**Zjišťovací otázky**

**Otázky na konkretizaci**

* *Co za X to je? Co to znamená? V čem? K čemu? Kdo? Co? Jak? Kdy?*

**Otázky na shrnutí/principy**

* *O čem to tedy je? Když bys to měl shrnout, o čem to bylo? Jak by se to dalo zobecnit? Jaký princip se za tím skrývá?*

**Otázky do šířky**

* *A co dalšího? Ještě něco? Řekněte mi o tom něco víc. Má to někdo podobně nebo jinak?*

**Otázky na vztah mezi pojmy**

* *Je nějaký vztah mezi X a Y? Jaký?*

**Od Tématu k Cíli**

**Otázky na změny před sezením**

* *Co se od minule stalo? Co se od minule změnilo? A co zůstalo stejné?*

**Otázky na téma** (**T**→C)

* *Co z toho je pro Vás nejdůležitější (k řešení)?*
* *Do čeho z toho bychom se měli pustit nejdříve?*
* *Na čem z toho byste chtěl pracovat?*
* *Jaké z uvedených témat byste řešili jako první?*

**Otázky na cíl** (T→**C**)

* *Co byste chtěl, aby se s tím stalo?*
* *Jak by to mohlo vypadat, až to téma bude vyřešené?*
* *Co by se po dnešním semináři pro vás muselo stát – i něco malého – abyste*
* *si mohl říci, že vám to povídání pomohlo?*
* *Když se naše diskuze bude dařit, co bude na jeho konci?*

**Otázky na měřitelnost cíle (Kontextualizovaný cíl)**

* *Podle čeho poznáte, že to tak bude?*
* *Co budete vidět, slyšet, cítit?*
* *Jak to ostatní poznají?*
* *Co vše konkrétně bude jinak, až se to téma vyřeší?*

**Kroky k cíli**

**Otázky na zdroje/motivaci/potřeby**

* *Co k tomu potřebujete?*
* *Odkud berete motivaci?*
* *Je něco, co jste se naučil/a od těch věcí, kterými jste prošel/a, které bys/te mohl/a využít při řešení tohoto problému příště?*
* *Představte si, že proběhlo deset let, a vy jste v nich neřešili tuto záležitost pokud se podíváte zpět na vaší minulost, jaké minulé zkušenosti vám s tím pomohly?*
* *Co je vaše nejlepší osobnostní charakteristika? Jakým způsobem byste použil tuto charakteristiku k vyřešení tohoto problému?*

**Otázky na zvládání**

* *Díky čemu jste to do této doby zvládla?*
* *Jak se Vám nakonec podařilo vyřešit Váši situaci?*

**Otázky na spouštěče a na zdroj**

* *Odkud to přišlo?*
* *Od kdy se to tak děje?*
* *Jak se to stalo, že … ?*

**Cirkulární otázky**

* *Jak to vidí ostatní?*
* *Co by ti na to řekl člověk XY?*
* *Kdo si myslíte, že by byl schopen tento problém vyřešit? Co myslíte, že by dělal?*

**Otázky na výjimku**

* *Už jste nějaký podobný problém vyřešil předtím?*
* *Vzpomenete si na nějakou situaci, kdy to tak nebylo? Opravdu nikdy? Jak to? Jsou někdy chvíle, kdy to probíhá jinak? Jak to děláte jinde/jindy, že … ?*

**Otázka na odpovědnost**

* *Co pro to můžete udělat vy? Co je ve vašich silách s tím udělat?*

**Otázky na pocity/tělesnost**

* *Co se děje v těle? Co se teď v tobě děje? Zůstaň s tím. Kde to je? (Otázka na lokalizování pocitů v těle).* Cílem je asociovat koučovaného do prožitku, aby změna proběhla i na emoční rovině.

**Meta otázky**

* *Co si teď uvědomuješ?*
* *Čeho si na této situaci nevšímáš?*
* *Z jakých předpokladů vycházíš?*
* *Jak víš, že ...? Jak poznáš, že …?*

**Otázky na metaforu**

* *K čemu byste to přirovnali/připodobnili?*
* *Jakou metaforu byste tomu vymysleli?*
* *Jako co to je?*

**Otázky na podobnost kontextu (analogie)**

* *Z jakého jiného kontextu to znáš?*
* *Už jsi to někdy zažil?*
* *Kde/kdy jinde se ti to stalo?*

**Přímé otázky na učení**

* *Co nejdůležitějšího si z toho pro sebe odnášíte?*
* *Jaký poznatek si z toho odnášíte?*
* *O čem to pro Vás bylo?*
* *Jaké nové otázky si teď kladete?*
* *Pokud by Vás tato situace/téma/problém mohl/a/o něco naučit o vás, co by to mohlo být?*

**Aplikace**

**Otázky na aplikaci**:

* *Co teď uděláte jako první věc?*
* *Co bude příště jinak, až se dostanete do podobné situace?*
* *S tím co teď víte, tak co je teď jinak?*
* *Jak to příště využijete?*
* *Co by mělo být příště jinak, aby to pro vás bylo užitečnější?*