

Goede coachvragen

Vragen die uitnodigen tot nadenken of inzicht

- Wat gaat er precies in je om op dit moment?
- Wanneer merkte je dat voor het eerst?
- Wat maakt dat het je zo raakt?
- Wat zou je het liefst willen?
- Wat zit je in de weg?
- Hoe lang heb je dit gevoel, deze gedachte al?
- Als je van een afstandje naar je probleem kijkt, wat zie je dan?
- Wat maakt dat dit belangrijk voor je is?
- Welke vaardigheden of kennis ontbreekt nog?

Vragen die helpen om te bewegen

- Wat zou je eigenlijk moeten doen?
- Wat deed je eerder dat goed werkte?
- Wat is je motivatie voor dit doel?
- Waarom doe je dit nog niet?
- Wat zou je een ander adviseren die in dezelfde situatie zit?
- Wat is het gekste dat je kunt bedenken?