



# DE HOLISTISCHE BENADERING VAN COACHING

+ 1000 COACHING VRAGEN

# INHOUD

03

## Wie ben ik?

Korte introductie wie ik ben, wat ik gedaan heb en al mijn boeken die ik tot nu toe gepubliceerd heb.

09

## Doelstelling

Beschrijving van de doelstelling van deze gids. Wat willen we bereiken als je deze gids doorloopt.

10

## Coaching technieken

We beschrijven de coaching technieken en vaardigheden. Ook de honger naar coaching die tegenwoordig aanwezig is zal worden besproken.

11

## Coaching proces en model

Coaching is geen kletspartij; het heeft een heel specifiek doel en bepaalde strategie.

17

## Andere voorbeeldvragen

Enkele voorbeelden van sterke coaching vragen. Sterke vragen zijn uitdagende vragen die verwarring en ontduiking voorkomen.

23

## 5 levensgebieden

We werken vanuit vijf levensgebieden:

- 27 **EMOTIES EN GEDACHTEN**
- 40 **FYSIEKE GEZONDHEID**
- 53 **FAMILIE EN RELATIES**
- 65 **WERK EN CARRIÈRE**
- 76 **FINANCIËN**

# WIE BEN IK?



Mijn naam is **Inge Rock** en lesgeven zit mijn bloed. Mijn beide ouders waren immers leerkrachten.

Twee jaren na de start van mijn **eigen coaching business**, was de tijd gekomen om meer les te gaan geven en om voor publiek te gaan spreken.

Ik begon in Vlaanderen seminars te organiseren en maakte twee one-woman-shows: "**Ik is een idioot**" en "**Leve de Liefde**". Naast mijn werk als spreker, vind ik het nog steeds heerlijk om mensen op te leiden in onze academy.

## INGE ROCK ACADEMY

De inhoud van onze programma's sterk geëvolueerd door de jaren heen. De **basis** van mijn werk is echter altijd hetzelfde gebleven: **mensen helpen transformeren** van wie ze vandaag zijn, naar **de persoon die ze echt willen zijn**.

Aan onze life coaches in opleiding, leer ik exact hetzelfde, zodat zij dit op hun beurt weer kunnen **doorgeven aan anderen**.

MEER DAN

**10 000**

OPGELEIDE MENSEN  
door de Inge Rock Academy

## WAT IS ER TYPISCH AAN MIJ?

Stel dat je met onze cliënten zou praten, wat zouden ze je over mij dan vertellen? Dit zijn zowat de **10 principes** die mij definiëren:

1

Ik ben een **energie bom**. Ik heb de gave om energie in de zaal op te drijven, zodat het dak eraf gaat. Ik geloof dat fun en enthousiasme twee belangrijke eigenschappen in mijn werk zijn. Sommige mensen vinden me misschien 'te', maar dit is wie ik ben. Ik til mensen op, door hen te inspireren en door hen te verbinden met hun mogelijkheden.

2

Ik ben recht door zee en ik heb een behoorlijke **no bullshit mentaliteit**. Ik heb een eerlijke aanpak en ik geloof dat de waarheid horen de beste uitnodiging voor groei is. Ik vertel je dus wat je moet horen, zonder glazuurlaag erover.

3

Wat ik teach is **eenvoudig**. Ik neem de meest complexe wetenschappelijke inzichten en ik vertaal ze in gemakkelijk verstaanbare -en verteerbare inzichten en kennis.

4

Wat ik teach gaat heel **diep**. Toch blijft de inhoud gemakkelijk verstaanbaar, maar de impact is groot. Ik wil dat dit voor jou werkt, dus streef ik naar blijvende transformatie.

5

Ik ben een mega fan van **ervaringsgericht groeien**. Ik wil dat je de inzichten begrijpt, dat je ze eigen maakt, dat je kunt ervaren en evalueren.



6

Mijn werk is uiterst **praktisch en toepasbaar**. Dit is een noodzaak. Aangezien de inhoud diep is, wil ik dat je kunt 'doen'. Onze retreat zijn in dat opzicht de kers op de academy taart. Je transformeert echt!

7

Ik hou van **metaforen en verhalen**. De verhalen en metaforen die ik gebruik, zorgen ervoor persoonlijk groei prettig en licht wordt. Het is een belangrijk deel van mijn werk, omdat verhalen en metaforen ervoor zorgen dat je de inhoud meteen onthoudt.

8

Ik geloof dat ik zelf ook **congruent en consistent** ben. Ik doe mijn uiterste best om steeds het goede voorbeeld uit te dragen en ik zal nooit iets van mijn studenten vragen, wat ik zelf niet toepas. Ik teach vanuit ervaring en niet vanuit 'het boekje'.

9

Ik heb **hoge eisen en standards**, in alles wat ik doe. Ik geloof dat uitsluitend het beste goed genoeg is. Daarom streven we er in de academy naar het beste te bieden aan onze cliënten. We willen dat onze cliënten gelukkig zijn in onze bijzondere Rock familie.

10

Ik geloof in **non stop groei en evolutie**. In de opleiding life coaching, teach ik onze studenten exact de kennis en methoden, die ikzelf ook gebruik. Vandaar dat de inhoud van onze opleidingen zal blijven evolueren. Naarmate ik groei, groeien onze studenten met me mee.



# MIJN BOEKEN



## Je Wordt Wat Je Denkt

[shop.ingerock.be/product/jwwjd/](https://shop.ingerock.be/product/jwwjd/)

Loopt je leven niet helemaal zoals je zelf zou willen? Heb je amper tijd voor jezelf? Zoek je naar een nieuwe uitdaging op professioneel vlak?

Wanneer je je leven wilt veranderen, ligt de sleutel tot succes in je eigen denken. Dit boek helpt je stap voor stap op weg.

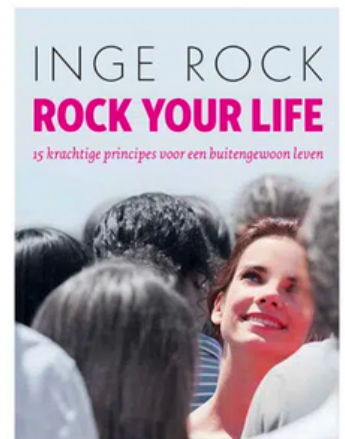
## Rock Your Life

[shop.ingerock.be/product/rock-your-life/](https://shop.ingerock.be/product/rock-your-life/)

Wat onderscheidt mensen met een buitengewoon leven van mensen met een gewoon leven?

Vraag je je af 'Hoe doen ze het toch?'

In dit boek geef ik je de 15 belangrijkste basisprincipes om van een gewoon naar een buitengewoon leven te kunnen groeien.



## Ik Is Een Idioot

[shop.ingerock.be/product/ik-is-een-idioot-book/](https://shop.ingerock.be/product/ik-is-een-idioot-book/)

Leer lachen met de duivel in jezelf.

Wist je dat er een engel en een duivel in je schuilt? Of beter: iedereen 'is' een engeltje en 'heeft' een duveltje in zich. Allebei trekken ze aan je 'ik', soms tot het pijn doet. Maar er is hoop: ik leer je in dit boek om beter met hen om te gaan, zodat je eindelijk je ware ego kunt ontdekken.

[KLIK HIER OM TE BESTELLEN](#)

# MIJN BOEKEN



## Denk & Zet je visie om in realiteit

[shop.ingerock.be/product/denk-zet-je-visie-om-in-realiteit/](http://shop.ingerock.be/product/denk-zet-je-visie-om-in-realiteit/)

In dit boek zal je laag per laag de geheimen van creatie leren. Je staat op het punt de geheimen van dit universum te ontdekken.

Je komt te weten dat je in staat bent om te creëren wat je maar wilt. En dat op zich is al mind-blowing genoeg. Indien je deze geheimen nog niet kent, dan zal er een wonderbaarlijke wereld voor je open gaan.

## Denk & Vergroot je invloed

[shop.ingerock.be/product/denk-vergroot-je-invloed/](http://shop.ingerock.be/product/denk-vergroot-je-invloed/)

“Everything rises and falls on leadership”: indien het leiderschap niet deugt, deugt er niets. Goede medewerkers zullen het hazenpad kiezen en resultaten zullen uit elkaar brokkelen. Maar heb je nieuw en constructief leiderschap, dan verandert de invloed op elke individu en creëer je een positieve cultuur. Vanuit die cultuur creëer je een ongelimiteerde groep en voorspelbare resultaten.



## Keer je leven om

[shop.ingerock.be/product/keer-je-leven-om-cf/](http://shop.ingerock.be/product/keer-je-leven-om-cf/)

Dit boek is een uitnodiging om zelf aan het stuur van je leven te gaan zitten, elke dag opnieuw! Om zelf je bestemming te bepalen, ook al loopt de weg ernaartoe over hobbelige paden of moet je soms door de modder. Iedere pagina is een stukje van die route. Iedere pagina ademt liefde en de vurige hoop dat je het stuur vastgrijpt en gas geeft. Volg de route en je zult enorm versted staan van wat er om de hoek ligt of aan de horizon verschijnt!

[KLIK HIER OM TE BESTELLEN](#)

# MIJN BOEKEN



## Leve de Liefde

[shop.ingerock.be/product/denk-zet-je-visie-om-in-realiteit/](https://shop.ingerock.be/product/denk-zet-je-visie-om-in-realiteit/)

Verlang je ernaar om je relatie te verbeteren of wil je eindelijk de juiste partner aantrekken? Dan komt dit boek niet toevallig in je handen terecht!

Ik leer je in "Leve de Liefde" wat de oorzaak is van je levenskwaliteit binnen je romantische relatie. Best confronterend, maar aan de andere kant wilt dit ook zeggen dat je er ZELF wat kan aan doen.

[KLIK HIER OM TE BESTELLEN](#)

# DOELSTELLING VAN DEZE GIDS

Deze gids geeft je de mogelijkheid om **kwantitatieve coachings** te leveren. Vele personen en organisaties verkiezen vandaag een meer persoonlijke **één-op-één aanpak** en begeleiding naast de gebruikelijke trainingen en workshops. Deze aanpak vergt andere vaardigheden en totaal **ander perspectief**.

Sterke coaching slaat een brug tussen **hetgeen je cliënt denkt en hetgeen hij doet**. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat van de opgedane kennis, uit een klassieke training, 83% reeds verloren is binnen de vier weken.

Er verandert immers niets tot dat een nieuw idee in het **reservoir van ons onderbewustzijn** wordt opgenomen. Het onderbewustzijn staat voor de **emotionele geest van ons denken**.

## LIFE COACH BACHELOR OPLEIDING

Alles wat je nodig hebt om jezelf en anderen te ontwikkelen, vind je in de Life Coach Bachelor opleiding van de Inge Rock Academy.

Leer de inzichten, technieken en tools die de mens vandaag nodig heeft, om op een snelle, concrete en doelgerichte manier zijn leven te bouwen.

**[KLIK HIER VOOR MEER INFO](#)**

# COACHING TECHNIEK EN VAARDIGHEDEN

**Coaching** is sinds een tijdje een **modewoord** geworden, ook in de zakelijke wereld. Het wordt eindelijk erkent als de **basisinterventie** voor de prestatieverbetering van het individu, het team of de organisatie.

De **honger naar coaching** heeft jammer genoeg tot een soort van wildgroei geleid van zo gezegd "getrainde" coaches die de verwachtingen van de cliënten niet kunnen invullen. Velen begrijpen de **prestatiegerichte- en psychologische principes** waarop coaching is gebaseerd niet. Coaching vraagt om de hoogste kernkwaliteiten van een persoon: integriteit, los laten en empathie. Dit wijst op een totaal **verschillende benadering** dan wat in vele opleidingen voorgesteld wordt.

Coaching is **een kunst, geen wetenschap**. Je wordt geen effectieve coach uit één enkele workshop of uit één week van training.

Met **toepassing en oefening** zal het leerproces veranderen van theoretische kennis naar een gewoonte. Met de belofte dat je voortaan constant zult leren, zal je de mogelijkheden ontwikkelen om de resultaten, van diegenen die je coacht, te kunnen veranderen. Op het moment dat je **jezelf beter begrijpt**, zal je ook de **ander beter kunnen begrijpen**. Deze kennis is onmisbaar en onderscheidt mijn programma van vele andere programma's.

De prestatiekloof in het leven bestaat uit het ontbrekende brugje tussen **hetgeen we weten en hetgeen we doen**.

Indien je de waardevolle coaching vaardigheden die op de training hebt geleerd koppelt aan het oefenen met je partner coach zet je jezelf op de juiste coaching weg.



# COACHING PROCES EN MODEL

Coaching is **geen kletspartij**; het heeft een heel specifiek doel en bepaalde strategie. Het is bedoeld om elk onderwerp, elke uitdaging, elk probleem of elk objectief tot het **bewustzijn van de cliënt** te brengen. De omstandigheden en gebeurtenissen worden onderzocht, barrières en actiestappen worden bepaald, afspraken worden gemaakt om de **nodige stappen vooruit** te zetten. Dit zou onmogelijk zijn zonder een model dat zijn effectiviteit bewezen heeft en dat bruikbaar is in elke coaching.

