

Koçluk Kaynakları

Buradaki kaynaklar bu kitap boyunca bahsedilen yöntem ve içeriklerle ilgili daha fazla detay içermektedir. Buradaki listeleri mutlak olarak almamak gerekir. Aktif bir profesyonel koç, kariyeri boyunca bu listelere eklemeler yapacaktır.

Güçlü Sorular

Güçlü sorular kaçınma ve karşılıklı bir son veren provokatif sorulardır. Güçlü soruyu sorarak koç; danışanı netlik, eylem ve yepyeni bir düzeyde keşfe davet eder. Aşağıdaki örneklerde görebileceğiniz üzere bu sorular genelde açık uçlu olan ve daha geniş öğrenme ve yeni bir perspektif için daha fazla olasılık yaratan sorulardır.

Beklenti

Mümkün olan nedir?

Ya tam isteğin gibi gerçekleşirse ne olur?

Rüyan nedir?

Bu konuda sana heyecan veren nedir?

Dürtü nedir?

Sezgilerin sana neler söylüyor?

Değerlendirme

Bundan ne anlıyorsun?

Sence en iyi olan nedir?

Bu sana nasıl görünüyor?

Bunun hakkında nasıl hissediyorsun?

Seni düşündüren nedir?

Netleştirme

Ne demek istiyorsun?

Nasıl hissediyorsun?

Şimdiye kadar netleşmeyen kısım nedir?

Daha fazla açabilir misin?

Ne istiyorsun?

Detaylandırma

Daha fazla anlatabilir misin?

Başka?

Bu konuda başak hangi fikirlere /düşüncelere/duygulara sahipsin?

Değerlendirme

Buradaki fırsat nedir? Mücadele nedir?

Bu planlarınla/hayat tarzında/değerleriyle nasıl uyum sağlıyor?

Sence bu ne anlama geliyor?

Değerlendirmen nedir?

Örnek

Örneğin nedir?

Mesela?

Ne gibi?

Örneğin?

Nasıl bir şey olurdu?

Araştırma

Burada araştırmak istediğin nedir?

Durumu hangi tarafını henüz araştırmadın?

Başka hangi bakış açıları aklına geliyor?

Başka bir olasılık nedir?

Örneğin

Bunu tekrar yapabilseydin neyi farklı yapardın?

Eğer o sen alsaydın, ne yapardın?

Bir insan bunu başka nasıl hallederdi?

Eğer istediğin her şeyi yapabiliyor olsaydın ne yapardın?

Perspektif Olarak Eğlence

Eğlence senin için ne anlama geliyor?

Durumla ilgili komik olan nedir?

Bunu nasıl daha eğlenceli yapabilirsin?

Bunun nasıl olmasını istiyorsun?

Eğer insanlara nasıl eğlenileceğini öğretecek olsaydın onlara ne söylerdin?

Geçmiş

Buna sebep olan şey ne?

Buna ne yol açtı?

Şimdiye kadar neleri denedin?

Bundan ne anlam çıkardın? Nasıl bir şey olurdu?

Uygulama

Eylem planı nedir?

İşi yaptırmak için neler yapman gerekecek?

Bunu başarmak için desteğe ihtiyacın var?

Ne yapacaksın?

Ne zaman yapacaksın?

Bütünleşme

Bundan ne kazanacaksın?

Bunu kendine nasıl açıklarsın?

Burada alınması gereken ders neydi?

Öğrendiklerini hatırlayacağından nasıl emin olabilirsin?

Bütün bunları nasıl çekip çevireceksin?

Öğrenme

Eğer hayatın eyleme geçmeye bağlı olsaydı ne yapardın?

Konuyla ilgili seçmekte özgür olsaydın ne yapardın?

Aynı şey yine olsaydı ne yapardın?

Eğer tahtayı silebilseydik ne yapardın?

Eğer tekrar yapmak zorunda olsaydın ne yapardın?

Seçenekler

Olasılık nelerdir?

