

B Oplossing gezocht

In deze bijlage nemen we je stapsgewijs mee in het oplossingsgericht benaderen van een situatie. In de afbeelding hieronder zie de vier stappen van oplossingsgericht denken.



Dit zijn de 4 belangrijkste vragen waarop je een antwoord moet vinden. Hieronder vind je een uitgebreide vragenlijst om elk van deze hoofdvragen nog gericht te kunnen beantwoorden. Kies een concrete situatie uit jullie werking. Voor de eerste keer kan het helpen om een situatie te kiezen waar je zelf iets aan kunt doen. Daarna kan je de vraagjes ook gebruiken om anderen te coachen.

TIP: Neem de tijd om jezelf te coachen! Het vraagt +/- 30 min tijd om de vragenlijst grondig in te vullen.



De eerste stap is gaan kijken wat je graag anders zou willen aan de situatie die niet op te lossen lijkt.

Wat wil je dat anders wordt?

.....

Wat wil je bereiken?

.....

Hoe belangrijk is het voor jou om deze verandering te realiseren?

.....

De tweede stap is formuleren wat dan juist de gewenste situatie is.

Stel, het probleem is opgelost... Wat gaat er dan beter?

.....

Hoe wil je dat de situatie wordt?

.....

Hoe zal dat een verbetering voor je zijn?

.....

Wat zou het voor anderen opleveren?

.....

Hoe zal je merken dat je genoeg gedaan hebt?

.....

De derde stap is op zoek gaan naar de positieve uitzonderingen, want het probleem is er niet 24 uur op een dag.

Wat gaat er al goed?

.....

Wat heeft tot nu toe al geholpen?

.....



Wat van wat werkt zou je meer kunnen doen?

.....

Wanneer gaat het beter?

.....

Wat zeggen anderen dat werkt?

.....

Voor de vierde stap leggen we de focus op de eerste stap om meer richting de gewenste situatie te komen. We gaan op zoek naar haalbare stappen.

Wat ga je nu doen?

.....

Wat is de eerste stap?

.....

Is de eerste stap klein genoeg? Probeer je stappen op te delen desnoods.

.....

Is de eerste stap een stap die jij kan nemen? Zo niet hervorm je eerste stap in een stap die jij kan nemen.

.....

Bron: Kwadraet