Wanneer een coach begint met advies te geven, ontnemen ze de cliënt van hun eigen antwoorden, hun keuzerecht, hun rekenschap en hun verantwoordelijkheid. Begrijp heel goed dat jouw visie op de wereld nooit dezelfde is als voor de persoon die je coacht. De kaart van de wereld is de wereld zelf niet. Het is niet omdat jij bepaalde acties hebt ondernomen om je eigen obstakels te overwinnen, dat die ook geldig zijn voor iemand anders.

Er zijn **verschillende aspecten** in coaching. De basis voor een kwaliteitsvolle coaching bevat **3 grote aspecten**:



INHOUD



VAARDIGHEDEN



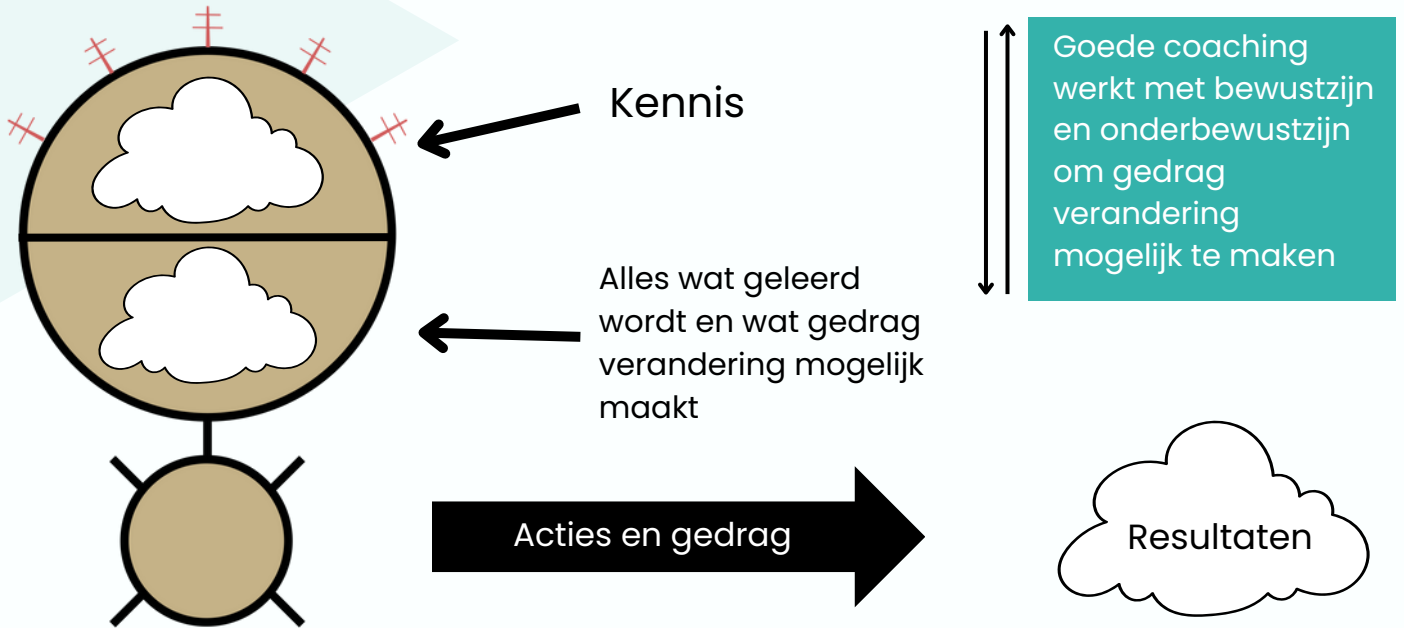
STRUCTUUR

## 1) INHOUD

Bewustzijn en verantwoordelijkheid

## 2) VAARDIGHEDEN

Nieuwsgierigheid



In een waardevolle coaching is de cliënt voor 85 à 90% van de tijd aan het woord.

## 3) STRUCTUUR

Structuur van jouw coaching sessie

## DOEL

Doelen moeten **specifiek** zijn, **meetbaar** zijn en over een **welbepaalde periode** lopen. Een “target” van een organisatie is geen doel, het is alleen een cijfer waarop een organisatie hun medewerkers wilt beoordelen.

Het is de rol van de coach om **uit te vissen wat de cliënt wilt**.

Een doel moet een emotionele waarde hebben; een shift in het onderbewustzijn zodat het **gedrag veranderd** wordt om zo ook de resultaten te kunnen veranderen. Wat wilt je cliënt bereiken? Wat is hun korte- en lange termijn aspiratie? Zorg ervoor dat je cliënt een **korte en krachtige uitspraak** hierover kan doen en laat het hen uitschrijven in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld: tegen het einde van 2024 verdien ik 200.000€ per jaar.

*Typische vragen:*

*“Wat wil je werkelijk?”*

*“Waar zie je jezelf binnen een jaar?”*

*“Wat wil je bereiken in de komende X maanden/jaren?”*

*“Wie wil je worden?”*

## REALITEIT

Eens de doelen werden bepaald is het belangrijk om de **huidige situatie te onderzoeken**. Het is uitgesloten om verder te kunnen evolueren zolang de persoon zich er niet van bewust is waar hij/zij zich op dit moment bevindt.

De meeste belemmeringen op succes zijn niet wat ze lijken en moeten dus op een **dieper level** worden uitgespit voor ze zichzelf aan de oppervlakte laten zien.

De meeste tijd zal door dit gebied ingenomen worden. Het is zelfs een feit dat het objectief van deze discussie zelfs over **verschillende sessies** uitgespreid kan worden. We verstoren onze objectieve kijk op ons leven door meningen, vooroordelen, bezorgdheden, hoop, verwachtingen en angsten. Zelfbewustzijn is het herkennen van onze eigen interne factoren die onze **visie op onze realiteit** verstoren. En dat is hetgeen waar de coach achteraan gaat in dit gedeelte van het model.

Typische vragen:

*"Wat gebeurt er op dit moment?"*

*" Beschrijf je dag..."*

*" Welke controle heb je over..."*

*" Wat heb je hier tot op heden aan gedaan?"*

*" Wat heeft ervoor gezorgd dat je ermee gestopt bent?"*

*" Wie heeft je reeds geholpen?"*

*" Wie heeft hier nog invloed op of nood aan?"*

*" Hoeveel controle heb jij zelf over de uitkomst?"*

*" Wat nog meer?"*

*" Wat heeft jou tot die beslissing gebracht?"*

*" Waar ligt voor jou de grootste uitdaging?"*

*" Welke bronnen heb je op dit moment?"*

*" Wat is hier het echte probleem?"*

*" Welk advies zou je aan een vriend geven mocht die in deze situatie verkeren?"*

*"Stel je voor dat je met de meest wijze persoon zou praten die je je kunt bedenken, wat zou hij/zij jou dan aanraden?"*

*" Ik weet niet wat ermee te doen, wat zou jij doen?"*

## **OPTIES (CREATIVITEIT UITBREIDEN)**

Deze stap in het proces gaat er niet om de juiste antwoorden te vinden voor een bepaald probleem. Het gaat erom de cliënt **creatief aan het werk te zetten** en zoveel mogelijk opties naar voren te schuiven. Dit is een kwantitatieve oefening. Het aanbrenge van de optie is daarom nog niet het objectief. Hier gaat het om de **verbeelding** van de cliënt aan het werk te zetten, zonder oordeel van de kant van de coach! Meestal komen de meest inspirerende en belangrijke mogelijkheden in dit gedeelte naar boven.

Typische vragen:

*" Wat zijn de verschillende manieren waarop je dit probleem kunt benaderen?"*

*" Geef me 5 mogelijkheden om deze situatie op te lossen"*

*" Wat zou je nog kunnen doen?" (Om meer te krijgen)*

*" Wat zou je doen mocht je meer tijd/geld hebben of mocht jij de baas zijn?"*

*“ Welke oplossingen zou je aan een vriend geven? Wat zouden zij in deze situatie doen?”*

*“ Wat zou je doen mocht je helemaal opnieuw kunnen beginnen?”*

Het is belangrijk om te weten dat cliënten – vooral in de business wereld – overtuigingen hebben waar ze zich niet van bewust zijn. Kijk uit met uitspraken zoals “dat kan hier niet” of “dat zouden ze nooit toe laten”. In die situatie zal de coach de cliënt benaderen met “wat als”, zoals:

*“Wat mocht je het budget wel hebben?”*

*“Wat indien je het zou vragen?”*

*“Wat indien dat probleem zich niet zou voordoen, wat zou je dan doen?”*

## WEG VOORUIT

Deze laatste stap is waar het gesprek evolueert in een **constructie** om de cliënt stappen vooruit te laten zetten en een actie zal opstellen.

Getalenteerde coaches halen het **antwoord uit de cliënt**, verbonden met **3 belangrijke ingrediënten**: zich aan de afspraak houden, rekenschap geven en verantwoordelijkheid.

Op deze plaats worden uit de opties deze antwoorden gefilterd waarvan de cliënt absoluut **bereid** is de **acties effectief uit te voeren** in een wel bepaalde periode.

*Typische vragen:*

*“Welke mogelijkheden heb je om uit te voeren?”*

*“ Wat ga je doen?”*

*“ Wanneer ga je dit specifiek doen?”*

*“ Hoe brengt deze actie je korter bij je doel?”*

*“ Welke obstakels kan je onderweg tegen komen?”*

*“ Welke persoonlijke weerstand, mocht die er al zijn, heb je die je zou tegen houden dit te doen?”*

*“ Wie moet dit weten en welke ondersteuning heb je hierbij nodig?”*

*“ Wat zal deze actie voor je betekenen? Hoe zal het voelen om het afgerond te hebben?”*

Het kan zijn dat de taak **meer tijd vraagt**.

Op het eind ga je de uitkomst die de cliënt voor ogen had erbij nemen en testen of deze werd behaald:

*“Wat heb je uit deze sessie bereikt/geleerd/gehaald?”*

*“Werd het objectief van deze sessie behaald?”*

**Let op:** het is ook belangrijk, buiten de eerste meeting, dat je als coach bij de start van elke sessie naar de behaalde resultaten gaat vragen en dat je gaat vragen of de geplande taken werden uitgevoerd.

# ANDERE VOORBEELDEN STERKE COACHING VRAGEN

Sterke vragen zijn **uitdagende vragen** die verwarring en ontduiking voorkomen.

Dankzij sterke vragen, nodigt de coach de cliënt uit naar **een hoger level** van duidelijkheid, klaarheid en actie.

De lijst hieronder is dan ook **onuitputtelijk**, er zijn ontelbare sterke vragen. Wanneer je als coach meer ervaren wordt en je luistert op een level dat **kwaditeitsvolle coaching** vraagt, zal je je eigen onderbewustzijn gaan vertrouwen wanneer de juiste vraag of het juiste moment boven komt.

De meerderheid van coaching vragen zijn **open vragen** zodat er meer mogelijkheid is tot leren en **nieuwe perspectieven** aan het licht kunnen komen. Denk eraan dat de meest krachtige vragen vaak de meest eenvoudige zijn.

## ANTICIPATIE/ VERWACHTING

*Wat zou er kunnen gebeuren?*

*Wat indien het zo niet uitdraait?*

*En indien het mislukt, wat doe je dan?*

*Wat als het niet werkt?*

*Wat is je reserveplan?*

## ASSESSMENT/ WAARDEBEPALING

*Wat maakt je daaruit op?*

*Wat denk je dat het beste is?*

*Hoe ziet het er voor jou naar uit?*

*Hoe voel je je daarbij?*

*Wat indien het niet werkt?*

## DUIDELIJK

*Wat bedoel je?  
Hoe voelt dat?  
Kan je hier iets meer over vertellen?  
Help me dit beter te begrijpen.  
Ik ben benieuwd, wat bedoel je hier precies mee?  
Wat verwacht je?*

## EVALUATIE

*Wat is jouw belang?  
Wat denk je dat dat betekent?  
In welke zin?  
Is dat goed, slecht of neutraal? In welke zin?  
Hoe past dit in jouw plannen?  
Hoe staat dit in verhouding met jouw waarden/levensstijl?*

## ONDERZOEK

*Kunnen we dat wat meer onderzoeken?  
Uit welke hoek kun je dit nog bekijken?  
Wat zou je beste vriend/mentor je aanbevelen?  
Wat zou nog één extra oplossing zijn?*

## VOORBEELD

*Bijvoorbeeld?  
Zoals?  
Zoals wat?  
Hoe zou dat eruit zien?  
Wil je een voorbeeld geven?*

## UITWERKING

*Zal je dit uitwerken?  
Wat nog meer?  
Welke andere ideeën heb je hier over?  
Wil je me hier meer over vertellen?*

## BIJVOORBEELD

*Mocht je kunnen herbeginnen, wat zou je dan anders doen?  
Mocht jij het geweest zijn, wat had je dan gedaan?  
Hoe zou een persoon hier nog mee om kunnen gaan?  
Mocht je kunnen doen wat je wilt, wat zou je dan doen?*

## GESCHIEDENIS

*Wat heb je tot op heden gedaan?  
Wat heeft het veroorzaakt?  
Wat heeft hiertoe geleid?  
Wat is er gebeurd?  
Wat maak je hieruit op?*

## REALISATIE

*Wat is je actie plan?  
Wat zal je moeten doen om het werk gedaan te krijgen?  
Welke ondersteuning heb je nodig om...?  
Wat zal je doen?  
Wanneer zal je het doen?*

