

Coaching - Wat speelt er, en wat wil ik er uit halen?

1. Wat is op korte termijn uw leerdoel voor het coachingstraject?
2. Binnen welk doel op de langere termijn valt dat?
3. Wat is in algemene termen in uw leven van wezenlijk belang, waar deze doelen in het bijzonder in passen? Wat zijn uw 'waarden'?
4. Wat zou u willen veranderen? Wat kenmerkt in die zin de huidige situatie (symptomen)? Hoe voelt de huidige situatie aan? Speelt dit met specifieke personen, of is het algemeen van aard? Speelt het meer in 1 op 1 situaties of in groepen?
5. Waar liep u in het verleden tegenop (drempels), dat ervoor zorgde dat het bereiken van dit doel moeilijk was? En in welke zin hebben deze drempels u in het verleden wellicht op andere manieren ook juist geholpen?
6. Op welke gebieden in uw leven kan of zal de gewenste verandering impact hebben (werk, gezin)?
7. Waaraan zou u voor uzelf kunnen zien of kunnen toetsen dat het gewenste effect bereikt is?
8. Hoe zal het bereiken van het gewenste effect voor u voelen?
9. We hebben allemaal ook wel wat eigenschappen waarmee we het halen van onze eigen doelen (al dan niet onbewust) kunnen saboteren of op z'n minst tegenwerken. Welke zijn dat voor u? (uitstellen, meer voor anderen bezig zijn dan voor mezelf, teveel controleren, geen nee zeggen, alles alleen doen, te verdraagzaam, niet verdraagzaam, niet altijd de hele waarheid noemen, etc.)
10. Waar haalt u in uw leven uw steun en support vandaan, hoe houdt u uzelf overeind, en op welke terreinen heeft u eventueel wat meer nodig? (werk, gezin, woning, ontspanning, fysieke conditie, voeding, vitaliteit, dagroutine, dagstructuur, kwaliteiten, ervaring, 'bagage', zingeving, etc.)