Strategieën om verandertaal te ontlokken
Globaal zijn er 12 dingen die je kunt doen om verandertaal te ontlokken, vermeerderen of concretiseren.

1. Ontlokkende vragen
   Open vragen naar redenen, wensen, kunnen (vertrouwen) en nodig vinden.
   Waarom wil je veranderen? Wat levert het je op? Welke mogelijkheden zie je? Vanwaar dat je nu wilt veranderen?

2. De belangenliniaal
   Hoe belangrijk is het voor je om dit te veranderen op een schaal van 0 tot 10 (waarbij 0 = totaal onbelangrijk en 10 = zeer belangrijk)? Vervolgvraag: *'Je geeft aan een '4', waarom niet 0?'*

3. Vertrouwensliniaal
   Hoeveel vertrouwen heb je op een schaal van 0 tot 10 dat je [verandering y] kunt waarmaken? Waarom een '5' en bijvoorbeeld geen '0'? Wat heb je nodig om naar een '7' te gaan?

4. Voor- en nadelen matrix
   a. Vraag naar de voordelen van het huidige gedrag.
      De cliënt eerst laten vertellen over de voordelen van de huidige situatie is het meest effectief.
      Hierdoor begint de cliënt vaak spontaan te vertellen over eventuele nadelen en problemen.
   b. Vraag naar de nadelen van het huidige gedrag.
   c. Vraag naar de nadelen van het gewenste gedrag.
      De beste manier is de cliënt eerst laten vertellen over de nadelen van veranderen, zodat je kunt eindigen met de voordelen van veranderen.
   d. Vraag naar de voordelen van het gewenste gedrag.

5. Uitweiden
   Op welke manier? En wat nog meer? Hoe gaat dat dan? Hoe werkt zoiets? Vertel eens wat meer?

6. Verder ontlokken door: reflecteren en samenvatten
   Wanneer je verandertaal hoort kun je dit teruggeven door middel van reflecties of een samenvatting waarbij je verandertaal verzamelt en als een boeket terug geeft.

7. Vragen naar extremen
   Waarover maak je je het meest zorgen? Waar hoop je op?

8. Terugkijken
   Vertel eens over de tijd dat het probleem nog niet bestond. Hoe zag je leven er toen uit? Wat was daar fijn aan?

9. Vooruitkijken
   Wat denk je dat er gebeurt als je zo doorgaat?
   En stel dat je 100% succesvol zou zijn in veranderen wat je wilt? Hoe ziet je leven er dan uit? (en laat uitweiden…).
   Hoe wil je dat je leven er over 5 jaar uitziet?

10. Doelen en waarden verkennen
    Wat is voor jou belangrijk in het leven? (Leg de cliënt eventueel een waarden-overzicht voor). Wat zijn je dromen? Wat zou je nog willen bereiken/doen als je het helemaal voor het zeggen had? En wat is het effect van [probleemgedrag X] hierop?

11. Verkennen van bezorgdheid van derden
    Waarom vindt [X] het zo belangrijk dat je hier naar toe komt? Vanwaar dat je vrouw zich zo'n zorgen maakt?

12. Uitdagen/advocaat van de duivel spelen
    Misschien is X zó belangrijk voor je, dat je er tegen elke prijs mee door zult gaan…

Deze hand-out is ontwikkeld in samenwerking met S. van der Pluijm
Op alle hand-outs rust auteursrecht. Je mag ze, uitgezonderd voor trainingsdoeleinden (zowel intern als extern), gebruiken zolang je de bron duidelijk vermeld.

Adres Nieuwstraat 78
5552 BX
Valkenswaard
Telefoon 085 303 1386
Email info@academiemg.nl
Internet www.academiemg.nl
Bank NL35 INGB 0005 0385 40
Btw NL864382959 B01
KvK 87720094