**Gode spørsmål til vanskelige samtaler - Coaching**

**Nåværende situasjon**

* Hvordan er det nå?
* Hva er bra i nåværende situasjon?
* Hva kan bli bedre?
* Hva er utfordringen, mer spesifikt?
* Hvordan kan du påvirke situasjonen? I så fall hvem og på hvilken måte?
* Hva har du gjort hittil for å påvirke situasjonen?

**Ønsket situasjon**

* Hva vil du oppnå? Hva vil du ha i stedet?
* Hvordan vet du at du har oppnådd ditt resultat?
* Er dette din egen målsetting?
* Når du har oppnådd ditt resultat, hva kommer det til å føre til? Hva gir det deg?
* Hvordan påvirker ditt resultat andre i ditt liv?

**Hindringer**

* Hva hindrer deg?
* Hvordan hindrer dette deg?
* Er det mulig å nå ditt ønskede mål?

**Ressurser**

* Hvilke ressurser trengs for å klare forsere hindrene og oppnå ønsket mål?
* Hvilke ressurser har du allerede?
* Hvilke andre ressurser behøver du? Hvor får du tak i de ressursene?
* På en skala fra 1-10. Hvor stor er din motivasjon/din kompetanse/dine muligheter å gjennomføre det som trengs for å oppnå målet?

**Agere/handle**

* Hva behøver du å gjøre for å komme forbi hindringen og ta deg til det ønskede målet?
* Hvilket steg har du tatt hittil for å nå målet?
* Hva skal du begynne med, slutte med, fortsette med for å nå målet?
* Hva er det første du skal gjøre for å nå ditt mål? Hvordan gjør du det? Når gjør du det?
* Hva er det viktigste du gjør for å nå ditt mål?

1. Om du visste. Hvordan hadde det gått?
2. Om du kunne. Hva hadde du gjort?
3. Om det gikk. Hvordan hadde du gjort det?