

Coachmatrix in actie

Denkdeur

- Wat zijn de feiten?
- Wat is de situatie?
- Wanneer speelt het?
- Hoe ziet het eruit?
- Hoe lang speelt het al?
- Hoe belastend is het?

Gevoelsdeur

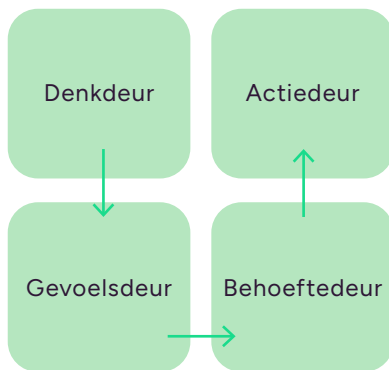
- Wat is jouw probleem erbij?
- Wat voel je hierbij?
- Hoe reageer je in de situatie?
- Wat maakt het zo lastig voor je?
- Wat vind je het ergst aan deze situatie?

Behoeftedeur

- Hoe zou je je willen voelen?
- Wat is je behoefte?
- Hoe zou je willen reageren?
- Hoe zou je willen dat je erover dacht?

Actiedeur

- Wat zou je hieraan kunnen doen?
- Heb je in het verleden weleens vergelijkbare gevoelens gehad en wat deed je toen dat hielp?
- Zie je mensen in je omgeving met vergelijkbare gevoelens dingen doen die jou ook zouden kunnen helpen?
- Wat is het gekste wat je zou kunnen doen?
- Wat zou je een vriend aanraden?
- Zou je een tip van mij willen?



Bron: Kouwenhoven, M. (2007). Het Handboek Strategisch Coachen. Amsterdam: Boom