



Handige vragen om uit te weiden

Als u verandertaal hoort, laat die ander weten dat u het goed doet. Ga dan vooral door met wat u deed. Ben nieuwsgierig en toon interesse naar verandertaal door bijvoorbeeld om een toelichting, een voorbeeld of meer duidelijkheid te vragen.

- Hoe komt dat? (doorvragen)
- Op welke manier merkte u dat? (doorvragen)
- Wat is u nog meer opgevallen? (doorvragen)
- Waarom speelt dat nu ineens?
- Kunt u me daar iets over vertellen? (doorvragen)
- Hoe is dat voor u? (doorvragen)
- Hoe ziet dat er dan uit als u ...? (doorvragen)
- Wat zou er dan beter gaan? (doorvragen)
- Welke zaken spelen er nog meer?
- Wat vindt u nog meer onprettig aan....? (doorvragen)
- Noemt u eens drie momenten waarop u dat meemaakte. (voorbeeld geven)
- Hoe bedoelt u dat, kunt u eens een specifiek voorbeeld geven? (voorbeeld geven)
- Op welke andere momenten gebeurde dat ook? (voorbeeld geven)
- Vertel eens over de laatste keer dat dit gebeurde. (voorbeeld geven)
- Welke andere voorbeelden zou u kunnen geven? (voorbeeld geven)
- In welke situaties merkt u dat allemaal? (voorbeeld geven)

Doel: meer verandertaal ontlokken

Een praktijk voorbeeld

“Mijn vrouw zou het erg prettig vinden als ik wat minder vaak zou overwerken”.

- Het zou uw relatie met uw vrouw ten goede komen als u wat meer thuis zou zijn. (reflectie)
- Wat zou dat voor jullie relatie betekenen als u 's avonds vaker thuis zou zijn? (open vraag; uitweiden)
- Hoe ziet een gezellige avond met uw vrouw er uit voor u? (uitweiden; open vraag naar voorbeeld)
- De relatie met uw vrouw is belangrijk voor u. (bevestiging)
- Een mogelijkheid waar u aan zit te denken is om twee vaste avonden vrij te houden. (reflecteren verandertaal)
- En na enkele vragen, reflecties en een bevestiging: “Laat me even zien of ik u goed begrijp. Uw vrouw is niet gelukkig met hoe vaak u overwerkt. Daar wordt het in huis niet gezelliger van. Het lijkt wel of irritatie over overwerk ook nog aanwezig is als u er wel bent. De relatie met uw vrouw is belangrijk voor u. Dat zij niet gelukkig is, raakt u. U geeft aan dat als u meer tijd samen had, dat echt een verschil zou maken. Het zou gezelliger zijn en u zou ook vaker vrijen. U overweegt om twee vaste avonden vrij te houden. Hoe zou u dit bij uw baas kunnen aanklaarten?”