Kendi tercihini yapsaydın ne yapardın?

Olası çözümler nelerdir?

Yaparsam ne olacak, yapmazsam ne olacak?

Ne gibi olasılık yaratabilirsin?

Sonuçlar

Ne istiyorsun?

Arzu ettiğin sonuç nedir?

Eğer bunu anlasaydın neye sahip olurdun?

Bunu ulaştığın nereden bileceksin?

Bu nasıl görünürdü?

Perspektif

95 yaşına geldiğin zaman hayatın hakkında ne söylemek isteyeceksin?

Beş yıl sonra bunu hakkında ne düşüneceksin?

Bunun yaşam amacında ilişkisi nedir?

Büyük resme baktığında bunun önem derecesi nedir?

Ne olmuş yani?

Planlama

Bunu hakkında ne yapmayı planladın?

Oyun planın nedir?

Ne tür bir plan oluşturmaya ihtiyacın var?

Durumu nasıl iyileştirebileceğini varsayıyorsun?

Şimdi ne olacak?

Tahminler

Hepsinin işe yarayacağını nasıl varsayıyorsun?

Bu sana ne getirecek?

Bu seni nereye götürecek?

Başarılı olma şansın nedir?

Seni ne tahmin eder?

Kaynaklar

Karar vermeye yardımcı olması için hangi kaynaklara ihtiyacın var?

Bununla ilgili şu anda ne biliyorsun?

Bunun hakkında daha fazlasını bulacağını nasıl varsayıyorsun?

Şu an tarz bir görüntüye sahipsin?

Hangi kaynaklar senin için müsait durumda?

Görüşmeyi Başlatmak

En son konuştuğumuzdan beri neler oldu?

Ne hakkında konuşmak istersin?

Yeni /en son/güncel olan ne?

Haftan nasıl?

Şu anda neredesin?

Öz

Sorun ne gibi görünüyor?

Asıl engel ne gibi görünüyor?

Seni ne durduruyor?

Şu konu hakkında seni en çok ne endişelendiriyor?

Ne istiyorsun?

Özet

Bu konuda senin hükmün nedir?

Bu nasıl tanımlarsın?

Sence bunların hepsi neye tekabül ediyor?

Şimdiye kadarki çabayı nasıl özetlersin?

Harekete Geçmek

Hangi eylemi gerçekleştireceksin? Ondan sonra?

Ne yapacaksın? Ne zaman?

Bu harekete geçme zamanı mı? Ne tür bir hareket?

Buradan nereye gideceksin? Bunun ne zaman yapacaksın?

Sonraki adımların nelerdir? Ne zamana kadar bu adımları tamamlayacaksın?

Ev Ödevleri

Ev ödevi danışmanların görüşmeler arasında kullandıkları bir güçlü soru çeşididir. Doğru bir cevap aramak yerine danışan; bir düşünme, keşif ve öğrenme modundadır. Bu bu ev ödevi soru listesi mükemmel bir kaynaktır fakat aktif koçlar kariyerleri boyunca bu listeye eklemeler yapacaktır.

Başlangıç Soruları

Ne istiyorum?

Zengin ve dolu dolu bir hayata sahip olmak nasıldır?

Neyi tolere ediyorum?

Nerede gerçekçi oluyorum?

Bütünlük nedir?

Nasıl çalışıyorum?

Değerlerimle paralel yaşamak nasıldır?

Güçlü olmak nasıldır?

Mevcut olmak nasıldır?

Genel ruh halim nedir? Bu bir alışkanlık mıdır?

Tercih nedir? Tercih edilecek nedir?

Ne zaman vaatlerime uymamak konusunda kendime izin veriyorum?

Bir istekle hedef arasındaki fark nedir?

İyi mi davranıyorum, gerçek mi?

Duygularımdan kaçmak için neyi kullanıyorum? (Örneğin alkol, yemek, iş?)

Dikkatim neyin üzerinde? (Kendimin, diğerlerinin, işin, hayallerin, vizyonumun, değerlerin, şikayetlerin?)

