

Hoe formuleer ik een coachvraag?

Elk coachtraject begint vanuit een vraag: *hoe kom ik van A naar B?*

Je wilt bijvoorbeeld inzicht in een bepaalde lastige (werk)situatie, iets veranderen in je gedrag of weten hoe je je kwaliteiten en vaardigheden kunt verbeteren.

In het begin van het coachtraject, en het liefst al in het kennismakingsgesprek, staan we stil bij het formuleren van jouw specifieke coachvraag. Deze geldt als leidraad en als meetlat om te kijken of we met coachen jouw doel en/of het gewenste resultaat bereiken.

Een coachvraag begint vrijwel altijd met “*hoe kan ik ...?*” waarna de coach je op weg helpt antwoorden en inzichten te vinden. Een coachtraject is een co-productie tussen coach en coachee. De vraag of vragen die je aan de coach stelt, stel je eigenlijk vooral aan jezelf.

Om het antwoord te vinden op al je vragen, gaan we *samen* aan de slag; ook bij het formuleren van je coachvraag tijdens het kennismakingsgesprek (de intake).

Ter voorbereiding vind je hier alvast wat vragen om jouw coachvraag scherp(er) te krijgen.

Hulp om je coachvraag te formuleren:

- 1) Als je aan coaching denkt, heb je ongetwijfeld een **probleem of situatie** voor ogen, waarin je iets wilt veranderen. Omschrijf je huidige situatie. Wat gaat daarin goed en wat kan er beter? Wat wil je veranderen en waarom?
- 2) Hoe reageert **jouw omgeving** op dit probleem/deze vraag? Krijg je hulp van iemand? Vraag je om hulp? Hebben meer mensen last van de situatie?
- 3) Wat gebeurt er als je niets doet aan het probleem/de situatie? Wat denk je dat het **effect op korte en langere termijn** kan zijn, met andere woorden: waar denk je dat je ‘last’ van krijgt?
- 4) Wat moet het coachtraject je opleveren? Welk doel heb je met de coachgesprekken voor ogen? En, stel dat al je vragen en problemen aan het eind van het coachtraject zijn beantwoord en opgelost, hoe ziet dan jouw **ideale situatie** eruit?

