

Leidraad coachgesprek

Gespreksvragen die helpen

Gebruik deze leidraad om samen in gesprek te gaan. Het hoeft niet allemaal of in deze volgorde. Kies wat past.

1. Wat wil je graag veranderen? (veranderwens)

- Waar zou je graag beter in worden?
- Wat zou er voor jou beter worden als dat lukt?
- Wat zou er beter worden voor anderen als jij daarin groeit?



2. Hoe ziet het eruit als dat al gelukt is? (gewenste situatie)

- Stel je voor: er gebeurt iets bijzonders en je bent ineens echt goed geworden in dat wat je wilde.
 - Hoe merk jij dat zelf? Wat doe je dan anders?
 - Wat zou er dan anders lopen op een gewone dag?
 - Wat zouden anderen aan jou merken?
 - Wat zou dat voor verschil maken voor jou en voor hen?

3. Waar sta je nu al? (schaalvraag)

- Als 10 betekent: “het is helemaal gelukt” en 1: “het lukt nog helemaal niet”, waar sta je dan nu?
- Waarom sta je al op dat cijfer en niet lager? Wat helpt al een beetje?
- Was je ooit al wat verder op die schaal? Wat deed je toen anders? Hoe kwam dat?

4. Wat is de volgende stap? (vooruitgang)

- Wat kan een klein teken zijn dat het de goede kant opgaat?
- Hoe zou jij merken dat je vooruitgaat?
- Hoe zouden anderen dat merken?
- Wat zou je morgen al kunnen proberen om een stapje dichterbij te komen?

5. Hoe ronden we het gesprek af?

- **Coach:** Zeg wat je positief vond aan dit gesprek of wat je partner goed deed.
- **Coachee:**
 - Wat heb je uit dit gesprek gehaald?
 - Wat neem je mee?
 - Is er iets dat je nu anders ziet of voelt?
 - Moet er nog iets gezegd worden om het gesprek goed af te ronden?



Laat gerust stiltes vallen. Geef de ander tijd om na te denken.
En wees vooral nieuwsgierig, niet oordelend.