

101 (en meer) oplossingsgerichte vragen

Vragen naar doelformulering

1. Wat kan ik voor u doen?
2. Wat is volgens u de reden dat ik hier ben?
3. Hoe is dit een probleem voor u?
4. Wat wilt u bereiken?
5. Wat wilt u anders als gevolg van de gesprekken hier?
6. Wat zou er beter gaan als het probleem is opgelost?
7. Wat zou een goed resultaat voor u zijn?
8. Hoe zou dat goed voor u zijn?
9. Wat zou er anders in uw leven zijn?
10. Waaraan/hoe zou u merken dat u uw doel hebt bereikt?
11. Waaraan/hoe zouden belangrijke anderen (partner, vrienden, collega's) merken dat u uw doel hebt bereikt?
12. Waaraan/hoe zouden de verwijzers merken dat u uw doel hebt bereikt?
13. Waaraan/hoe zou ik merken dat u uw doel hebt bereikt?
14. Wat zou u nog meer willen bereiken?
15. Welke manieren zijn er (nog meer) om uw doel te bereiken?
16. Als uw probleem is opgelost, wat zou er anders zijn?
17. Wat wilt u voor het probleem in de plaats?
18. Wat wilt u aan het eind van dit gesprek bereikt hebben, om te kunnen zeggen dat het zinvol en nuttig was?
19. Stel dat u de gewenste situatie hebt bereikt, wat en wie heeft dat dan mogelijk gemaakt?
20. Wat heeft u gedaan om dat mogelijk te maken?
21. Hoe kan ik het beste met u samenwerken?
22. Wat heeft (hebben) de vorige hulpverlener(s) gedaan en wat hielp hiervan?
23. Wat moet ik vermijden of juist wel doen?

De wondervraag

24. Stel dat u vannacht slaapt en er gebeurt een wonder. Het wonder is dat de problemen waarvoor u hier komt (voldoende) zijn opgelost. Waaraan zou u morgenochtend het eerst merken dat er een wonder is gebeurd?
25. En wat nog meer? En wat nog meer?
26. [Bij een irreëel wonder] Dat zou inderdaad een heel groot wonder zijn. Als u het wonder kleiner en haalbaar zou maken, hoe zou het er dan uit kunnen zien?

27. Wie zou na u het eerst merken dat het wonder is gebeurd?
28. Stel er wordt een foto gemaakt van het moment waarop het wonder is gebeurd, wat zouden we dan zien op de foto?
29. Wat is ervoor nodig om een (heel klein) stukje van het wonder te laten gebeuren?
30. Waaraan zou uw partner/ belangrijke andere merken dat het wonder is gebeurd?
31. En hoe zou uw partner/belangrijke andere dat vinden? En hoe zou u dat dan vinden?
32. En wat zou uw partner/belangrijke andere anders doen als gevolg van het wonder?
33. En als ik uw partner/belangrijke andere vraag wat u dan anders doet, wat zou hij/zij dan doen?
34. Welke deel van het wonder is het makkelijkst om mee te beginnen?
35. Wat doet u nu niet, wat u dan wel zou doen?
36. Wat doet u anders als u zou weten wat u zou moeten doen?
37. Stel dat u het wel zou weten, wat zou u dan zeggen?
38. Wat zou u veranderen als u het wel wist?
39. Wie zou het wel kunnen weten?
40. Hoe zou een ideale dag er voor u uitzien?
41. Wat zou u zelf anders doen dan nu?
42. Wat wilt u dat er straks weer goed of gemakkelijk gaat als gevolg van de hulp die ik bied?
43. Wat is het beste dat er zou kunnen gebeuren?
44. Waaraan zou u kunnen merken dat ik niet meer hoeft te komen? Wat is er dan anders?
45. Wanneer kunnen we stoppen elkaar te zien?
46. Stel ik zou een vlieg op de muur zijn bij u thuis en het wonder is gebeurd, of uw doel is bereikt, wat zie ik u dan anders doen? En wat is er nog meer anders?
47. En hoe reageren anderen daar dan op?
48. Stel dat ik u over zes maanden tegenkom, nadat de problemen zijn opgelost, en ik u zou vragen welke stappen u gezet hebt om succesvol af te kunnen sluiten, wat zou u dan vertellen over wat u hebt gedaan om dat te bereiken?
49. Hoe zou het zijn als uw probleem er niet meer is?
50. Wanneer bent u op uw best? Hoe ziet dat eruit?
51. Hoe kunt u nog meer doen van wat al goed gaat?
52. Stel dat uw vriend(in) dit probleem had, wat zou u hem/haar dan adviseren te doen?
53. Als u iets zou bedenken waar iemand anders, die in dezelfde situatie zit als u, iets aan heeft, wat zou dat dan zijn?
54. Waaraan zou u merken dat het al een heel klein beetje beter gaat?
55. Als u in een kristallen bol zou kijken, wat voor verbeteringen ziet u dan over een week/een maand/een jaar en wat ziet u als het probleem is opgelost/uw doel is bereikt?
56. Wat en wie zou u kunnen helpen om uw doel in zicht te houden?