## INTEGRATIE

*Wat neem je hieruit mee?  
Hoe leg je dit voor jezelf uit?  
Wat was de les?  
Hoe zou je dit allemaal samen brengen?  
Hoe ga je dit opnemen?*

## LEREN

*Indien je leven ervan afhangt om actie te ondernemen, wat doe je dan?  
Indien je vrij uit mocht kiezen, wat zou je dan doen?  
Indien hetzelfde zich weer voor doet, wat zou je dan doen?*

## OPTIES

*Wat zijn de mogelijkheden?  
Indien je de keuze had, wat zou je dan doen?  
Wat zijn mogelijke oplossingen?  
Wat indien je het zou doen en wat indien je het niet zou doen?*

## UITKOMSTEN

*Wat wil je?  
Welke uitkomst verlang je?  
Indien je het had, wat zou je dat dan betekenen?  
Hoe zal je weten dat je het bereikt hebt?  
Hoe zou het eruit zien?*

## PERSPECTIEF

*Als je 80 bent, wat zou je dan willen zeggen over je leven?  
Stel dat we 5 jaar verder zijn, wat zal je hier dan van denken?  
Hoe gaat dit samen met je doelstelling/missie?  
In verhouding tot het geheel, hoe belangrijk is dit?*

## PLANNING

*Wat plan je hiermee te doen?  
Wat is je plan?  
Welk plan moet je ontwerpen?  
Hoe denk je de situatie te kunnen verbeteren?  
Wat nu?*

## VOORSPELLINGEN

*Hoe denk je dat dit zal uitdraaien?  
Wat zal het je brengen?  
Waar gaat dit naartoe?  
Wat zijn de kansen op succes?  
Wat voorspel je hierin?*

## ONDERZOEK

*Wat soort beeld heb je nu?  
Wat moet je onderzoeken om te kunnen beslissen?  
Wat weet je hier nu over?  
Hoe zou je dit meer/beter kunnen onderzoeken?  
Tot welke bronnen heb je toegang?*

## START VAN DE SESSIE

*Wat is er sinds onze laatste sessie gebeurd?  
Waarover wil je het hebben?  
Wat nieuws?  
Hoe heb je je actieplan kunnen uitvoeren?  
Hoe gaat het nu met je?*

## INHOUD

*Wat denk je dat het probleem is?  
Wat is het grootste obstakel?  
Wat houd je tegen?  
Wat baart je de meeste zorgen?  
Wat is het dat je wilt?*

## SAMENVATTING

*Wat is je conclusie?  
Hoe gaat dat?  
Hoe zou je dit omschrijven?  
Wat denk je er nu allemaal van?  
Hoe zou je je inspanningen tot nog toe beschrijven?*

## ACTIE ONDERNEMEN

*Wat ga je doen? En daarna?  
Wat wil je doen? Wanneer?  
Is dit de juiste tijd voor actie?  
Welke actie?  
Waar brengt je dat? Wat ga je dan doen?  
Wat zijn je volgende stappen?  
Tegen wanneer?*

# OVERZICHT

## DOEL

Wat wilt deze persoon bereiken en tegen wanneer? Leidt naar een zin zoals "Tegen september 2024..."

## REALITEIT

Dit is het onderzoekende deel van de sessie waar de meeste tijd naartoe gaat. Het objectief bestaat erin om de huidige situatie te kunnen bepalen, wat er op dit moment aan het gebeuren is, hoeveel vooruitgang er werd geboekt t.o.v. het doel, wie heeft er nog belangen bij, wat – indien van toepassing – stopt de persoon om actie te ondernemen. Wees bereid om de nodige tijd te spenderen in dit gedeelte.

## OPTIES (CREATIVITEIT ONTWIKKELEN)

Brainstorm over de mogelijke actiestappen die nodig zijn om een stap vooruit te kunnen zetten. Limiteer dit niet tot hetgeen 'realistisch' is, maar maak er een spelletje van om de geest van de cliënt zoveel mogelijk te stretchen.

## WEG VOORUIT

Zet rekenschap en verantwoordelijkheid in voor acties. Vanaf de opties vraag je je cliënt welke acties zij willen nemen tussen nu en de volgende afspraak.

# 5 LEVENSGEBIEDEN

Ik heb aanvankelijk een document gemaakt met **50 coachingsvragen**, die je hieronder kunt vinden.

Omdat dit document een groot succes was, wilde ik de coachingsvragen uitbreiden naar een meer **holistische benadering**, werken vanuit vijf levensgebieden:

- 1) **EMOTIES EN GEDACHTEN**
- 2) **FYSIEKE GEZONDHEID**
- 3) **FAMILIE EN RELATIES**
- 4) **WERK EN CARRIÈRE**
- 5) **FINANCIËN**

Voor elk levensgebieden heb ik **200 vragen** gemaakt op basis van de **verschillende fasen** van coaching dialogen.

Het is belangrijk om te weten dat deze vragen zijn gemaakt om **geïnspireerd te raken** voor en misschien tijdens de coachingsessie, maar je zult zeker je coachingsvaardigheden moeten verbeteren om beter te worden.

# 50 COACHING VRAGEN

50 doeltreffende coaching vragen om te stellen tijdens je sessies om je als een expert te voelen en enorme resultaten te behalen.

## 1) BIJ ONTMOETING

1. Wat lijkt op dit moment jouw grootste uitdaging te zijn?
2. Wat doe je op dit moment om deze uitdagingen aan te gaan?
3. Hoe zou je ultieme resultaat eruit zien?
4. Wat zijn je grote dromen in het leven?
5. Wat zou je kunnen tegenhouden om je doelen te bereiken?
6. Welke andere levensgebieden worden door dit probleem beïnvloed?
7. Wat zal er gebeuren als je dit probleem nu niet oplost?
8. Hoe zal het leven er anders uitzien als je je doelen hebt bereikt?
9. Waarom is het nu de tijd om actie te ondernemen?
10. Waarom ben je er nu klaar voor om te doen wat nodig is om deze uitdaging te overwinnen?

## 2) TIJDENS DE EERSTE COACHING

1. Wat zijn je belangrijkste prioriteiten op dit moment?
2. Met welke uitdagingen worstel je op dit moment?
3. Hoe kun je je doel specifieker en positiever formuleren?
4. Hoe kun je dat doel in kleine stappen opdelen?
5. Hoe wil je je voelen nadat je deze doelen hebt bereikt?
6. Hoe zal dit doel anderen in je leven beïnvloeden?
7. Wat is het uitvlucht dat je tot nu toe hebt gebruikt om dit doel niet te bereiken?
8. Wat ben je bereid op te geven om dit je nieuwe realiteit te maken?
9. Waar ben je het meest bang voor?
10. Waarom MOET je dit doel bereiken?

### **3) TIJDENS COACHING SESSIE 2 OF LATER**

1. Hoe is het met je sinds we elkaar spraken?
2. Waar zou je je op willen richten in de sessie van vandaag?
3. Welke stappen heb je ondernomen?
4. Welke acties heb je niet ondernomen?
5. Wat hield je tegen om op dat gebied vooruitgang te boeken?
6. Als je de garantie had dat je zou slagen, wat zou je dan doen?
7. Als je iemand anders in jouw situatie zou zien, wat zou je hem aanraden te doen?
8. Hoe voel je je daarbij?
9. Waar saboteer je jezelf?
10. Wat ga je daar aan doen?

### **4) COACHING VRAGEN VOOR SPECIFIEKE PROBLEMEN**

#### **Gebrek aan zelfvertrouwen:**

1. Maak een lijst van je gaven en talenten
2. Wat zou je vandaag anders doen als je 100% vertrouwen in jezelf hebt?
3. Waarom doe je die dingen niet?
4. Hoe zou je leven veranderen als je slechts 20% meer zelfvertrouwen had?
5. Maak een lijst van de complimenten die je eerder hebt gekregen

#### **Angsten overwinnen:**

1. Wat geeft jou een goed humeur? 5 activiteiten
2. Wat is iets wat je graag zou willen doen, maar wat je niet durft?
3. Waar ben je dan bang voor?
4. Wat is één kleine stap die je dichterbij het doen van deze 'angstige' activiteit zal brengen?
5. Wanneer ga je deze kleine stap zetten? (Een specifieke datum, alsjeblieft)

## **Bij vastzitten in een probleem:**

1. Als ... (geld, tijd...) geen belemmering voor je was, wat zou je dan doen?
2. Hoe voel je je daarbij? Waarom maakt dit je emotioneel?
3. Welke gedachten kwamen er door je hoofd?
4. Wat kun je doen om jezelf beter te voelen over deze situatie?  
Noem 2 acties.
5. Ga je deze acties ondernemen? Waarom wel of waarom niet?
6. Hoe kan ik je helpen?
7. Wat als je helemaal opnieuw zou kunnen beginnen?
8. Denk je dat er dingen moeten veranderen in je omgeving? Zo ja, wat?
9. Zou je dit nog eens kunnen vertellen, maar in andere woorden?
10. Is er nog iets?



# EMOTIES EN GEDACHTEN

- Hoe zou je je huidige emotionele toestand en denkpatronen beschrijven?
- Zijn er specifieke emoties of gedachten die je momenteel belemmeren of uitdagen?
- Welke veranderingen zou je willen zien in de manier waarop je met emoties en gedachten omgaat?
- Wat zijn enkele coping-strategieën die je zou willen ontwikkelen of versterken?

## 1) DOEL VRAGEN

1. Wat wil je bereiken op het gebied van emoties en gedachten?
2. Hoe zou je je ideale emotionele toestand omschrijven?
3. Wat is je grootste verlangen als het gaat om je emotionele welzijn?
4. Welke gedachtenpatronen wil je veranderen of verbeteren?
5. Hoe wil je je voelen op een dagelijkse basis?
6. Wat zijn de belangrijkste emotionele uitdagingen waar je momenteel mee worstelt?
7. Welke emoties wil je meer in je leven ervaren?
8. Hoe zou je je denkpatronen willen verbeteren?
9. Wat zijn de belemmerende overtuigingen die je wilt loslaten?
10. Hoe wil je reageren op stressvolle situaties?
11. Welke mentale gewoonten wil je ontwikkelen?
12. Wat zijn je doelen op het gebied van persoonlijke groei en zelfbewustzijn?
13. Hoe kun je je emotionele intelligentie vergroten?
14. Wat is de impact die je wilt hebben op de mensen om je heen vanuit een emotioneel perspectief?
15. Hoe wil je jezelf beter leren kennen en begrijpen?

16. Wat wil je bereiken op het gebied van zelfliefde en zelfacceptatie?
17. Hoe wil je je verhouden tot je eigen emoties?
18. Wat voor soort emotionele veerkracht wil je ontwikkelen?
19. Hoe wil je omgaan met negatieve gedachten?
20. Wat is je doel als het gaat om emotionele zelfzorg?
21. Hoe wil je je mentale focus en concentratie verbeteren?
22. Welke emoties wil je minder in je leven ervaren?
23. Hoe wil je je communicatie over je emoties en gedachten verbeteren?
24. Wat zijn je doelen voor het vergroten van je zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid?
25. Hoe wil je omgaan met kritiek en feedback?
26. Wat wil je bereiken op het gebied van vergeving en loslaten?
27. Hoe wil je jezelf motiveren en inspireren?
28. Hoe wil je je gedachten en gevoelens beter leren beheersen?
29. Wat voor soort innerlijke rust en tevredenheid wil je bereiken?
30. Hoe wil je je emotionele energie beter beheren en balanceren?
31. Welke mentale barrières wil je doorbreken?
32. Hoe wil je je emotionele band met jezelf en anderen versterken?
33. Welke emotionele vaardigheden wil je ontwikkelen of verbeteren?
34. Hoe wil je leren omgaan met onzekerheid en angst?
35. Wat zijn je doelen op het gebied van empathie en mededogen?
36. Hoe wil je je gedachten en gevoelens beter leren uiten?
37. Welke overtuigingen wil je ontwikkelen om je emotionele welzijn te ondersteunen?
38. Hoe wil je jezelf ondersteunen tijdens moeilijke emotionele momenten?
39. Wat wil je bereiken op het gebied van dankbaarheid?

40. Wat wil je bereiken op het gebied van dankbaarheid en waardering?
41. Hoe wil je je emotionele flexibiliteit verbeteren?
42. Wat zijn je doelen voor het ontwikkelen van een groeimindset?
43. Hoe wil je beter leren omgaan met emotionele uitdagingen?
44. Wat voor soort emotioneel evenwicht wil je in je leven bereiken?
45. Hoe wil je je emotionele veerkracht vergroten bij tegenslagen?
46. Hoe wil je je vermogen om anderen emotioneel te ondersteunen verbeteren?
47. Welke doelen heb je voor het vergroten van je emotionele zelfbewustzijn?
48. Hoe wil je je emotionele grenzen beter leren herkennen en stellen?
49. Wat wil je bereiken op het gebied van zelfcompassie en vriendelijkheid?
50. Hoe wil je jezelf emotioneel blijven ontwikkelen en groeien in de toekomst?