Ne İşe Yarar?

İlerlememi ne sağlar?

Ne işe yarıyor?

Beni ne özgürleştiriyor?

Müreffeh olmak nasıldır?

Kendime nerde acımasız davranıyorum?

En iyiyi sergilediğimde ortaya ne çıkıyor?

Kazanma biçimim nedir?

Nerede çözüm oluyorum?

Motivasyonel

Kendime nerede gülemiyorum?

Hedeflerime ulaşmak için neye ihtiyacım var?

İyi hissetmekle doyum arasındaki ayrım nedir?

Büyük hedefler zorlayıcıdır; belirsiz hedefler unutulur.

Benim hedeflerim ne çeşit?

Ne inşa ediyorum? (Katedral mi ya da taş yığını mı?)

Kime dönüşüyorum?

Beni ne motive ediyor?

Korkusuz olmak nasıldır?

Bu hafta neyi seçiyorum?

İzin vermek ya da dahil etmek ne anlama geliyor?

Yaratıcı olmak nasıldır?

Her sabah kendime hangi güçlü soruları sorabilirim?

Azimli olmak nasıldır?

Tutkulu olmak nasıldır?

Hangi bayrağı taşıyorum?

Güçlü/esnek/becerikli/destekleyici/kararlı olmak nasıldır?

Çevremdeki insanlarda hangi acıyı görüyorum?

Kalpten konuşmak/yapmak nasıldır?

Kendimi hayatta nasıl alıkoyuyorum?

Şu an yaptığım neler hayatı doğrulayan ya da hayatı dondurandır?

Sezgisel olmak nasıldır?

Odaklı olmak nasıldır?

Lider olmak nasıldır?

Durduruluş / Engellenmiş Danışan

Yalan nedir?

Neye direnç gösteriyorum?

Eğer en iyi zamanımda olsaydım, şu an ne yapardım?

Nerede gücümü feda ediyorum? Kimin için? Ne için?

Yanlış varsayımlarım neler?

Neyi varsayıyorum? (bildiğim ya da bilmediğim?) Neyi

yalnız bırakmam gerekiyor?

Düzen dışı olan nedir?

Bu durumda ihtiyaç duyulan nedir?

İstisna olmak nasıldır?

Bu hafta ne için delil toplayacağım?

Meydana getirmek ya da neden olmak nasıldır?

İsteklerime karşı zorunluluklarım neler?

Nerede otomatik olarak evet ya da hayır diyorum?

Kendimi nerede sınırlandırıyorum?

Diğer olasılıklar neler?

Nerede çok rahatım?

Korkuya doğru ilerlemek nasıldır?

Bir şeye eğilmek ne demektir?

Nerede kendimi sabote ediyorum ve nerede başarı potansiyelimi hafife alıyorum?

Değerlerime saygı duymak için başka ne yapabilirim?

Beni harekete geçirmesi için hangi isteklerde bulunabilirim?

Güçlü yorumlama nedir?

Nerede uzlaşmazım?

Nerede çok esneğim?

.....'nın bana bedeli nedir?

Nerede tedbirli davranıyorum?

Neyi esirgiyorum?

Riske etmek istemediğim nedir?

Teslim olmak nasıldır?

Nerede acı çekiyorum?

Beni ne özgürleştirir?

Varsayımlarım neler?

Beklentilerim neler?

Memnuniyet

Bugün kendimi nasıl şımartabilirim?

Neye minnettarım?

Bu sabah birilerini gülümsetebilir miyim? Kimi?

Pillerimi ne şarj eder?

Eğlence nedir?

Eğlence / boş vakit / denge / beceriklilik / sabır rezervlerime nasıl katkıda bulunabilirim?

Bunun kolay olmasını nasıl sağlarım?

Bu projede kimin benimle birlikte olmasını sağlayabilirim?

Gıdıklanmak nasıldır?

Zarafet / sükunet nedir?

Beni ne güldürür?

