Intervisie vragen

|  |
| --- |
| Hoe zou het zijn als je zou mogen voelen wat je voelt? |
| Als je probleem een vondst zou zijn, waarvan dan? |
| Kun je de ander niet voor je eigen karretje spannen? |
| Heb je overtuigingen die niet (meer0 passen bij de huidige werkelijkheid? |
| Wat zou er gebeuren als je niets zou doen? |
| Wat wil de ander wat jij ook wilt? |
| Waar moet je sowieso mee stoppen? |

Bron: Omdenken

Intervisie vragen

|  |
| --- |
| Waar verlangt de ander naar? Zit daar nog een dieper verlangen achter? |
| Zou wat jij denkt dat ‘fout ’is ook ‘goed’ kunnen zijn? |
| Wat wil je dan wel? |
| Kun je benoemen hoe klein ook, wat er goed of leuk aan is? |
| Is er iets wat de ander niet van jou weet? Wat zou er gebeuren als je dat bewust zou tonen? |
| Wat zou je doen als je alles zou durven en mogen? |
| Wat zou er gebeuren als je zou stoppen met anderen te helpen of te redden? |

Bron: Omdenken

Intervisie vragen

|  |
| --- |
| Hou je je aan ongeschreven regels waar je ook mee zou kunnen stoppen? |
| Ben je niet zelf het probleem? |
| Wat zou er gebeuren als je de ander helemaal zijn zin zou geven? |
| Kun je ophouden met er energie in te steken? |
| Ben je niet al op de goede weg en is het dus een kwestie van doorzetten? |
| Wat zou er gebeuren als je de ander met gelijke munt terugbetaalt? |
| Is het niet juist goed of verstandig dat je dit probleem als probleem ervaart? |
|  |

Bron: Omdenken

Intervisie vragen

|  |
| --- |
| Moet je je er niet bij neerleggen dat het probleem voor jou te groot is? |
| Wat raak je kwijt als je het probleem niet meer hebt? |
| Welke positieve krachten hebben jouw probleem (mede) veroorzaakt? |
| Is je eigen onhebbelijkheid niet deel van het probleem? |
| Is de onhebbelijkheid van de ander niet een vaardigheid, die jij jezelf eigen zou moeten maken? |
| Sta je wat de ander doet jezelf eigenlijk wel toe? |
| Wat zou er gebeuren als je jezelf er niet meer tegen zou verzetten? |
| Waar kan je probleem wel voor dienen? |

Bron: Omdenken

Intervisie vragen

|  |
| --- |
| Kun je de ander- hoe moeilijk dat misschien ook is- volledig serieus nemen? |
| Stel je had geld genoeg, wat zou je dan doen? Zou je dat ook echt doen? Serieus? |
| Moet je je niet gewoon gewonnen geven? |
| Wat als je je vanaf nu alleen nog maar zou richten op de dingen die wel werken? |
| Geef je niet te snel op? |
| Wat als je het probleem bewust zou vergroten? |
| Stel, je kijkt een aantal jaren terug op dit probleem, wat zie je dan? |

Bron: Omdenken

Intervisie vragen

|  |
| --- |
| Wat zou er gebeuren als je minder eigenwijs of trots zou zijn? |
| Wat geeft je op dit moment wel energie? |
| Shit happens. So what? |
| Stel, je staat morgen op en je probleem is weg, hoe weet je dat dan? Waar kan je dat aan zien? |
| Wat zou er gebeuren als je exact hetzelfde doet als wat de ander doet? |
| Als je het probleem als een succesverhaal zou moeten omschrijven, wat zou je dan doen? |
| Zou je van een vijand of tegenkracht een bondgenoot kunnen maken? |

Bron: Omdenken

Intervisie vragen

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Bron: Omdenken

Vragen voor de gespreksleider

|  |
| --- |
| Iedereen bedenkt één gesloten vraag. De probleemhebber antwoordt met ‘ja’ of ‘nee’. Discussie of toelichting is niet toegestaan. |
| Iedereen zegt waar de probleemhebber behoefte aan heeft. |
| Iedereen mag zijn hart luchten door een uitspraak te doen over het probleem. |
| Iedereen benoemt de hoofdoorzaak van het probleem. |
| Iedereen vertelt in één zin waar het probleem over gaat |
| Iedereen maakt de zin af: ‘Volgens mij moet je stoppen met…, |
| Iedereen maakt de zin af: ‘Feit is dat….’. Ga hier net zo lang mee door tot alle feiten benoemd zijn. |
| Iedereen mag even nadenken: één minuut stilte |