## **2) REALITEITVRAGEN**

1. Hoe zou je je huidige emotionele toestand omschrijven?
2. Wat zijn de meest voorkomende emoties die je dagelijks ervaart?
3. Welke gedachtenpatronen heb je op dit moment?
4. Hoe beïnvloeden je emoties en gedachten je dagelijks leven?
5. Wat zijn de grootste uitdagingen die je nu tegenkomt op het gebied van emoties en gedachten?
6. Hoe tevreden ben je met je huidige emotionele welzijn?
7. Hoe beïnvloeden je emoties en gedachten je besluitvorming?
8. Welke belemmerende overtuigingen beïnvloeden momenteel je emotionele toestand?
9. Wat zijn de belangrijkste bronnen van stress of onrust in je leven?

10. Hoe effectief ben je in het omgaan met negatieve gedachten en emoties?
11. Wat is je huidige niveau van zelfbewustzijn over je emoties en gedachten?
12. Hoe zou je je huidige emotionele intelligentie beoordelen?
13. Wat zijn enkele recente situaties waarin je emoties en gedachten een belangrijke rol speelden?
14. Hoe beïnvloeden je emoties en gedachten je relaties met anderen?
15. Welke mentale gewoonten heb je nu die je wilt veranderen?
16. Hoe tevreden ben je met je huidige mentale focus en concentratie?
17. Hoe comfortabel ben je in het uiten van je emoties en gedachten aan anderen?
18. Hoe vaak voel je je overweldigd door je emoties of gedachten?
19. Wat zijn je huidige strategieën voor het omgaan met emotionele uitdagingen?
20. Hoe beïnvloeden je emoties en gedachten je prestaties op het werk of in je carrière?
21. Wat zijn enkele recente successen die je hebt behaald op het gebied van emoties en gedachten?
22. Hoe vaak neem je tijd voor zelfreflectie en zelfevaluatie?
23. Welke factoren dragen het meest bij aan je huidige emotionele toestand?
24. In welke situaties voel je je het meest uit balans op emotioneel en mentaal gebied?
25. Hoe veerkrachtig ben je als het gaat om het omgaan met emotionele tegenslagen?
26. Hoe is je zelfvertrouwen en zelfbeeld op dit moment?
27. Wat zijn je huidige methoden voor zelfzorg en hoe effectief zijn ze?

28. Hoe betrokken ben je bij je eigen emotionele groei en ontwikkeling?
29. Welke overtuigingen of gedachten belemmeren je momenteel het meest?
30. Hoe goed ken je je eigen emotionele triggers en hoe ga je ermee om?
31. Hoe uit je waardering en dankbaarheid in je dagelijks leven?
32. Hoe effectief ben je in het stellen van grenzen op het gebied van emoties en gedachten?
33. Hoe goed ben je in het tonen van empathie en mededogen aan anderen?
34. Wat zijn de huidige uitdagingen die je ervaart in het omgaan met onzekerheid en angst?
35. Hoe comfortabel ben je met het erkennen en accepteren van je eigen emoties?
36. Hoe beïnvloeden je emoties en gedachten je fysieke gezondheid en welzijn?
37. Hoe goed ben je in het omgaan met kritiek en feedback op emotioneel niveau?
38. In welke mate ben je in staat om je gedachten en emoties te beheersen?
39. Hoe zou je je huidige vermogen om anderen emotioneel te ondersteunen beoordelen?
40. Wat zijn enkele recente voorbeelden waarin je emotionele veerkracht hebt getoond?
41. Hoe succesvol ben je in het loslaten van negatieve gedachten en overtuigingen?
42. Hoe beïnvloeden je emoties en gedachten je beslissingen over financiën en materiële zaken?
43. Wat zijn je huidige technieken om je gedachten en emoties te kalmeren of te focussen?

44. Hoe tevreden ben je met je huidige niveau van zelfcompassie en vriendelijkheid?
45. Wat zijn enkele recente situaties waarin je emoties en gedachten je veerkracht op de proef stelden?
46. Hoe vaak ervaar je momenten van innerlijke rust en tevredenheid in je dagelijks leven?
47. Wat zijn je huidige copingmechanismen bij het omgaan met moeilijke emoties en gedachten?
48. Hoe goed ben je in het herkennen en doorbreken van negatieve denkpatronen?
49. In welke mate ben je momenteel tevreden met je emotionele balans en energiebeheer?
50. Hoe zou je je huidige emotionele groeiproces en ontwikkeling beoordelen?

### **3) OPTIES VRAGEN**

1. Welke strategieën kun je overwegen om je emotionele toestand te verbeteren?
2. Wat zijn enkele manieren waarop je je gedachtenpatronen kunt veranderen?
3. Hoe kun je effectiever omgaan met negatieve emoties en gedachten?
4. Welke technieken zou je kunnen gebruiken om je zelfbewustzijn te vergroten?
5. Wat zijn enkele methoden om je emotionele intelligentie te verbeteren?
6. Welke benaderingen zou je kunnen overwegen om je emotionele veerkracht te vergroten?
7. Hoe kun je je communicatie over je emoties en gedachten verbeteren?
8. Welke stappen kun je nemen om je zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid te vergroten?

9. Wat zijn enkele manieren om je emotionele zelfzorg te verbeteren?
10. Hoe kun je je mentale focus en concentratie versterken?
11. Welke opties heb je om beter te leren omgaan met stress en onrust?
12. Wat zijn enkele manieren om je relaties met anderen te verbeteren vanuit een emotioneel perspectief?
13. Hoe kun je je emotionele grenzen beter herkennen en aangeven?
14. Wat zijn enkele strategieën om meer empathie en mededogen te ontwikkelen?
15. Hoe kun je je gedachten en gevoelens effectiever uiten?
16. Welke benaderingen zou je kunnen overwegen om je emotionele zelfbewustzijn te vergroten?
17. Wat zijn enkele manieren om jezelf emotioneel te ondersteunen tijdens moeilijke momenten?
18. Hoe kun je beter omgaan met onzekerheid en angst?
19. Wat zijn enkele technieken om je emotionele energie beter te beheren en balanceren?
20. Welke opties heb je om emotionele veerkracht te ontwikkelen in het gezicht van tegenslagen?
21. Hoe kun je je vermogen om anderen emotioneel te ondersteunen verbeteren?
22. Wat zijn enkele manieren om jezelf te motiveren en inspireren op emotioneel gebied?
23. Welke benaderingen zou je kunnen overwegen om jezelf meer liefde en acceptatie te geven?
24. Hoe kun je je emotionele band met jezelf en anderen versterken?
25. Welke strategieën kun je proberen om je emotionele flexibiliteit te verbeteren?

26. Wat zijn enkele manieren om dankbaarheid en waardering in je dagelijks leven te integreren?
27. Hoe kun je je emotionele reacties op kritiek en feedback verbeteren?
28. Welke opties heb je om je emotionele balans en stabiliteit te verbeteren?
29. Wat zijn enkele technieken voor het ontwikkelen van een groeimindset op emotioneel gebied?
30. Hoe kun je je mentale barrières doorbreken en je emoties en gedachten beter beheersen?
31. Wat zijn enkele manieren om meer innerlijke rust en tevredenheid te vinden?
32. Hoe kun je effectiever omgaan met negatieve invloeden van buitenaf die je emoties en gedachten beïnvloeden?
33. Welke strategieën kun je overwegen om je zelfcompassie en vriendelijkheid te vergroten?
34. Wat zijn enkele methoden om beter te leren loslaten en vergeven op emotioneel vlak?
35. Hoe kun je je emotionele reactie op veranderingen en nieuwe situaties verbeteren?
36. Welke opties heb je om beter te leren omgaan met emotionele uitdagingen en obstakels?
37. Hoe kun je meer positieve en ondersteunende gedachten in je leven integreren?
38. Wat zijn enkele benaderingen om jezelf effectiever te kalmeren tijdens stressvolle momenten?
39. Hoe kun je jezelf beter ondersteunen en begeleiden in je emotionele groei en ontwikkeling?
40. Wat zijn enkele technieken om je emotionele reactie op conflicten en meningsverschillen te verbeteren?
41. Hoe kun je je vermogen om je emoties en gedachten te observeren en analyseren versterken?

42. Welke opties heb je om effectievere copingmechanismen te ontwikkelen voor moeilijke emoties en gedachten?
43. Wat zijn enkele manieren om jezelf te helpen meer gefocust en doelgericht te blijven op emotioneel vlak?
44. Hoe kun je je gevoel van eigenwaarde en zelfrespect versterken?
45. Wat zijn enkele benaderingen om beter te leren omgaan met afwijzing en teleurstelling op emotioneel gebied?
46. Hoe kun je jezelf trainen om meer open en ontvankelijk te zijn voor nieuwe perspectieven en inzichten?
47. Welke opties heb je om je emotionele reactie op successen en prestaties te optimaliseren?
48. Wat zijn enkele manieren om beter te leren omgaan met druk en hoge verwachtingen op emotioneel vlak?
49. Hoe kun je jezelf aanmoedigen om meer risico's te nemen en uit je comfortzone te stappen op emotioneel gebied?
50. Wat zijn enkele strategieën om jezelf verantwoordelijk te houden voor je emotionele groei en ontwikkeling?

#### **4) WEG VOORUIT VRAGEN**

1. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je emotionele welzijn te verbeteren?
2. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je gedachtenpatronen te veranderen?
3. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om effectiever met je negatieve emoties en gedachten om te gaan?
4. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je zelfbewustzijn te vergroten?
5. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je emotionele intelligentie te ontwikkelen?
6. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je emotionele veerkracht te verbeteren?

7. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om beter over je emoties en gedachten te praten?
8. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je zelfvertrouwen te vergroten?
9. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om beter voor je emotionele gezondheid te zorgen?
10. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je mentale focus te verbeteren?
11. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je emotionele welzijn?
12. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het veranderen van je gedachtenpatronen?
13. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om effectiever omgaan met je negatieve emoties en gedachten?
14. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van je zelfbewustzijn?
15. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het ontwikkelen van je emotionele intelligentie?
16. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het versterken van je emotionele veerkracht?
17. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om beter praten over je emoties en gedachten?
18. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van je zelfvertrouwen?

19. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om beter zorgen voor je emotionele gezondheid?
20. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je mentale focus?
21. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om beter omgaan met stress en onrust?
22. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je relaties vanuit een emotioneel perspectief?
23. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het stellen van je emotionele grenzen?
24. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het ontwikkelen van meer empathie en compassie?
25. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter uiten van je gedachten en gevoelens?
26. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van je emotionele zelfbewustzijn?
27. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het emotioneel ondersteunen van jezelf tijdens moeilijke momenten?
28. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter omgaan met onzekerheid en angst?

29. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter beheren van je emotionele energie?
30. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het ontwikkelen van emotionele veerkracht in het gezicht van tegenslagen?
31. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te verbeteren van je emotionele welzijn?
32. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te veranderen van je gedachtenpatronen?
33. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om effectiever om te gaan met je negatieve emoties en gedachten?
34. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te vergroten van je zelfbewustzijn?
35. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te ontwikkelen van je emotionele intelligentie?
36. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te versterken van je emotionele veerkracht?
37. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om beter te praten over je emoties en gedachten?
38. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te vergroten van je zelfvertrouwen?
39. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om beter te zorgen voor je emotionele gezondheid?

40. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om emotionele veerkracht te ontwikkelen in het gezicht van tegenslagen?
41. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te verbeteren van je mentale focus?
42. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om beter om te gaan met stress en onrust?
43. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen te verbeteren van je relaties vanuit een emotioneel perspectief?
44. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om je emotionele grenzen te stellen?
45. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om meer empathie en compassie te ontwikkelen?
46. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om je gedachten en gevoelens beter te uiten?
47. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om je emotionele zelfbewustzijn te vergroten?
48. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om jezelf emotioneel te ondersteunen tijdens moeilijke momenten?
49. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om beter om te gaan met onzekerheid en angst?
50. Welke optie resoneert het best bij jou en is het gemakkelijkst te bereiken bij het proberen om je emotionele energie beter te beheren?

# FYSIEKE GEZONDHEID

- Hoe tevreden ben je momenteel met je fysieke gezondheid?
- Zijn er specifieke gezondheidsproblemen of uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd?
- Welke fysieke gezondheidsdoelen zou je willen bereiken (bijv. gewicht, voeding, beweging)?
- Welke veranderingen zou je willen aanbrengen in je dagelijkse routine om je fysieke welzijn te verbeteren?

## 1) DOEL VRAGEN

1. Wat zijn je huidige gezondheidsdoelen?
2. Welke fysieke veranderingen zou je graag willen zien?
3. Wat is je ultieme fysieke gezondheidsdoel?
4. Hoe ziet jouw ideale staat van fysieke gezondheid eruit?
5. Welke specifieke fitnessdoelen heb je?
6. Wat is de gewenste tijdlijn om je gezondheidsdoel te bereiken?
7. Hoe zou het bereiken van je gezondheidsdoel je dagelijks leven beïnvloeden?
8. Hoe belangrijk is het voor je om dit gezondheidsdoel te bereiken?
9. Wat zou het voor je betekenen om dit gezondheidsdoel te bereiken?
10. Welke acties ben je bereid te ondernemen om je gezondheidsdoel te bereiken?
11. Wat zijn de stappen die je wilt nemen om je gezondheidsdoel te bereiken?
12. Wat zijn de maatstaven voor succes bij het bereiken van je gezondheidsdoel?
13. Hoe zal je weten dat je je gezondheidsdoel hebt bereikt?
14. Wat is je plan om gemotiveerd te blijven om je gezondheidsdoel te bereiken?
15. Welke obstakels voorzie je op weg naar je gezondheidsdoel?

