

Motiveer je collega/klant/partner/kids/medewerker, etc...!

Motiverende vragen. Vragen waarmee de ander zichzelf in beweging zet doordat ze 'verandertaal' oproepen. Dat is wat de ander zegt om zichzelf te motiveren.

Verandertaal bestaat uit vier categorieën: noodzaak (waar heeft iemand last van), wens en reden (wat zijn de voordelen van het nieuwe gedrag) en vertrouwen/mogelijkheden (is er genoeg vertrouwen om de verandering in gang te zetten).

1. Noodzaak: nadelen van huidige gedrag (pijn vergroten)

- Wat zijn de nadelen van hoe je het nu doet?
- Wat zou er gebeuren als je er niets aan zou doen?
- Wat zou er misgaan als je niets zou doen?
- Waar heb je last van als je niet verandert?
- Wat zijn de negatieve consequenties van hoe je het nu doet?
- Waar maak je je zorgen over als je het blijft doen zoals je nu doet?
- Welk gevoel geeft het als je niet verandert?

2. Reden: Voordelen van nieuwe gedrag

- Stel dat je besluit meer te Hoe zou je je dan voelen?
- Wat zijn de voordelen van het nieuwe gedrag?
- Welke positieve verandering zou je zien als je zou veranderen?
- Wat is het voordeel als je ... gaat doen?

3. Mogelijkheden en vertrouwen vergroten

- Wat heb je nodig om je zorgen weg te nemen?
- Wat heb je zelf in huis om....?
- Wie of wat heb je nodig om een eerste stap te zetten?
- Wat voor gevoel geeft het als je... verandert?
- Stel dat je een stap zou nemen, welke eerste stap zou dat dan zijn?
- Stel dat je... zou doen wat zou dan je gevoel zijn?

4. Wens: voordelen nieuwe gedrag

- Hoe zou je willen dat de toekomst er uit zou zien?
- Wat wil je op langere termijn bereiken?
- Wat verlang je?
- Als je de ideale situatie mag scheppen. Hoe zou die er dan uit zien?

