



Een krachtgericht gesprek begint bij een andere blik: niet het probleem, maar het perspectief staat centraal.

Deze gespreksstarters helpen je om vanuit vijf krachtgerichte principes het gesprek te voeren. Gebruik ze als inspiratiebron voor meer betekenisvolle, gelijkwaardige en toekomstgerichte gesprekken.

Deze vragen zijn geen checklist, maar uitnodigingen tot echt contact. Door oordeelloos te luisteren en nieuwsgierig te blijven, ontstaat ruimte voor eigen regie, veerkracht en betekenisvolle beweging.

1

Mogelijkhedengericht

**Wat kan en wil iemand wél?
Wat is er al aanwezig aan hoop,
ervaring of verlangen?**

‘Stel dat je je morgen opeens energieker voelt, wat zou er dan anders zijn?’

‘Wat hoop je te bereiken door met iemand in gesprek te gaan?’

‘Wat zou er veranderen in je dagelijks leven als je vertrouwen kreeg dat het beter wordt?’

2

Samenwerkingsgericht

**Wat heeft iemand nodig in dit
contact? Wat werkt?**

‘Wat zou je op dit moment graag uit dit gesprek halen?’

‘Heb je eerder hulp gehad? Wat werkte toen wel of niet voor jou?’

‘Wat zou ik kunnen doen dat voor jou helpend is?’

3

Netwerkgericht**Wie speelt een rol in het leven van de cliënt? Wie kan kracht geven?**

'Wie zijn voor jou belangrijk in je leven en waar haal jij steun uit?'

'Wat zou je moeder of vader zeggen over hoe jij met deze situatie omgaat?'

'Hoe denk je dat jouw beste vriend(in) jou nu ziet?'

4

Toekomstgericht**Waar droomt iemand van?
Wat is er belangrijk voor de toekomst?**

'Wat geeft jouw leven op dit moment betekenis?'

'Als het over een tijdje beter met je gaat, hoe ziet dat er dan uit?'

'Waarom is dit doel belangrijk voor je? Wat zou het je opleveren?'

5

Talentgericht**Welke kwaliteiten heeft iemand?
Waar blijkt veerkracht uit, ook in kleine dingen?**

'Wat zijn dingen waar jij trots op bent, ook al zijn ze misschien klein?'

'Kun je je een moment herinneren waarop het beter ging? Wat deed je toen anders?'

'Wat is iets dat jij zelf zou willen proberen om met deze situatie om te gaan?'

'Waar heb jij wél invloed op, denk je?'

'Als jij het voortouw neemt, wat zou dan je eerste stap zijn?'



Extra inspiratie: reflectieve vraagvormen

Je kunt elk gesprek verdiepen met reflectieve technieken zoals:

Schaalvragen maken verandering concreet en meetbaar

'Op een schaal van 0 tot 10, hoe gaat het nu?' - 'Wat maakt dat je 4 zegt en niet 2?'

Hypothetische vragen openen nieuwe denkrichtingen

'Wat zou er gebeuren als je het eens helemaal anders aanpakt dan je gewend bent?'

Perspectiefwisselvragen helpen bij het creëren van afstand en zelfreflectie

'Wat zou iemand die je bewondert in jouw schoenen doen?'

De wondervraag zorgt voor het inbeelden van een gewenste situatie

'Stel dat er vannacht een wonder gebeurt waardoor alles is opgelost...'



PRAKTIJK
MEMO

Bij Praktijk Memo werken we volgens de 'krachtgericht werken' methode. De 5 kernprincipes geven je richting in de gespreksvoering met jouw cliënt. Deze principes helpen je om te focussen op talenten, veerkracht en mogelijkheden van mensen - bij elke hulpvraag en in elke samenwerking.

Benieuwd naar onze andere downloads en verhalen?
Ga naar www.praktijkmemo.nl/downloads

Meer informatie? Bel ons via 0164 - 243413