16. Welke bronnen heb je nodig om je gezondheidsdoel te bereiken?
17. Hoe ziet je dagelijkse routine eruit als je je gezondheidsdoel nastreeft?
18. Hoe zou je je fysieke gezondheid op een schaal van 1 tot 10 beoordelen?
19. Welke gezonde gewoontes wil je ontwikkelen?
20. Welke ongezonde gewoontes wil je opgeven?
21. Hoe past je gezondheidsdoel in je algemene levensdoelen?
22. Hoe zou je je voelen als je je gezondheidsdoel niet zou bereiken?
23. Hoe kun je je gezondheidsdoel in kleinere, beheersbare doelen opsplitsen?
24. Hoe kun je je vooruitgang naar je gezondheidsdoel bijhouden?
25. Hoe kun je je gezondheidsdoel leuk en spannend maken?
26. Wie zou je ondersteunen bij het bereiken van je gezondheidsdoel?
27. Hoe zal je jezelf belonen als je je gezondheidsdoel bereikt?
28. Hoe kun je je dieet aanpassen om je gezondheidsdoel te ondersteunen?
29. Hoe kun je je slaap- en rusttijden aanpassen om je gezondheidsdoel te ondersteunen?
30. Hoe wil je dat je fysieke gezondheid er over vijf jaar uitziet?
31. Hoe kun je je mentale gezondheid verbeteren om je fysieke gezondheidsdoel te ondersteunen?
32. Hoe kunnen je relaties je helpen je gezondheidsdoel te bereiken?
33. Hoe ziet een ideale dag eruit in termen van voeding en beweging om je gezondheidsdoel te bereiken?
34. Hoe ben je van plan om balans te houden tussen je werk en je gezondheidsdoel?
35. Hoe past je gezondheidsdoel bij je financiële planning?
36. Welke lichamelijke activiteiten geniet je het meest en hoe kunnen deze bijdragen aan je gezondheidsdoel?

37. Hoe zal het bereiken van je gezondheidsdoel je zelfvertrouwen beïnvloeden?
38. Welke gezondheidsrisico's wil je vermijden door het nastreven van dit doel?
39. Hoe wil je je omgeving aanpassen om je gezondheidsdoel te ondersteunen?
40. Wat voor soort professionele hulp heb je mogelijk nodig om je gezondheidsdoel te bereiken (bijvoorbeeld een diëtist, personal trainer)?
41. Hoe kun je je sociale leven aanpassen om je gezondheidsdoel te ondersteunen?
42. Welke gewoonten wil je aannemen om je gezondheidsdoel te ondersteunen?
43. Hoe kan je gezondheidsdoel je helpen om beter te presteren in andere gebieden van je leven?
44. Welke aspecten van je fysieke gezondheid wil je verbeteren?
45. Hoe zullen je relaties en interacties veranderen als je je gezondheidsdoel bereikt?
46. Wat zijn enkele gezondheidsdoelen die je in het verleden hebt bereikt en hoe kun je die successen toepassen op dit nieuwe doel?
47. Wat zijn de drie belangrijkste acties die je moet ondernemen om je gezondheidsdoel te bereiken?
48. Hoe kun je je gezondheidsdoel op een positieve manier communiceren naar je familie en vrienden?
49. Wat zijn de gevolgen als je je huidige levensstijl niet verandert?
50. Hoe kun je jezelf verantwoordelijk houden om je gezondheidsdoel te bereiken?

## **2) REALITEITVRAGEN**

1. Hoe zou je je huidige fysieke gezondheidstoestand beschrijven?
2. Wat zijn je huidige eetgewoonten?
3. Hoeveel tijd besteed je momenteel aan lichamelijke activiteit?
4. Hoe beoordeel je je huidige fitnessniveau?
5. Wat zijn de huidige uitdagingen die je ondervindt met je fysieke gezondheid?
6. Wat heb je tot nu toe geprobeerd om je fysieke gezondheid te verbeteren?
7. Hoe beïnvloeden je huidige gezondheidsgewoonten je dagelijks leven?
8. Wat zijn de sterktes van je huidige fysieke gezondheid?
9. Wat zijn de zwakke punten van je huidige fysieke gezondheid?
10. Wat belemmert je momenteel om je gezondheidsdoelen te bereiken?
11. Hoe beïnvloedt je werk je huidige gezondheidstoestand?
12. Hoe beïnvloeden je relaties je huidige gezondheidstoestand?
13. Hoe beïnvloeden je financiële omstandigheden je huidige gezondheidstoestand?
14. Hoe hebben je emoties en gedachten invloed op je fysieke gezondheid?
15. Hoeveel prioriteit geef je momenteel aan je fysieke gezondheid?
16. Hoe consistent ben je met je huidige gezondheidsroutine?
17. Welke rol speelt stress in je huidige gezondheidstoestand?
18. Hoe beïnvloedt slaap je huidige fysieke gezondheid?
19. Hoe beïnvloeden je huidige levensomstandigheden je gezondheid?
20. Hoe heeft je gezondheidsgeschiedenis invloed op je huidige gezondheid?
21. Hoe beïnvloeden je genetica je huidige gezondheid?

22. Wat zijn de belangrijkste gezondheidsrisico's die je momenteel loopt?
23. Hoe beïnvloedt alcohol of tabak je huidige gezondheid?
24. Hoe beïnvloedt je mentale gezondheid je fysieke gezondheid?
25. Welke medische of gezondheidsadviezen volg je momenteel op?
26. Hoe ziet een typische dag eruit qua maaltijden en fysieke activiteiten?
27. Wat motiveert je om aan je fysieke gezondheid te werken?
28. Wat demotiveert je of houdt je tegen om aan je fysieke gezondheid te werken?
29. Hoeveel energie heb je op een gemiddelde dag?
30. Hoe tevreden ben je over je huidige fysieke gezondheid op een schaal van 1 tot 10?
31. Hoe heeft je gezondheid de afgelopen jaren veranderd?
32. Wat zijn de externe factoren die je gezondheid beïnvloeden?
33. Welke medicijnen, supplementen of vitamines neem je momenteel in?
34. Wat is de impact van je huidige gezondheid op je emoties en gedachten?
35. Hoe beïnvloedt je huidige gezondheid je werkprestaties en carrièredoelen?
36. Hoe beïnvloedt je fysieke gezondheid je relatie met je familie en vrienden?
37. Welke fysieke activiteiten doe je momenteel het meest en het minst graag?
38. Wat zijn de gezondheidspatronen die je in je familie hebt opgemerkt en hoe beïnvloeden die je huidige gezondheid?
39. Welke invloed heeft je huidige gezondheid op je financiële situatie?
40. Hoe beïnvloedt je huidige gezondheid je vermogen om te reizen of deel te nemen aan activiteiten die je leuk vindt?

41. Wat zegt je laatste medische controle over je huidige gezondheid?
42. Hoe beïnvloedt je huidige gezondheid je vermogen om te focussen en productief te zijn?
43. Welke aanpassingen heb je tot nu toe gemaakt in je levensstijl om je gezondheid te verbeteren?
44. Wat heb je geleerd van eerdere pogingen om je fysieke gezondheid te verbeteren?
45. Hoe besteed je momenteel je vrije tijd en hoe beïnvloedt dit je fysieke gezondheid?
46. Welke rol speelt voeding in je huidige gezondheidstoestand?
47. Hoe reageert je lichaam op stress en welke coping mechanismen gebruik je?
48. Welke invloed heeft je huidige gezondheid op je slaappatroon?
49. Hoeveel water drink je gemiddeld per dag?
50. Hoe past je huidige fysieke gezondheid in het algemene beeld van je leven?

### **3) OPTIES VRAGEN**

1. Welke mogelijke stappen kun je nemen om je gezondheidsdoelen te bereiken?
2. Welke veranderingen kun je aanbrengen in je dieet om je gezondheid te verbeteren?
3. Welke soorten lichaamsbeweging zou je overwegen om in je routine op te nemen?
4. Hoe kun je stressvermindering integreren in je dagelijks leven?
5. Wat voor soort professionele hulp zou je overwegen om te zoeken (bijvoorbeeld een personal trainer, een diëtist)?
6. Welke aanpassingen kun je maken in je werkschema om tijd te maken voor fysieke activiteit?
7. Welke gezonde gewoonten zou je willen ontwikkelen?
8. Welke ongezonde gewoonten ben je bereid op te geven?

9. Welke bronnen zijn beschikbaar om je te helpen bij het verbeteren van je fysieke gezondheid?
10. Hoe kun je je sociale omgeving betrekken bij het bereiken van je gezondheidsdoelen?
11. Hoe zou je technologie kunnen gebruiken om je gezondheidsdoelen te ondersteunen (bijvoorbeeld fitness apps, activiteitstrackers)?
12. Hoe zou je je dagelijkse routine kunnen aanpassen om je gezondheid te verbeteren?
13. Welke veranderingen kun je aanbrengen in je slaapgewoonten om je gezondheid te verbeteren?
14. Welke soorten zelfzorgactiviteiten zou je kunnen opnemen in je schema?
15. Wat zijn enkele manieren waarop je jezelf kunt motiveren om bij je gezondheidsplan te blijven?
16. Welke ondersteunende netwerken zou je kunnen gebruiken om je te helpen bij je gezondheidsdoelen?
17. Hoe zou je je financiën kunnen beheren om een gezondere levensstijl te ondersteunen?
18. Welke veranderingen kun je aanbrengen in je fysieke omgeving om je gezondheidsdoelen te ondersteunen?
19. Hoe kun je je gezondheidsdoelen integreren in je langetermijnplannen?
20. Welke kleine veranderingen kun je maken die een groot verschil kunnen maken in je gezondheid?
21. Welke ontspanningstechnieken zou je willen proberen om stress te verminderen?
22. Hoe zou je de mensen om je heen kunnen betrekken bij je gezondheidsdoelen?
23. Welke gezondheidsuitdagingen zou je willen aangaan (bijvoorbeeld een marathon lopen, stoppen met roken)?

24. Hoe zou je een balans kunnen vinden tussen het werken aan je gezondheidsdoelen en het genieten van het leven?
25. Hoe zou je je tijd beter kunnen beheren om aan je gezondheidsdoelen te werken?
26. Hoe kun je mindfulness of meditatie in je dagelijks leven integreren om je gezondheid te verbeteren?
27. Hoe zou je je reis- of vakantieplannen kunnen aanpassen om je gezondheidsdoelen te ondersteunen?
28. Welke vormen van lichaamsbeweging kun je doen, zelfs als het weer niet meewerkt?
29. Welke voedingsmiddelen zou je kunnen vervangen door gezondere alternatieven?
30. Hoe zou je gezondere keuzes kunnen maken bij het uit eten gaan?
31. Hoe zou je de mensen om je heen kunnen inspireren om ook aan hun gezondheid te werken?
32. Welke nieuwe sport of activiteit zou je willen proberen om je gezondheid te verbeteren?
33. Hoe zou je een dagboek of logboek kunnen gebruiken om je gezondheidsvoortgang bij te houden?
34. Welke gezonde recepten zou je willen proberen?
35. Hoe zou je je verplaatsingen kunnen aanpassen om meer lichaamsbeweging te krijgen (bijvoorbeeld fietsen naar het werk)?
36. Welke maatregelen zou je kunnen nemen om een gezondere werkomgeving te creëren?
37. Hoe zou je je vrije tijd anders kunnen indelen om actiever te zijn?
38. Welke soorten gezondheidswerkshops of -cursussen zou je willen volgen?
39. Welke gezondheidsboeken, podcasts of blogs zou je willen lezen of beluisteren?

40. Hoe zou je je maaltijden kunnen plannen om gezondere keuzes te maken?
41. Welke soorten gezondheidsscreenings of medische controles zou je moeten overwegen?
42. Hoe zou je kunnen samenwerken met een gezondheidspartner of accountability-partner om je gezondheidsdoelen te bereiken?
43. Hoe zou je je gezondheidsdoelen kunnen integreren in je gezinsleven?
44. Wat voor soort ontspanningsoefeningen zou je willen proberen?
45. Hoe zou je je boodschappenlijstje kunnen aanpassen om gezondere keuzes te ondersteunen?
46. Welke vormen van zelfbeloning zou je kunnen gebruiken om je motivatie te behouden?
47. Hoe zou je je gezondheidsdoelen kunnen delen met anderen om steun en aanmoediging te krijgen?
48. Welke gezondheids- en wellness-evenementen zou je willen bijwonen?
49. Hoe zou je je maaltijden kunnen voorbereiden om gezondere keuzes te bevorderen?
50. Hoe zou je je gezondheidsdoelen kunnen opnemen in je dagelijkse affirmaties of visiebord?

#### **4) WEG VOORUIT VRAGEN**

1. Welke optie heb je gekozen om mee te beginnen?
2. Wat is de eerste stap die je gaat nemen om deze optie te implementeren?
3. Hoe past deze gekozen optie in je dagelijks leven?
4. Wanneer ga je beginnen met de uitvoering van deze optie?
5. Wat heb je nodig om deze gekozen optie te implementeren?
6. Hoe ga je de voortgang van deze optie bijhouden?
7. Wie moet er betrokken zijn bij het implementeren van deze optie?

