Coachingspørsmål

Nåværende situasjon

- Hvordan er det nu?
- Hva er bra i nåværende situasjon?
- Hva kan bli bedre?
- Hva er problemet, mer spesifikt?
- Hvordan kan du påvirke situasjonen? I så fall hvem og på hvilken måte har du pratet om det?
- Hva har du gjort hittil for å påvirke situasjonen?

Ønsket situasjon

- Hvor vil du?
- Hva vil du oppnå? Hva vil du ha i stedet?
- Hvordan vet du at du har oppnådd ditt resultat?
- Er dette din egen målsetting?
- Når du har oppnådd ditt resultat, hva kommer det til å føre til? Hva gir det deg?
- Hvordan påvirker ditt resultat andre i ditt liv?

Hindringer

- Hva hindrer deg?
- Hvordan du deg selv?
- Hvordan hindrer andre deg?
- Er det mulig å nå ditt ønskede mål?

Ressurser

- Hvilke ressurser trengs for å klare forsere hindrene og oppnå ønsket mål?
- Hvilke ressurser har du allerede? Tid, penger, kompetanse, drivkraft!
- Hvilke andre ressurser behøver du? Hvor får du tak i de ressursene?
- På en skala fra 1-10. Hvor stor er din motivasjon/din kompetanse/dine muligheter att gjennomføre det som trengs for å oppnå målet?

Agere/handle

- Hva behøver du å gjøre for å komme forbi hindringen og ta deg til det ønskede målet?
- Hvilket steg har du tatt hittil for å nå målet?
- Hva skal du begynne med, slutte med, fortsette med for å nå målet?
- Hva er det første du skal gjøre for å nå ditt mål? Hvordan gjør du det? Når gjør du det?
- Hva er det viktigste du gjør for å nå ditt mål?

Jeg forstår at du ikke.....

1. Om du visste. Hvordan hadde det gått?
2. Om du kunne. Hva hadde du gjort?
3. Om det gikk. Hvordan hadde du gjort det?