Vragen naar uitzonderingen

57. Wat is er veranderd sinds de laatste afspraak?
58. Wat gaat al beter sinds de start van de hulpverlening?
59. Wat is er al beter?
60. Wat zou u nog meer willen veranderen?
61. Wat heeft u zelf al geprobeerd en hoe hielp dat? Hoe zou u dat vaker kunnen laten gebeuren?
62. Wat hielp het meest van wat u deed?
63. Wat is er voor nodig om dat in de toekomst vaker te laten gebeuren?
64. Op welke momenten is het wonder (of de gewenste uitkomst) al even aanwezig? Wat is er anders aan die momenten?
65. Hoe is dat gelukt? En wat nog meer?
66. Welke momenten lijken al een heel klein beetje op het wonder (of gewenste uitkomst)?
67. Welke successen waren er nog meer in het verleden?
68. Wat denkt u dat u toen deed om dat te laten gebeuren?
69. Wanneer gebeurde dat (wondertje) voor het laatst?
70. Wat was er anders aan dat moment?
71. In welke situatie voelt u zich al beter?
72. Wanneer had u voor het laatst een goede dag?
73. Wanneer is het probleem er minder of niet? Wat doet u dan anders? Wat is er dan anders?
74. Als u terugdenkt aan een moment in de afgelopen week (maand, jaar) waarop het probleem er minder of helemaal niet was, welke moment zou dat dan kunnen zijn?
75. Wanneer is het probleem geen probleem? Wat doet u dan anders? Wat is er dan anders?
76. Wanneer is het probleem geen probleem voor anderen? Wat doen zij dan anders? Wat is er dan anders?
77. Wie moet wat doen om er voor te zorgen dat het straks ook geen probleem is?

Vragen naar competenties

78. Voor we beginnen, kunt u me iets vertellen over uzelf?
79. Hoe lukt het u om..?
80. Hoe is het u eerder gelukt om...?
81. Hoe wist u dat u ... kon doen?
82. Hoe denkt u dat u dit gedaan heeft?
83. Hoe hebt u het probleem tot nu toe aangepakt en u wat hielp daarvan?
84. Hoe hebt u zichzelf ertoe gezet om dat te doen?
85. Hoe kunt u ervoor zorgen dat u uw doel gaat bereiken?
86. Hoe zou u voor meer wondertjes kunnen zorgen?
87. Hoe kunt u het zichzelf gemakkelijker maken om... [gewenste gedrag uit te voeren]?
88. Wat denkt u dat u deed om dit te laten gebeuren?
89. Hoe is het u gelukt dat te doen?
90. Hoe lukt het u om ... [ongewenst gedrag] te stoppen?
91. Wat maakt u zo stellig in uw mening?