8. Welke obstakels zou je kunnen tegenkomen bij het implementeren van deze optie en hoe plan je deze te overwinnen?
9. Hoe zal het succes van deze optie eruit zien?
10. Hoe ga je jezelf motiveren om deze optie te blijven volgen?
11. Welke ondersteuning heb je nodig om deze optie te realiseren?
12. Welke aanpassingen zijn nodig in je routine om deze optie mogelijk te maken?
13. Wat is je back-up plan als deze optie niet werkt zoals verwacht?
14. Hoe kun je ervoor zorgen dat deze optie duurzaam is op de lange termijn?
15. Hoe zullen de mensen om je heen betrokken zijn bij deze optie?
16. Wat is de volgende optie die je gaat overwegen als je je comfortabel voelt bij deze?
17. Hoe zal deze optie je helpen om je uiteindelijke fysieke gezondheidsdoel te bereiken?
18. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je dieet te verbeteren?
19. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je lichaamsbeweging te verhogen?
20. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je stressniveau te verminderen?
21. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om de ondersteuning te krijgen die je nodig hebt bij het bereiken van je gezondheidsdoelen?
22. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je werkomgeving gezonder te maken?
23. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je vrije tijd actiever te besteden?
24. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je sociale omgeving bij je gezondheidsdoelen te betrekken?

25. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je sociale omgeving bij je gezondheidsdoelen te betrekken?
26. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je motivatie op peil te houden?
27. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je gezondheidsvoortgang bij te houden en te evalueren?
28. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je dagelijkse routine aan te passen ten behoeve van je gezondheid?
29. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je gezondheidsdoelen in je gezinsleven te integreren?
30. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je mentale welzijn te verbeteren?
31. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je fysieke omgeving aan te passen voor een betere gezondheid?
32. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je voortgang te vieren en jezelf te belonen voor je inspanningen?
33. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je gezondheidsplan duurzaam en haalbaar te maken op de lange termijn?
34. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je dieet?
35. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verhogen van je lichamelijke activiteit?
36. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je slaappatroon?
37. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om stressvermindering?

38. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verkrijgen van ondersteuning voor je gezondheidsdoelen?
39. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het creëren van een gezondere werkomgeving?
40. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het actiever besteden van je vrije tijd?
41. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om je sociale omgeving bij je gezondheidsdoelen te betrekken?
42. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het behouden van je motivatie?
43. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het bijhouden en evalueren van je gezondheidsvoortgang?
44. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het aanpassen van je dagelijkse routine voor je gezondheid?
45. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het integreren van je gezondheidsdoelen in je gezinsleven?
46. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je mentale welzijn?
47. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het aanpassen van je fysieke omgeving voor een betere gezondheid?

48. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vieren van je voortgang en het belonen van jezelf voor je inspanningen?
49. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het maken van je gezondheidsplan duurzaam en haalbaar op de lange termijn?
50. Uit alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je algehele fysieke gezondheid?

# FAMILIE EN RELATIES

- Hoe zou je je huidige relaties met familie en vrienden beschrijven?
- Zijn er specifieke relaties die extra aandacht of verbetering vereisen?
- Wat zijn enkele communicatie- of conflictbeheersingsvaardigheden die je zou willen verbeteren?
- Welke doelen heb je voor het versterken of verdiepen van belangrijke relaties in je leven?

## 1) DOEL VRAGEN

1. Wat is jouw ideale visie voor je gezin en relaties?
2. Welke kwaliteiten wil je in je relaties zien?
3. Wat is het belangrijkste doel dat je wilt bereiken in je familie- en relatieleven?
4. Wat zou je willen veranderen in je huidige gezins- en relationele situatie?
5. Wat voor soort relatie wil je hebben met je partner/kinderen/ouders?
6. Wat wil je bereiken met je familieleden dit jaar?
7. Wat is het belangrijkste dat je mist in je huidige relaties?
8. Wat voor soort communicatie wil je hebben binnen je familie?
9. Wat betekent succes voor jou in termen van familie en relaties?
10. Hoe ziet een gezonde en gelukkige familierelatie er voor jou uit?
11. Wat zijn je langetermijndoelen voor je gezinsleven?
12. Hoe wil je dat anderen jou zien binnen je relaties?
13. Wat zijn de drie belangrijkste doelen die je hebt voor je familie?
14. Wat wil je bereiken in je liefdesrelatie?
15. Hoe wil je dat je kinderen je zien als ouder?
16. Wat zijn enkele waarden die je in je gezin wilt bevorderen?
17. Wat voor soort band wil je met je broers en zussen?
18. Wat zijn je doelen voor je ouder-kindrelatie?
19. Wat wil je bereiken in je relaties met je vrienden?
20. Wat zijn je doelen op het gebied van familieconflictoplossing?

21. Wat zijn de niet-onderhandelbare punten in je relaties?
22. Hoe wil je groeien in je persoonlijke relaties?
23. Wat wil je bereiken in je relaties op de lange termijn?
24. Hoe zou je graag willen dat je familieleden zich voelen in jouw aanwezigheid?
25. Hoe wil je bijdragen aan het geluk van je familie?
26. Wat wil je bereiken in je rol als partner/ouder/kind?
27. Welke verandering wil je zien in je relaties?
28. Hoe zou je je leven met je partner willen verbeteren?
29. Wat wil je bereiken in termen van emotionele connectie met je familie?
30. Hoe wil je jezelf verbeteren als partner/ouder/vriend?
31. Hoe zou je het niveau van vertrouwen in je relaties willen verbeteren?
32. Wat zijn je doelen op het gebied van begrip en acceptatie in je relaties?
33. Hoe wil je dat je relaties zich in de toekomst ontwikkelen?
34. Wat zou je willen verbeteren aan de manier waarop je met conflicten omgaat in je relaties?
35. Wat zijn je doelen voor de kwaliteit van je vriendschappen?
36. Wat wil je bereiken in je relaties op het werk?
37. Hoe wil je de balans tussen werk en privé in je relaties verbeteren?
38. Wat wil je doen om de communicatie met je familie te verbeteren?
39. Wat zijn je doelen met betrekking tot het geven en ontvangen van liefde in je relaties?
40. Hoe zou je de ondersteuning die je aan je familie biedt willen verbeteren?
41. Wat voor soort ouder/partner/vriend wil je over vijf jaar zijn?
42. Hoe wil je dat je relatie met je kinderen zich ontwikkelt naarmate ze ouder worden?

43. Wat zijn je doelen voor het creëren van een liefdevolle en respectvolle gezinsomgeving?
44. Hoe wil je dat je familieleden zich tot elkaar verhouden?
45. Wat wil je bereiken in je relaties met je uitgebreide familie (neven, nichten, grootouders, enz.)?
46. Hoe wil je dat je partner/kinderen/ouders je herinneren?
47. Wat voor soort erfenis wil je achterlaten voor je familie?
48. Wat zijn je doelen voor het bevorderen van persoonlijke groei binnen je gezin?
49. Hoe wil je dat jouw inspanningen bijdragen aan de harmonie in je familie?
50. Wat wil je doen om je relaties te versterken en te verdiepen?

## **2) REALITEITVRAGEN**

1. Hoe zou je je huidige gezins- en relatie situatie beschrijven?
2. Wat zijn de huidige uitdagingen in je familie- en relatieleven?
3. Hoe zou je je huidige relatie met je partner/kinderen/ouders omschrijven?
4. Welke patronen merk je op in je huidige familierelaties?
5. Hoe beïnvloeden je huidige gedachten en emoties je relaties?
6. Hoe zou je je huidige communicatie binnen je familie omschrijven?
7. Welke aspecten van je huidige relaties zijn je het meest tevreden over?
8. Wat frustrereert je het meest in je huidige gezins- en relatie situatie?
9. Hoe beïnvloedt je werk je huidige gezins- en relatieleven?
10. Hoe ziet een normale dag eruit in je gezin?
11. Hoe tevreden ben je momenteel met je familierelaties?
12. Hoe reageer je meestal op conflicten binnen je gezin?
13. Hoe betrokken ben je momenteel in je familie- en relatieleven?

14. Hoe zou je de huidige gezondheid van je relaties beoordelen?
15. Wat zeggen anderen over je huidige rol in je gezin?
16. Welke waarden zie je momenteel weerspiegeld in je gezin?
17. Hoe goed voel je je momenteel ondersteund door je familie en vrienden?
18. Hoeveel tijd besteed je momenteel aan je gezin en relaties?
19. Hoe uitdagend vind je het momenteel om je gezins- en relatie doelen te bereiken?
20. Hoe beïnvloeden je huidige gezondheid en welzijn je familie- en relatieleven?
21. Hoe effectief ben je momenteel in het oplossen van problemen binnen je familie?
22. Hoe tevreden ben je met je huidige sociale leven buiten je directe familie?
23. Hoe zou je de huidige kwaliteit van je vriendschappen beoordelen?
24. Hoe ziet je huidige balans tussen werk en privé eruit?
25. Hoe beïnvloedt je financiële situatie je huidige gezinsleven?
26. Hoe zou je de huidige sfeer in je gezin omschrijven?
27. Hoe goed voel je je momenteel verbonden met je familieleden?
28. Hoe beïnvloedt je huidige emotionele toestand je relaties?
29. Hoe ziet je huidige betrokkenheid bij de activiteiten van je gezin eruit?
30. Welke rol speel je momenteel in je familie en hoe tevreden ben je daarmee?
31. Hoe zouden anderen jouw huidige rol binnen je familie omschrijven?
32. Hoe goed luister je momenteel naar je gezinsleden?
33. Hoe reageer je momenteel op de behoeften van je familieleden?
34. Hoe gelukkig voel je je momenteel in je relaties?
35. Hoe tevreden ben je met je huidige rol als partner/ouder/vriend?

36. Hoe beïnvloedt je huidige levensstijl je relaties?
37. Wat zijn de sterke punten van je huidige relaties?
38. Hoe zou je de huidige mate van vertrouwen in je relaties beoordelen?
39. Wat is de huidige status van je relatie met je uitgebreide familie (neven, nichten, grootouders, enz.)?
40. Hoe goed los je momenteel conflicten op in je relaties?
41. Wat zijn de huidige uitdagingen in je relatie met je partner?
42. Hoe voelen je kinderen zich momenteel over hun relatie met jou?
43. Hoe zouden je vrienden je huidige relaties omschrijven?
44. Wat is de huidige dynamiek tussen jou en je broers en zussen?
45. Hoe beïnvloeden je huidige overtuigingen je familierelaties?
46. Wat is momenteel je grootste zorg in je gezinsleven?
47. Hoe goed voldoe je momenteel aan je gezinsverantwoordelijkheden?
48. Wat is de huidige impact van je relaties op je algehele welzijn?
49. Wat zijn de huidige barrières die je ervaart in het verbeteren van je relaties?
50. Hoe goed voel je je momenteel in staat om positieve veranderingen in je relaties te maken?

### **3) OPTIES VRAGEN**

1. Wat zijn de mogelijke manieren om je gezinsleven te verbeteren?
2. Wat zou je kunnen doen om je relaties te versterken?
3. Wat zijn de mogelijke manieren om je communicatie binnen je familie te verbeteren?
4. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je relatie met je partner/kinderen/ouders?
5. Welke stappen zou je kunnen nemen om je gezinsdoelen te bereiken?

6. Hoe zou je kunnen werken aan het oplossen van conflicten binnen je gezin?
7. Wat zou je kunnen doen om meer tijd met je familie door te brengen?
8. Wat zijn enkele mogelijke manieren om je familiewaarden te bevorderen?
9. Hoe zou je je steun voor je familieleden kunnen verbeteren?
10. Wat zou je kunnen doen om een betere balans tussen werk en privé te bereiken?
11. Wat zijn de mogelijke manieren om je rol binnen je familie te verbeteren?
12. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van de gezondheid van je relaties?
13. Wat zou je kunnen doen om de band met je broers en zussen te verbeteren?
14. Wat zijn enkele mogelijke manieren om je sociale leven buiten je directe familie te verbeteren?
15. Wat zou je kunnen doen om je rol als ouder/partner/vriend te verbeteren?
16. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je emotionele connectie met je familie?
17. Wat zou je kunnen doen om je betrokkenheid bij je gezinsactiviteiten te verbeteren?
18. Wat zijn enkele mogelijke manieren om je vriendschappen te verbeteren?
19. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je relatie met je uitgebreide familie (neven, nichten, grootouders, enz.)?
20. Wat zou je kunnen doen om je bijdrage aan het geluk van je familie te vergroten?
21. Wat zijn de mogelijke manieren om je gedrag in je relaties te verbeteren?

22. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van het vertrouwen in je relaties?
23. Wat zou je kunnen doen om je begrip en acceptatie in je relaties te vergroten?
24. Wat zijn enkele mogelijke manieren om je luistervaardigheden binnen je gezin te verbeteren?
25. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je probleemoplossende vaardigheden binnen je familie?
26. Wat zou je kunnen doen om de tevredenheid in je huidige relaties te vergroten?
27. Wat zijn de mogelijke manieren om de harmonie in je gezin te bevorderen?
28. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je reactie op de behoeften van je familieleden?
29. Wat zou je kunnen doen om je huidige overtuigingen die je familierelaties beïnvloeden, te veranderen?
30. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je vermogen om aan je gezinsverantwoordelijkheden te voldoen?
31. Wat zou je kunnen doen om de dynamiek tussen jou en je broers en zussen te verbeteren?
32. Wat zijn de mogelijke manieren om je relaties met je vrienden te verbeteren?
33. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je relatie met je kinderen naarmate ze ouder worden?
34. Wat zou je kunnen doen om de sfeer in je gezin te verbeteren?
35. Wat zijn de mogelijke manieren om je relaties op het werk te verbeteren?
36. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je bijdrage aan het oplossen van problemen binnen je gezin?
37. Wat zou je kunnen doen om je rol in je gezin beter aan te passen aan je waarden en overtuigingen?

38. Wat zijn de mogelijke manieren om de steun die je biedt aan je familieleden te verbeteren?
39. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je relaties met je uitgebreide familie?
40. Wat zou je kunnen doen om je gezinsleden beter te begrijpen?
41. Wat zijn de mogelijke manieren om de kwaliteit van je vriendschappen te verbeteren?
42. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je vermogen om liefde te geven en ontvangen in je relaties?
43. Wat zou je kunnen doen om je rol als ouder/partner/vriend te verbeteren?
44. Wat zijn de mogelijke manieren om de uitdagingen in je gezinsleven aan te pakken?
45. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van de balans tussen je persoonlijke en professionele leven?
46. Wat zou je kunnen doen om meer vreugde en geluk in je gezin te brengen?
47. Wat zijn de mogelijke manieren om de band met je partner te versterken?
48. Hoe zou je kunnen werken aan het verbeteren van je vermogen om je gezinsdoelen te bereiken?
49. Wat zou je kunnen doen om beter te luisteren naar de behoeften en zorgen van je gezinsleden?
50. Wat zijn de mogelijke manieren om je persoonlijke groei binnen je gezin te bevorderen?

#### **4) WEG VOORUIT VRAGEN**

1. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je communicatie binnen je familie?

2. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het versterken van je relaties?
3. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je rol binnen je familie?
4. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van de gezondheid van je relaties?
5. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het oplossen van conflicten binnen je gezin?
6. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het bereiken van een betere balans tussen werk en privé?
7. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je betrokkenheid bij je gezinsactiviteiten?
8. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je emotionele connectie met je familie?
9. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je vriendschappen?
10. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van de sfeer in je gezin?
11. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je relatie met je uitgebreide familie?

12. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je reactie op de behoeften van je familieleden?
13. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je rol als ouder/partner/vriend?
14. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het aanpakken van de uitdagingen in je gezinsleven?
15. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je vermogen om je gezinsdoelen te bereiken?
16. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je luistervaardigheden binnen je gezin?
17. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het bevorderen van je persoonlijke groei binnen je gezin?
18. Van alle genoemde opties, welke kies je om de communicatie binnen je familie te verbeteren?
19. Van alle genoemde opties, welke kies je om je relaties te versterken?
20. Van alle genoemde opties, welke kies je om je rol binnen je familie te verbeteren?
21. Van alle genoemde opties, welke kies je om de gezondheid van je relaties te verbeteren?
22. Van alle genoemde opties, welke kies je om conflicten binnen je gezin op te lossen?
23. Van alle genoemde opties, welke kies je om een betere balans tussen werk en privé te bereiken?

24. Van alle genoemde opties, welke kies je om je betrokkenheid bij je gezinsactiviteiten te verbeteren?
25. Van alle genoemde opties, welke kies je om je emotionele verbinding met je familie te verbeteren?
26. Van alle genoemde opties, welke kies je om je vriendschappen te verbeteren?
27. Van alle genoemde opties, welke kies je om de sfeer in je gezin te verbeteren?
28. Van alle genoemde opties, welke kies je om je relatie met je uitgebreide familie te verbeteren?
29. Van alle genoemde opties, welke kies je om je reactie op de behoeften van je familieleden te verbeteren?
30. Van alle genoemde opties, welke kies je om je rol als ouder/partner/vriend te verbeteren?
31. Van alle genoemde opties, welke kies je om de uitdagingen in je gezinsleven aan te pakken?
32. Van alle genoemde opties, welke kies je om je vermogen om je gezinsdoelen te bereiken te verbeteren?
33. Van alle genoemde opties, welke kies je om je luistervaardigheden binnen je gezin te verbeteren?
34. Van alle genoemde opties, welke kies je om je persoonlijke groei binnen je gezin te bevorderen?
35. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om de communicatie binnen je familie te verbeteren?
36. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je relaties te versterken?
37. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je rol binnen je familie te verbeteren?
38. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om de gezondheid van je relaties te verbeteren?
39. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om conflicten binnen je gezin op te lossen?

40. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om een betere balans tussen werk en privé te bereiken?
41. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je betrokkenheid bij je gezinsactiviteiten te verbeteren?
42. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je emotionele verbinding met je familie te verbeteren?
43. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je vriendschappen te verbeteren?
44. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om de sfeer in je gezin te verbeteren?
45. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je relatie met je uitgebreide familie te verbeteren?
46. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je reactie op de behoeften van je familieleden te verbeteren?
47. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je rol als ouder/partner/vriend te verbeteren?
48. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om de uitdagingen in je gezinsleven aan te pakken?
49. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je vermogen om je gezinsdoelen te bereiken te verbeteren?
50. Uit alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je persoonlijke groei binnen je gezin te bevorderen?

# WERK EN CARRIÈRE

- Hoe tevreden ben je momenteel met je werk en carrière?
- Zijn er specifieke uitdagingen of kansen op het werk waarmee je wordt geconfronteerd?
- Welke carrière doelen of ambities heb je (bijv. promotie, vaardighedenontwikkeling, netwerken)?
- Wat zijn enkele stappen die je wilt nemen om je professionele groei en succes te bevorderen?

## 1) DOEL VRAGEN

1. Wat zijn je carrière doelen op lange termijn?
2. Waar zie je jezelf over 5 jaar in je carrière?
3. Wat zou je willen bereiken in je huidige functie?
4. Wat is je ultieme carrière doel?
5. Welke specifieke vaardigheden wil je ontwikkelen of verbeteren?
6. Wat zou je willen leren in je huidige functie?
7. Wat zijn de belangrijkste mijlpalen die je wilt bereiken?
8. Wat zou het ideale resultaat zijn van je carrière?
9. Welke specifieke prestaties zou je willen bereiken?
10. Wat zou je willen dat je collega's over je zeggen?
11. Wat wil je bereiken dat je nog nooit eerder hebt gedaan?
12. Wat zou je doen als je wist dat je niet kon falen?
13. Wat zou je willen dat je leidinggevende over je zegt?
14. Welk soort impact wil je hebben op je werkplek?
15. Wat zijn je doelen voor professionele ontwikkeling?
16. Hoe ziet succes eruit in je huidige rol?
17. Wat is het belangrijkste doel dat je dit jaar wilt bereiken?
18. Hoe wil je bijdragen aan je team of organisatie?
19. Wat zou je willen veranderen aan je huidige carrière?
20. Wat wil je bereiken in je persoonlijke ontwikkeling?
21. Hoe wil je je huidige prestaties verbeteren?
22. Welke uitdagingen wil je aangaan in je carrière?

23. Wat wil je veranderen in je werkomgeving?
24. Wat wil je dat je werk je biedt?
25. Wat voor soort leider wil je zijn?
26. Welke nieuwe verantwoordelijkheden wil je op je nemen?
27. Wat zou je willen bereiken met je team?
28. Wat wil je dat je klanten over je zeggen?
29. Welke erkenning wil je in je carrière?
30. Welk type projecten wil je leiden?
31. Welke invloed wil je hebben op je collega's?
32. Hoe zou je willen dat je werkdag eruit ziet?
33. Welke werkgerelateerde vaardigheden wil je leren?
34. Wat wil je anders doen in je huidige functie?
35. Welke stappen wil je zetten om je carrièredoelen te bereiken?
36. Wat zijn je doelen voor netwerken of samenwerking?
37. Wat voor soort werkomgeving wil je creëren?
38. Wat wil je dat je nalatenschap is op het werk?
39. Welke nieuwe dingen wil je proberen in je carrière?
40. Wat wil je bereiken in termen van werktevredenheid?
41. Welke professionele waarden wil je belichamen?
42. Wat zou je willen dat je bijdrage is aan je vakgebied?
43. Welke professionele relaties wil je ontwikkelen of verbeteren?
44. Welke professionele grenzen wil je instellen of veranderen?
45. Welke balans tussen werk en privéleven wil je bereiken?
46. Welke aspecten van je werk wil je meer aandacht geven?
47. Wat wil je verbeteren in de manier waarop je omgaat met werkdruk?
48. Hoe wil je jezelf positioneren in je branche of vakgebied?
49. Wat wil je bereiken in termen van je persoonlijke merk of reputatie op het werk?
50. Welke veranderingen wil je zien in je carrière in het komende jaar?

## **2) REALITEITVRAGEN**

1. Hoe zou je je huidige werksituatie omschrijven?
2. Wat zijn je huidige verantwoordelijkheden op het werk?
3. Hoe tevreden ben je met je huidige functie?
4. Wat zijn de grootste uitdagingen in je huidige rol?
5. Hoe goed presteer je momenteel in je functie?
6. Wat zijn de sterke punten die je in je huidige rol brengt?
7. Wat zijn de huidige ontwikkelingsgebieden in je carrière?
8. Hoe zien anderen jouw prestaties op het werk?
9. Wat zeggen je prestatiebeoordelingen over je huidige prestaties?
10. Wat zijn de huidige belemmeringen voor het bereiken van je carrièredoelen?
11. Wat heb je al geprobeerd om je carrièredoelen te bereiken?
12. Wat is de huidige feedback die je ontvangt van je collega's?
13. Hoe zie je je huidige vaardigheden en competenties?
14. Wat is je huidige relatie met je leidinggevende en collega's?
15. Hoe ga je momenteel om met werkdruk en stress?
16. Wat is je huidige bijdrage aan je team of organisatie?
17. Hoe is je huidige werk-leven balans?
18. Wat zijn je huidige professionele waarden?
19. Hoe effectief is je huidige netwerk voor je carrière?
20. Hoe zie je je huidige positie in je branche of vakgebied?
21. Hoe zou je je huidige werkomgeving omschrijven?
22. Wat zijn je huidige leiderschapsvaardigheden?
23. Hoe tevreden ben je met je huidige salaris en voordelen?
24. Welke aspecten van je werk geven je momenteel het meeste voldoening?
25. Welke aspecten van je werk vind je momenteel het meest frustrerend?
26. Hoe goed pas je momenteel in de cultuur van je organisatie?

27. Wat zijn de dingen die je momenteel het meest energie geven op het werk?
28. Wat zijn de dingen die je momenteel het meest uitputten op het werk?
29. Hoe zou je je huidige mate van motivatie op het werk beschrijven?
30. Wat is je huidige relatie met je klanten?
31. Hoe ziet je dagelijkse werkroutine er momenteel uit?
32. Hoe beïnvloedt je werk momenteel je fysieke gezondheid?
33. Hoe beïnvloedt je werk momenteel je mentale gezondheid?
34. Hoe ondersteunend vind je je huidige werkplek?
35. Hoe veilig voel je je momenteel in je rol?
36. Hoe goed begrijp je momenteel de doelen en strategieën van je organisatie?
37. Wat is je huidige rol in het bereiken van de doelen van je organisatie?
38. Hoe uitdagend vind je je huidige rol?
39. Wat zijn de huidige hiaten in je vaardigheden of kennis?
40. Hoe goed ben je momenteel voorbereid op de toekomstige eisen van je carrière?
41. Hoe vaak krijg je momenteel de kans om te leren en te groeien in je rol?
42. Hoe vaak krijg je momenteel feedback over je prestaties?
43. Hoe comfortabel voel je je momenteel om nieuwe ideeën of feedback te geven op je werk?
44. Hoe goed wordt je huidige werk erkend en gewaardeerd?
45. Hoe zelfverzekerd voel je je in je huidige functie?
46. Hoe goed zijn je huidige tijdmanagementvaardigheden?
47. Hoe goed ben je momenteel in staat om te gaan met veranderingen op het werk?
48. Hoe goed begrijp je momenteel de trends en ontwikkelingen in je branche?

49. Hoe relevant zijn je huidige vaardigheden voor de toekomstige behoeften van je carrière?
50. Hoe goed ben je momenteel in staat om conflicten op het werk aan te pakken?

### **3) OPTIES VRAGEN**

1. Welke opties heb je om je carrièredoelen te bereiken?
2. Welke stappen kun je nemen om je prestaties op het werk te verbeteren?
3. Welke middelen heb je beschikbaar om je carrièredoelen te bereiken?
4. Wat zou je kunnen doen om je professionele vaardigheden te ontwikkelen?
5. Welke mogelijkheden zijn er om te leren en te groeien in je huidige rol?
6. Wat zou je kunnen doen om je relaties op het werk te verbeteren?
7. Welke andere carrièreopties zou je kunnen overwegen?
8. Wat kun je doen om je werk-leven balans te verbeteren?
9. Welke stappen kun je nemen om je netwerk uit te breiden?
10. Welke opties heb je om je leiderschapsvaardigheden te verbeteren?
11. Wat zou je kunnen doen om je tijd beter te beheren?
12. Welke mogelijkheden heb je om meer voldoening te krijgen uit je werk?
13. Wat kun je doen om beter om te gaan met stress en druk op het werk?
14. Wat zou je kunnen doen om je huidige rol uitdagender te maken?
15. Welke stappen kun je nemen om je werkplek te verbeteren?
16. Wat zou je kunnen doen om je professionele waarden meer te belichamen?

