**Vykopávající otázky**

* *Čemu se chceš (dnes, teď) věnovat?*
* *Nad čím bys rád/a popřemýšlel/a?*
* *O čem bys chtěl/a mluvit, aby to pro tebe bylo užitečné?*

**Otázky na rozvíjení myšlenek koučovaného:**

* *Ještě něco k tomu [slova koučovaného]? Ještě něco dalšího? Ještě něco?*
* *Můžeš to trochu víc rozvést?*
* *Jak tomu rozumíš?*
* *Zkusím to shrnout … co vás k tomu napadá?*
* *Na co byste se teď sám sebe zeptal?*
* *Co se (teď) děje?*
* *Jak moc se „to děje“ – na škále 1-10, kdy 10 je nejvíc a 1 nejmíň.*

**CÍLE** (**G**ROW)

**Pozitivně formulované:** *Co chceš místo toho?* (když koučovaný cíl formuluje nagativně)
**Pod vlivem koučovaného:** *Jak moc je to pod tvým vlivem?* (např. na škále 1-10)
**Orientované na výsledek spíše než na aktivitu:** *Co ti to přinese?***Měřitelné:** *Jak poznáš, že už to máš/že se to daří?*

**Otázky na specifikaci cíle:**

* *Co přesně to [slova koučovaného] znamená?*
* *Co konkrétně tím [slova koučovaného] myslíš?*
* *Co si pod tím [slova koučovaného] představuješ?*
* *Mluvíš o [slova koučovaného], pak taky o [slova koučovaného], a taky o [slova koučovaného]. Čemu by ses teď chtěl/a věnovat?*
* *Kam by se náš rozhovor mohl teď ubírat, aby to pro tebe bylo užitečné?*
* *O čem to (pro tebe) je?*
* *Kam tím míříš?*
* *Co je to nejpodstatnější?*

**REALITA** (G**R**OW: *reality*)

**Otázky na „realitu“**

* *Jak je to teď, v realitě?*
* *Jak to teď reálně probíhá?*
* *Jak to, o čem mluvíš, probíhá v současnosti?*

**MOŽNSOTI** (GR**O**W: *options*)

**Otázky na „možnosti“**

* *Jaké jsou podle tebe možnosti řešení?*
* *Co lze udělat proto, aby…?*

**VŮLE** (GRO**W**: *will*)

**Otázky na „vůli“**

* *Co konkrétně uděláš a kdy přesně?*