

©Het biografisch gesprek: vragen en doorvragen

In deze bijlage ter oriëntatie een verzameling voorbeeldvragen. Het betreft het hier geen uitputtende verzameling. De voorbeeldvragen zijn als volgt geordend:

1. Vragen rond energie in het werk.
2. Vragen die het doel/toekomstbeeld verhelderen.
3. Vragen die de realiteit toetsen.
4. Vragen naar de mogelijkheden om het doel te bereiken.
5. Vragen naar acties.

Er zijn geen specifieke vragen opgenomen die uitnodigen om over gevoelens te praten. [Hoe voel je je (erbij)? Wat doet dit met je? Hoe is dit voor je? enz.] Maar vragen naar *gevoel* zijn, dat spreekt voor zich, in elk van de vijf onderstaande domeinen aan de orde.

1. Vragen rond energie in het werk

- Wat bracht je ertoe om het onderwijs in te gaan? Hoe is dat nu?
- Wat zijn je mooiste momenten uit je loopbaan tot nu toe? Wat deed je toen? Op welke kwaliteiten werd een beroep gedaan?
- Wat vind je leuk/uitdagend aan je werk/aan deze klus, wat niet? Welke kwaliteiten kun je erin kwijt? Welke belemmeringen zie je om je kwaliteiten in te kunnen zetten?
- Beschrijf eens een (werk)situatie waarin je je vitaal, krachtig, geïnspireerd, energiek voelde?
- Noem een paar 'pareltjes' (mooie, bijzondere momenten) uit de afgelopen weken?
- Waarop ben je stukgelopen?
- Welke risico's loop je nu?

2. Vragen die het doel/toekomstbeeld verhelderen

- Wat wil je bereiken, wat is je doel (wat wil je anders, meer, in plaats van)?
- Waar draait het om? Waar is het je echt om te doen?
- Hoe uitdagend is het doel voor jou?
- Wat is de reden dat je het zo graag wilt?
- Past het doel bij wie je werkelijk bent?
- Wat zou er in je leven veranderen als je je doel hebt bereikt?
- Hoe ziet het eruit als je je doel hebt bereikt?
- Wat kunnen nadelen zijn als je je doel bereikt (voor jezelf, voor je gezin, familie, voor je werk, voor de maatschappij)?
- Welke voordelen vallen weg als je je doel bereikt?
- Hoe weet je, dat je je doel hebt bereikt (waaraan zie/merk/weet/voel je dat)?
- Wat gebeurt er als je niets doet?

3. Vragen die de realiteit toetsen

- Hoe zeker ben je dat je je doel gaat bereiken? Geef jezelf een cijfer: 0 = 0% en 10 = 100%.
- Wat belet je om jezelf een 10 te geven? Wat ga je doen om dichterbij de 10 te komen?
- Welke twijfels (over wie, wat) heb je nog?
- Waarover ben je nog onzeker?
- Wat zijn obstakels op weg naar je doel?
- Wat houdt je tegen om in actie te komen?
- Wat betekenen je woorden "ja, maar...".
- Hoe kun je risico's verminderen?
- Ga je er écht voor?

4. Vragen naar mogelijkheden om het doel te bereiken

- Welke mogelijkheden zie je om je doel te bereiken?
- Welke mogelijkheid kies je en waarom juist die?
- Wat zijn de voor- en nadelen van de verschillende mogelijkheden?
- Welke van de mogelijkheden is het gemakkelijkst? Welke het meest uitdagend? Welke geeft de meeste bevrediging? Welke brengt je het dichtst bij je doel?
- Als je als buitenstaander naar je doel kijkt, welke mogelijkheden zie je dan?
- Welke ondersteuning heb je nodig en van wie? Hoe en wanneer ga je die mobiliseren?
- Wat zijn bepaalde sleutelfactoren voor slagen of falen?
- Hoeveel tijd en welke middelen heb je nodig om het doel te realiseren? Heb je die en heb je die ervoor over?
- Welke hulpmiddelen heb je tot je beschikking?

5. Vragen naar acties

- Wat ga je doen om je doel te bereiken?
- Wat ga je als eerste doen? Wat is de volgende stap die je gaat zetten?
- Wanneer ga je die stap(pen) zetten?
- Hoe (zeker) weet je dat de acties tot het gewenste resultaat leiden?
- Hoe ga de obstakels omzeilen?
- Hoe gaan de afspraken eruit zien?
- Wie moet er op de hoogte gehouden worden?
- Hoe ga je je feedback organiseren?
- Hoe zeker ben je, dat je de actie(s) daadwerkelijk gaat uitvoeren?

Let op: vraag niet

- Wat zou je kunnen doen?
- Wat denk je te gaan doen?
- Wat zou je het liefste doen?

Vraag wel:

- Wat gá je doen?

Het gaat hier om dingen doen en niet om dingen te proberen.