Ağır mı hafifimi seçiyorum?

Ne olursa olsun bunu yapacağıma göre bunun nötr, zor ya da eğlenceli mi olmasını

seçeceğim? Fiziksel çevreme beni beslemesi / rahatlaması / desteklemesi için ne yapmalıyım?

Tatmin edici olan nedir, ne iyi geliyor ve bunda ne var?

Memnuniyet nedir?

Bugün kendime hangi konuda teşekkür edebilirim?

Naziklik nedir?

Hayata yumuşak yaklaşmak nasıldır?

Bolluk nedir?

Bunun eğlenceli ve hafif olmasını nasıl sağlayabilirim?

Yaşama gücümü nasıl ikiye katlarım?

Bugün kendime neyi yapma konusunda izin vermeliyim?

Bugün ne zaman ara vereceğim?

Bana ne heyecan verir?

Korkutulmak nasıldır?

Kendine nazik olmak nasıldır?

Aval aval bakmak / tadını çıkarmak nasıldır?

Bugün için neye şükran duyuyorum?

Provokatif

Neye pişmanlık duyuyorum / içerliyorum?

Değiştirmeye gönülsüz olduğum şey nedir?

Nerede inkar içerisinde olabilirim?

Neyi görmezden geliyorum?

Nerede yavaşlıyorum?

Vermekten kaçındığım karar nedir?

Nerede aniden duruyorum?

Yeterince büyük olan oyun nedir?

Ne yapmayı istemiştim ve yapamadım?

Kazanmaktan beni alıkoyan nedir?

Kendimi / başkalarını nerede reddettim?

Niye canımı sıkayım?

Haklı olduğum şey nedir?

Hangi şikayet / korku / kötü alışkanlık / rahatsızlık hakkında bugün bir şeyler yapabilirim?

Nerede direksiyonda uykuya dalıyorum?

Neye razı oluyorum?

Bu hedef bana ne kazandıracak?

Görmezden geldiğim nedir?

Kendimi nerede yüzüstü bırakıyorum?

Değiştirmek istemediğim şeyler nelerdir?

Neyi atlıyorum?

İtibarım nedir?

Kendimden ne bekliyorum?

Zarafet / şevk / zenginlik / bolluk nedir?

Proaktif olmak nedir?

Yoğunlaşmış / iyimser / katlanır / bağımsız olmak nasıldır?

Akışkan / esnek olmak nasıldır?

Merhametli olmak nasıldır?

Tamamlama nedir? Nerede eksikim?

Eğer tüm dikkatim sonucu elde etme üzerindeyse nelerden vazgeçmeliyim?

Bunu neden yapıyorum?

Tamamlama

Tamam olmak nasıldır?

Sıradaki nedir?

Hangi alanı aldım?

Ne kadar yol aldım?

Hangi değerli dersleri alıp götürüyorum?

Kime dönüştüm?

Ne inşa ettim?

Buraya gelmek neye mal oldu?

Kendi hakkımda ne öğrendim?

İvme nedir?

Beni ne yolda tutacak?

Şefkatle dolu olmak nasıl?

Hayatı dolu dolu yaşamak nasıldır?

Derinden sevmek nasıldır?

Hangi deęerler dikkatimi devamlı vermemi gerektiriyor?

Neden vazgeçiyor olacađım?

Dünyaya yapacağım katkı için kim olmalıyım?

Destek istemeyi nasıl bileceđim?

Kendime vermek isteyeceđim onay nedir?

Görevler

Günde bir kere kendini affet.

Günde kaç kere Sabotajcıyı fark ettiğini say.

Günde 25 kere gül / gülümse.

Kendinle gurur duymanı sağlayan 25 şeyi belirt.

Günde üç kere 15 dakika boyunca hazır ol.

En çok rastlanan beş Sabotajcı diyalogunu listele.

Haklı nedenlerini listele.

Beklentilerini listele.

Kendin için nefesini kesen bir meydan okuma tasarla. Sonra bunu beş kere yap.

