

NOAM basislijst oplossingsgericht werken (6): Vaststellen van het platform en werken met schalen

- Wat heb je al bereikt?
- Wat gaat er al goed?
- Wat is al gelukt?
- Wat gaat er al beter?
- Wat werkt het best in je situatie op dit moment

- Hoe is dit gelukt?
- Hoe heb je het al voor elkaar gekregen?
- Wat heb je al geprobeerd en hoe hielp dat?
- Wat heeft je tot nu toe geholpen?
- Wat wil je vasthouden en hoeft niet te veranderen?
- Welke vaardigheden van jou vind je het meest bruikbaar?

Schaalvragen

- Doelrealisatie schaal: stel je een schaal voor van 0 tot 10, waarbij 10 staat voor de situatie waarin je doelen zijn gerealiseerd en 0 staat voor het probleem op z'n ergst.
- Schaal van vertrouwen: op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 staat voor " ik heb er het volste vertrouwen in dat de gewenste eindsituatie haalbaar is" en 0 is het tegenovergestelde.
- Schaal van motivatie: op een schaal van 0 tot 10, waarbij 10 staat voor "ik ben zeer gemotiveerd om een stapje richting de 10 te komen" en 0 is het tegenovergestelde.

- Waar sta je nu op die schaal?
- Waar sta je nu al op die schaal?
- Wat maakt dat je op dat punt van de schaal staat?
- Wat vertelt je dat je op een "zes" zit?
- Wat zit er in dat cijfer?
- Wat is er allemaal al?
- Wat lukt er al?
- Hoe is het je al gelukt om van 0 naar x te komen op de schaal?
- Hoe komt het dat je niet meer op 0 staat?
- Hoe komt het dat het probleem niet meer op zijn ergst is?
- Wat zou er anders zijn als je één stapje hoger op de schaal zou staan?
- Waaraan zou je merken dat je 1 stap hoger op de schaal staat?
- Wat vindt ... dat je al bereikt hebt?
- Welke signalen wijzen erop dat dit probleem oplosbaar is?
- Welke dingen stemmen jou optimistisch?