

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 vaši 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 zvládnání

- *Díky čemu jste to do této doby zvládla?*

- *Jak se Vám nakonec podařilo vyřešit Váší 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 nevíš?*
- *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?*