

## 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?*