92. Hoe kan ik u helpen? Welke rol ziet u mij hierin spelen?
93. Hoe is het u gelukt toch te komen vandaag/ open te doen, ondanks dat het slechte(er) met u gaat?
94. Welke ideeën heeft u al om uw doel te bereiken?
95. Stel dat u uzelf een compliment zou geven voor uw inzet, wat zou u dan zeggen?
96. Wat gaat er al goed en hoeft niet meer te veranderen?
97. Hoe kunt u nog meer doen van wat al goed gaat?
98. Wat vinden belangrijke anderen (partner, kind, vriendin, ouder) leuk aan u?
99. Wat vind u leuk of aardig aan u zelf?
100. Wat doet u beter dan de anderen?
101. Wat gaat u gemakkelijk af, terwijl anderen dat wellicht moeilijk vinden?
102. Wat zijn uw hobby's? Bij welke activiteiten ontspant u zich?
103. Welke activiteiten die u vroeger deed zou u weer willen oppakken?
104. Heeft u ooit een slechte gewoonte overwonnen (roken, nagelbijten, enzovoort). Hoe is u dat gelukt?
105. Als ... [bijvoorbeeld een overleden persoon] zou kunnen zien hoe u nu in het leven staat, waarover zou deze persoon dan trots op u zijn?
106. wat zou die persoon over u zeggen als dat mogelijk was?
107. Hoe zou hij/zij zeggen dat u dat bereikt hebt?
108. Wat heeft u bereikt waar u trots op bent?
109. Wat heeft u bereikt waar belangrijke anderen trots op zijn?
110. Wat zou u willen doen in u leven dat u een gevoel van trots zou geven?
111. Stel dat u dat voor elkaar kreeg, welk verschil zou dat voor u maken?
112. In welke situaties kreeg u complimenten van anderen?
113. Hoe lukt het u het hoofd boven water te houden?
114. Wat zijn uw kwaliteiten?
115. Wat zien belangrijke anderen als uw kwaliteiten?
116. Wat heeft u geleerd van het oplossen van eerdere problemen, dat u nu kunt toepassen?
117. Welke adviezen krijgt u van anderen?
118. Stel dat u een advies van mij krijgt, hoe zou u dat helpen? (als cliënt een advies vraagt)
119. Wie zouden we bij deze gesprekken kunnen uitnodigen om u op weg te helpen?
120. Wat heeft u wel eens overwogen, maar tot nu toe nog niet geprobeerd?

Schaalvragen

121. Op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 het slechtste moment is dat u kent en 10 is dat het probleem waarvoor u komt (voldoende) is opgelost/uw doel is bereikt, waar zit u dan nu?
122. Wat zit er in die 4? [of een ander cijfer]
123. Hoe is het u gelukt al op die 4 te zitten? [of een ander cijfer]
124. Hoe is het u gelukt op die 4 te blijven? [of een ander cijfer]
125. Hoe zou een stapje hoger eruitzien
126. Wat doet u dan anders?

127. Welk verschil zou dat voor u maken (en voor anderen)?
128. Wat zou naar uw idee een heel klein stapje vooruit zijn?
129. Hoe ziet dat stapje er precies uit? Wat doet u dan anders?
130. Waaraan zouden anderen zien dat u een stapje heeft gezet?
131. Wat zou het allerkleinste stapje zijn dat u kunt zetten?
132. Hoe groot is de kans dat dat gaat lukken?
133. Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het u nog een keer gaat lukken?
134. Stel dat ik een vlieg op de muur ben, wat zie ik u dan anders doen als u een cijfer hoger zit?
135. Stel dat ik een video-opname maak van de situatie wanneer u een cijfer hoger zit, wat zie ik u dan anders doen?
136. Hoe is het u eerder gelukt om van een laag cijfer naar een hoger cijfer te komen?
137. Hoe lukt het u om op een 4 te blijven/stabiel te blijven? [of een ander cijfer]
138. Wat zouden we zien als we doen alsof het een cijfer hoger is?
139. Hoe lukt het anderen met hetzelfde probleem om een cijfer hoger te komen?
140. Waar (bij welk cijfer) wilt u uitkomen om tevreden te kunnen zijn?
141. Op een schaal van tot 10, waarbij 0 = geen enkel vertrouwen en 10 = alle vertrouwen, hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het probleem waarvoor u komt kan worden opgelost?
142. Op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 = ik heb geen enkele motivatie en 10 = ik heb er alles voor over, hoe gemotiveerd bent u om het probleem waarvoor u komt op te lossen (of uw doel te bereiken)?