your mind opener

HIGH PERFORMANCE FOR HIGH POTENTIALS

111 vragen om de mind te openen

vragen die je jezelf of je coachee wil stellen

De kunst van vragen is als een reis door de doolhoven van kennis, waar elke vraag een stap voorwaarts is naar helderheid." -
- Maya Angelou -

Het vermogen om de juiste vraag te stellen is meer dan het halve werk. Behalve een sublieme vraag kijk je als coach naar alles wat er is. Vaak geeft dit nog meer inzichten dan het daadwerkelijke antwoord. Nog vaker zit een vraag een onbewust proces in gang. Waardoor er nieuwe inzichten ontstaan. Deze vragen lenen zich uitstekend om aan jezelf te stellen. Maar ook als je coach bent en werkt met anderen mensen, zorgen vragen voor het verschil.

Ik heb de vragen opgedeeld in de volgende categorieën:

- vragen om vooruit te komen
- vragen voor mentale veerkracht
- vragen om dromen te realiseren
- vragen om meer helderheid
- vragen om tot optimale focus te komen
- vragen voor meer alledaags geluk
- vragen om meer helderheid te krijgen op een onderwerp
- vragen voor persoonlijke groei
- vragen om tot actie over te gaan
- vragen voor het overwinnen van obstakels
- vragen om succes te boeken
- vragen om dromen te realiseren

Kortom vragen die jou helpen jouw volledige potentieel te benutten en die iedere coach wilt hebben

1) Vragen om vooruit te komen:

1. Wat gaat er al goed?
2. Wat gaat er sinds kort beter in je leven?
3. Wat zijn jouw grootste successen tot nu toe en hoe hebben ze je vooruitgeholpen?
4. Hoe benut je je sterke punten om vooruitgang te boeken?
5. Welke kleine successen heb je onlangs geboekt en hoe kun je ze vergroten?
6. Hoe meet je vooruitgang in je persoonlijke ontwikkeling?
7. Wat levert niet in actie komen je op?
8. Welke doelen zou je stellen als tijd en geld geen beperkingen waren?
9. Hoe benut je feedback als een middel voor persoonlijke groei?
10. Op welke manier kun je realistische mijlpalen instellen om je dromen te bereiken?
11. Hoe betrek je anderen bij het realiseren van gedeelde dromen?
12. Welke concrete acties kunnen je dichter bij je grootste dromen brengen?
13. Wat zou een verborgen angst kunnen zijn, iets wat jou in de weg staat om…..
14. Wat zijn jouw concrete stappen om je doelen deze week te bereiken?
15. Welke concrete stappen kun je nemen om je doelen deze maand te bereiken?

2) Vragen over mentale veerkracht:

16. Wie uit jouw omgeving is pas nog trots op je geweest? Hoe merkte je dat?
17. Wat is een klein succesje, dat je onlangs hebt gehad? En hoe zou je dat ook ergens anders kunnen inzetten.
18. Hoe ga je om met tegenslagen zonder je positiviteit te verliezen?
19. Op welke manier creëer je een positieve mindset, zelfs in stressvolle situaties?
20. Wat zijn jouw hulpbronnen van mentale veerkracht in moeilijke tijden?
21. Hoe behoud je een gezonde balans tussen werk en privé?

22. Welke dagelijkse rituelen dragen bij aan jouw mentale welzijn?
23. Op welke manier ga je om met zelftwijfel en onzekerheid?
24. Wat zou je kunnen beginnen te doen?
25. Wat zou je minder kunnen doen?
26. Wat zou je meer kunnen doen?
27. Wat zou je kunnen stoppen te doen?

3) Vragen om dromen te realiseren:

28. Welke acties brengen je dichter bij het verwezenlijken van je dromen?
29. Wat wil je echt?
30. Op welke manier visualiseer je jouw toekomstige succes?
31. Waar ben je nog niet klaar voor om te veranderen?
32. Hoe integreer je je passies in je professionele leven?
33. Hoe zou jouw ideale toekomstige zelf eruitzien?
34. Welke stappen kun je ondernemen om je dromen tastbaarder te maken?
35. Wat is de droom voor jouw leven?
36. Als je morgenochtend wakker wordt en er is een wonder gebeurt. Dat wat je zo graag wilt heeft plaats gevonden. Waaraan merk je dat?

4) Vragen om meer helderheid:

37. Als alles mogelijk zou zijn, hoe ziet je leven er dan uit?
38. Hoe definieer je persoonlijk succes op dit moment in je leven?
39. Welke waarden sturen jouw besluitvorming en acties aan?
40. Wat wil je bereikt hebben over 12 maanden?
41. Hoe weet je dat je je doel aan het bereiken bent?

5) Vragen om tot optimale focus te komen:

42. Hoe zul je weten dat je doel is bereikt?
43. Als je over 6 maanden alles kan hebben wat je zou willen, wat zou dat dan zijn?
44. Welke prioriteiten zijn cruciaal voor het behalen van je doelen?
45. Hoe houd jij jezelf tegen?
46. Hoe weet je dat dit een probleem is?
47. Wat is het grootste nadeel als je dit probleem oplost?
48. Welke dagelijkse gewoonten dragen bij aan een optimale focus?
49. Wat doe je in plaats van dat wat je wilt doen?

