

Voorbeelden om voorbereidende verandertaal te ontlocken

Willen

- Wat zou het je opleveren?
Hoe zou het jouw leven veranderen?
- Vertel eens welke dingen je graag veranderd wilt zien?
- Wat vind je niet goed op dit moment?
- Waar zou je over 5 jaar willen staan als je kijkt naar jouw gezondheid?

Kunnen (+ vertrouwen)

- Welke mogelijkheden zijn er om me aan de slag te gaan?
- Hoe zou je dat kunnen doen?
- Wat zijn jouw ideeën om dat voor elkaar te krijgen?
- Hoeveel vertrouwen heb je er in (schaal 0 – 10) dat het je gaat lukken?
- Hoe zorg je ervoor dat het je gaat lukken?
- Hoe groot is de kans dat het je gaat lukken?

Reden hebben

- Wat vind je onprettig aan de huidige situatie?
- Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om te gaan veranderen?
- Waarom zou je meer willen bewegen?
- Wat maakt dat je zou willen stoppen met roken?
- Wat zouden de voordelen voor je zijn?

Nodig vinden

- Waarom zou je NU willen veranderen en wil je het niet meer uitstellen?
- Wat vind je dat er moet veranderen?
- Waarom is het zo belangrijk voor je geworden?
- Wat zou er in het ergste geval kunnen gebeuren als je het uit zou stellen?