6) Vragen voor meer alledaags geluk:

50. Hoe kun je kleine vreugdemomenten integreren in je dagelijkse routine?
51. Op welke manier benut je de kracht van dankbaarheid voor meer geluk?
52. Wat zijn jouw hulpbronnen voorvreugde in je leven?
53. Wat kun je de volgende week doen om blijer te zijn?
54. Hoe kun je kleine veranderingen aanbrengen om meer vreugde te ervaren?
55. Op welke manier deel je vreugde en positiviteit met anderen?
56. Hoe kun je dankbaarheid integreren in je dagelijks leven voor meer geluk?
57. Welke alledaagse dingen maken je gelukkig?
58. Welke type leven zou jij jezelf wensen?

7) Vragen om meer helderheid te krijgen op een onderwerp:

59. Wat zijn de kernpunten die je duidelijk wilt begrijpen in dit vraagstuk?
60. Hoe kun je meer helderheid krijgen over de complexiteit van dit onderwerp?

61. Welke vragen moeten beantwoord worden om de situatie beter te begrijpen?
62. Welke specifieke informatie ontbreekt nog om een duidelijk beeld te krijgen?
63. Op welke manier kun je verschillende perspectieven onderzoeken voor meer inzicht?
64. Wat zal er (niet) gebeuren als je dit probleem over 10 jaar nog steeds hebt?
65. Wat zijn de belangrijkste feiten die je nodig hebt om een weloverwogen beslissing te nemen?

8) Vragen voor persoonlijke groei:

66. Welke nieuwe vaardigheden wil je ontwikkelen voor persoonlijke groei?
67. Van welke drie karaktereigenschappen heb je meer nodig om je doel je te bereiken?
68. Welke 3 vaardigheden moet je ontwikkelen om je doel te bereiken?
69. Welke 3 mensen hebben deze eigenschappen al?
70. En hoe weet je dat? Waar zie je dat aan? Hoe doen zij? Wat zeggen zij?
71. Hoe blijf je gemotiveerd om voortdurend te groeien als individu?
72. Welke boeken, podcasts of andere bronnen inspireren jou?
73. Op welke manier daag je jezelf uit buiten je comfortzone?
73. Welke nieuwe hobby's of interesses wil je verkennen?
74. Waar genoot je als kind het meeste van?
75. Hoe beloon je jezelf?
76. Hoe wil je herinnerd worden?

9) Vragen om tot actie over te gaan:

77. Op welke manier betrek je anderen bij het uitvoeren van je plannen?

78. Hoe motiveer je jezelf op dagen dat de vooruitgang traag lijkt?
79. Welke eerste stap kun je vandaag nemen om je doelen te realiseren?
80. Hoe motiveer je jezelf op dagen dat je de vooruitgang niet ziet?
81. Welke acties brengen je dichter bij je langetermijndoelen?
82. Op welke manier betrek je anderen bij het besluitvormingsproces?
83. Wat is jouw aanpak bij het nemen van risicovolle beslissingen?
84. Als je het over zou mogen doen, hoe zou je het anders doen?
85. Welk advies zou jij je beste vriend(in) geven als hij/zij in deze situatie zou zitten?
86. Heb je een soortgelijk probleem in het verleden gehad? Hoe heb jij dit toen opgelost?
87. Wat zou je doen als je wist dat niets kon mislukken en alles mogelijk zou zijn?
88. Als je slechts 1 ding kon veranderen, wat zou dat dan zijn?
89. Waar krijg je energie van?

10) Vragen voor het overwinnen van obstakels:

90. Wat heb je tot nu toe gedaan met onverwachte obstakels bij het nastreven van doelen?
91. Op welke manier overwin je zelftwijfel en negatieve gedachten?
92. Welke strategieën gebruik je om obstakels te transformeren in leermomenten?
93. Hoe ga je om met stressvolle situaties zonder je positiviteit te verliezen?
94. Op welke manier creëer je een positieve mindset, zelfs in moeilijke tijden?
95. Wat zijn jouw bronnen van mentale veerkracht in stressvolle periodes?
96. Hoe bevorder je emotionele intelligentie in je leiderschap?
97. Op welke manier stimuleer je een gezonde balans tussen werk en privé bij jezelf en je team?
98. Welke vaardigheid moet je meer ontwikkelen om dichterbij je doel te komen?

99. Wat moet er bij jezelf veranderen zodat je je doel kunt bereiken?

11) Vragen om succes te boeken:

100. Hoe ziet de lijst eruit van alles acties die nodig zijn om je doel te bereiken?
101. Welke actie is het allerbelangrijkste in het dichterbij brengen van je doel?
102. Hoe benut je je sterke punten om vooruitgang te boeken?
103. Hoe zou het voor je zijn als je de eerste vruchten gaat plukken van je nieuwe gedrag?
104. Hoe benut je tegenslagen als kansen voor vooruitgang?
105. Wat zijn jouw grootste successen tot nu toe en hoe hebben ze je vooruitgeholpen?

12) Vragen om dromen te realiseren:

106. Welke acties brengen je dichter bij het verwezenlijken van je dromen?
107.Op welke manier visualiseer je jouw toekomstige succes?
108. Wat heb je onlangs ervaren dat je het gevoel gaf, dit is de moeite waard?
109. Van wie heb je onlangs waardering ontvangen, die jou iets deed? Wat waardeerde deze persoon in jou?
110. Welk oordeel heb je onlangs over jezelf laten varen? Welk verschil maakte dit?
111. Wat heb je recentelijk geleerd over jezelf? Wat doe je daardoor nu anders>