17. Welke mogelijkheden zijn er om meer erkenning te krijgen voor je werk?
18. Wat kun je doen om je meer betrokken te voelen bij de doelen van je organisatie?
19. Wat zou je kunnen doen om je positie in je branche of vakgebied te verbeteren?
20. Welke stappen kun je nemen om je professionele ontwikkeling te versnellen?
21. Wat zou je kunnen doen om je kennis van de trends in je branche te verbeteren?
22. Welke opties heb je om je carrière vooruit te helpen?
23. Wat zou je kunnen doen om je bijdrage aan je team te vergroten?
24. Welke stappen kun je nemen om je relatie met je leidinggevende te verbeteren?
25. Wat kun je doen om je zelfvertrouwen op het werk te vergroten?
26. Wat zou je kunnen doen om beter te reageren op veranderingen op het werk?
27. Welke mogelijkheden zijn er om je vaardigheden beter te benutten in je huidige rol?
28. Wat kun je doen om een betere werkrelatie met je klanten te creëren?
29. Welke stappen kun je nemen om je salaris of voordelen te verbeteren?
30. Wat zou je kunnen doen om je werk meer in lijn te brengen met je persoonlijke waarden?
31. Wat zijn enkele manieren waarop je je communicatievaardigheden op het werk kunt verbeteren?
32. Welke acties zou je kunnen ondernemen om jezelf beter te positioneren voor promoties?
33. Wat zou je kunnen doen om je mentale gezondheid op het werk te verbeteren?

34. Wat zou je kunnen doen om een betere werkrelatie met je collega's te creëren?
35. Hoe zou je je fysieke gezondheid op het werk kunnen verbeteren?
36. Welke acties kun je nemen om je werkomgeving positiever te maken?
37. Welke mogelijkheden heb je om je leiderschapsstijl te ontwikkelen?
38. Hoe kun je je huidige vaardigheden beter benutten in je werk?
39. Wat kun je doen om je aanpassingsvermogen aan veranderingen op het werk te verbeteren?
40. Hoe zou je je huidige rol kunnen herdefiniëren om meer voldoening te vinden?
41. Wat zou je kunnen doen om je carrièredoelen beter te communiceren naar je leidinggevenden?
42. Welke stappen kun je nemen om een betere balans tussen werk en privéleven te bereiken?
43. Welke opties heb je om een meer ondersteunende relatie met je leidinggevende te creëren?
44. Wat zou je kunnen doen om je prestaties beter te laten erkennen op het werk?
45. Welke mogelijkheden zie je om jezelf te ontwikkelen in je huidige functie?
46. Hoe kun je je huidige netwerk beter benutten om je carrièredoelen te bereiken?
47. Wat zou je kunnen doen om je werk meer in lijn te brengen met je lange termijn carrièredoelen?
48. Wat zijn de mogelijkheden om je huidige werkomgeving te verbeteren?
49. Welke acties zou je kunnen ondernemen om conflicten op het werk effectiever aan te pakken?

50. Welke stappen zou je kunnen ondernemen om je te blijven ontwikkelen binnen je vakgebied?

#### **4) WEG VOORUIT VRAGEN**

1. Welke optie kies je om je carrièredoelen te bereiken?
2. Welke stappen ga je zetten om je professionele vaardigheden te ontwikkelen?
3. Hoe plan je om je relaties op het werk te verbeteren?
4. Wat is je plan om je werk-leven balans te verbeteren?
5. Hoe ga je je netwerk uitbreiden om je carrièredoelen te ondersteunen?
6. Welke acties ga je ondernemen om je leiderschapsvaardigheden te verbeteren?
7. Hoe plan je om je tijd beter te beheren?
8. Wat ga je doen om meer voldoening te krijgen uit je werk?
9. Hoe ga je omgaan met stress en druk op het werk?
10. Wat is je plan om je huidige rol uitdagender te maken?
11. Hoe ga je je bijdrage aan je team vergroten?
12. Wat zijn je acties om je professionele ontwikkeling te versnellen?
13. Hoe ga je je positie in je branche of vakgebied verbeteren?
14. Welke stappen ga je zetten om je zelfvertrouwen op het werk te vergroten?
15. Hoe plan je om beter te reageren op veranderingen op het werk?
16. Welke acties ga je ondernemen om jezelf beter te positioneren voor promoties?
17. Hoe ga je je huidige vaardigheden beter benutten in je werk?
18. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je carrièredoelen te bereiken?
19. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je professionele vaardigheden te ontwikkelen?

20. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je relaties op het werk te verbeteren?
21. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je werk-leven balans te verbeteren?
22. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je netwerk uit te breiden?
23. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je leiderschapsvaardigheden te verbeteren?
24. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je tijdmanagement te verbeteren?
25. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om meer voldoening te krijgen uit je werk?
26. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om beter om te gaan met stress en druk op het werk?
27. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je huidige rol uitdagender te maken?
28. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je bijdrage aan je team te vergroten?
29. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je professionele ontwikkeling te versnellen?
30. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je positie in je branche of vakgebied te verbeteren?
31. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om je zelfvertrouwen op het werk te vergroten?
32. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om beter te reageren op veranderingen op het werk?
33. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jezelf beter te positioneren voor promoties?
34. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het bereiken van je carrièredoelen?

35. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het ontwikkelen van je professionele vaardigheden?
36. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je relaties op het werk?
37. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je werk-leven balans?
38. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het uitbreiden van je netwerk?
39. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je leiderschapsvaardigheden?
40. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je tijdmanagement?
41. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verkrijgen van meer voldoening uit je werk?
42. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter omgaan met stress en druk op het werk?
43. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het maken van je huidige rol uitdagender?
44. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van je bijdrage aan je team?

45. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het versnellen van je professionele ontwikkeling?
46. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van je positie in je branche of vakgebied?
47. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van je zelfvertrouwen op het werk?
48. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter reageren op veranderingen op het werk?
49. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter positioneren van jezelf voor promoties?
50. Van alle opties die je hebt genoemd, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beter benutten van je huidige vaardigheden in je werk?

# FINANCIËN

- Hoe tevreden ben je momenteel met je financiële situatie?
- Wat zijn enkele financiële doelen die je wilt bereiken (bijv. sparen, schulden aflossen, investeren)?
- Zijn er specifieke financiële uitdagingen waarmee je wordt geconfronteerd of vaardigheden die je wilt ontwikkelen?
- Wat zijn enkele stappen die je kunt nemen om je financiële welzijn en zekerheid te verbeteren?

## 1) DOEL VRAGEN

1. Wat zijn jouw financiële doelen voor de korte termijn?
2. Wat zijn jouw financiële doelen voor de lange termijn?
3. Hoe zou je leven eruit zien als je al jouw financiële doelen zou bereiken?
4. Welke financiële obstakels staan je in de weg om je doelen te bereiken?
5. Wat is jouw huidige financiële situatie en wat zou je willen veranderen?
6. Wat is de waarde die financiële vrijheid voor jou heeft?
7. Hoeveel geld wil je verdienen en waarom is dat belangrijk voor jou?
8. Wat is jouw definitie van financiële stabiliteit en hoe bereik je dat?
9. Wat is het grootste financiële risico dat je momenteel loopt?
10. Wat zijn jouw belangrijkste financiële prioriteiten op dit moment?
11. Welke uitgaven kunnen worden verminderd of geëlimineerd om jouw financiële doelen te bereiken?
12. Welke bronnen van passief inkomen zou je kunnen ontwikkelen om jouw financiële doelen te ondersteunen?
13. Wat zijn jouw sterke punten op het gebied van financiën en hoe kun je die het beste benutten?

14. Welke beperkende overtuigingen over geld heb je en hoe kun je die overwinnen?
15. Wat zijn de gevolgen van jouw huidige financiële beslissingen voor de toekomst?
16. Hoe zou jouw leven veranderen als je een grote som geld zou winnen?
17. Hoeveel geld heb je nodig om jouw financiële doelen te bereiken en hoe ga je dat verdienen?
18. Welke financiële vaardigheden wil je ontwikkelen om jouw doelen te bereiken?
19. Hoe kun je jouw huidige inkomen verhogen?
20. Welke investeringen wil je doen om jouw financiële doelen te bereiken?
21. Hoeveel spaargeld wil je hebben en binnen welke termijn?
22. Wat zijn jouw grootste financiële angsten en hoe kun je daarmee omgaan?
23. Wat zijn jouw toekomstige financiële verplichtingen en hoe kun je daar nu al op anticiperen?
24. Welke financiële kansen kun je momenteel benutten?
25. Wat zijn de financiële gevolgen van jouw huidige levensstijl en hoe kun je die aanpassen?
26. Hoe zou jouw leven veranderen als je financiële vrijheid zou bereiken?
27. Hoe kun je jouw financiële verantwoordelijkheden beter beheren?
28. Hoe kun je jouw financiële doelen afstemmen op jouw persoonlijke waarden?
29. Welke financiële lessen heb je tot nu toe geleerd en hoe kun je die toepassen?
30. Welke investeringsstrategie past het beste bij jouw persoonlijke doelen en risicobereidheid?

31. Hoe kun je jouw financiële doelen integreren met jouw levensdoelen?
32. Welke financiële risico's ben je bereid te nemen om jouw doelen te bereiken?
33. Hoe kun je jouw financiële plan op de lange termijn onderhouden en bijstellen?
34. Welke stappen kun je vandaag nemen om jouw financiële doelen te bereiken?
35. Welke kansen zie je op de markt die jouw financiële doelen kunnen ondersteunen?
36. Hoe zou jouw financiële situatie eruit zien als je jouw uitgaven zou verminderen?
37. Welke financiële doelen zijn essentieel voor jouw geluk en welzijn?
38. Hoe kun je jouw financiële middelen het beste inzetten om jouw doelen te bereiken?
39. Welke financiële kennis en vaardigheden wil je in de toekomst ontwikkelen?
40. Hoe kun je jouw financiële zelfdiscipline verbeteren om jouw doelen te bereiken?
41. Wat is het risico van te veel sparen en te weinig uitgeven?
42. Wat is jouw definitie van financiële vrijheid en hoe kun je dat bereiken?
43. Welke emotionele blokkades staan jou in de weg om jouw financiële doelen te bereiken?
44. Hoe kun je jouw financiële verantwoordelijkheid nemen en jouw financiële toekomst veiligstellen?
45. Hoe zou je jouw houding ten opzichte van geld willen veranderen om jouw doelen te bereiken?
46. Hoe zou jouw financiële leven eruitzien als je elke dag financieel verantwoord handelt?

47. Welke nieuwe financiële mogelijkheden kun je creëren door middel van jouw bestaande relaties?
48. Hoe kun je jouw financiële doelen realistisch en haalbaar maken?
49. Hoe kun je jouw financiële doelen integreren met jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling?
50. Hoe kun je jouw financiële doelen zo instellen dat ze aansluiten bij jouw persoonlijke waarden en levensdoelen?

## **2) REALITEITVRAGEN**

1. Wat is jouw huidige financiële situatie?
2. Wat zijn jouw huidige inkomsten en uitgaven?
3. Wat zijn jouw grootste financiële verplichtingen op dit moment?
4. Wat is jouw huidige spaarsaldo?
5. Hoeveel geld heb je momenteel nodig om jouw vaste lasten te dekken?
6. Wat zijn jouw huidige beleggingen en investeringen?
7. Wat zijn jouw huidige schulden en leningen?
8. Wat zijn jouw huidige verzekeringen en pensioenvoorzieningen?
9. Hoeveel geld besteed je aan recreatie en hobby's per maand?
10. Wat zijn de meest voorkomende financiële uitdagingen waar je momenteel mee te maken hebt?
11. Welke financiële risico's loop je momenteel?
12. Wat is jouw huidige credit score?
13. Wat zijn jouw financiële sterke punten en zwaktes?
14. Wat zijn jouw grootste uitdagingen op het gebied van geldbeheer?
15. Hoeveel tijd en energie besteed je momenteel aan jouw financiële planning?
16. Wat zijn jouw grootste financiële zorgen voor de toekomst?
17. Hoeveel spaargeld heb je nodig om jouw doelen te bereiken?

18. Wat zijn jouw financiële doelen en hoe verhouden ze zich tot jouw huidige situatie?
19. Wat zijn de financiële kosten van jouw huidige levensstijl?
20. Hoeveel risico's ben je bereid te nemen op het gebied van investeringen en beleggingen?
21. Hoeveel geld besteed je aan voeding en boodschappen per maand?
22. Wat zijn jouw huidige financiële gewoonten en hoe dragen ze bij aan jouw situatie?
23. Wat is het verschil tussen jouw huidige situatie en jouw gewenste financiële situatie?
24. Wat zijn jouw grootste financiële prioriteiten op dit moment?
25. Wat zijn de gevolgen van jouw huidige financiële beslissingen voor jouw toekomst?
26. Wat zijn jouw grootste financiële dromen en hoe realistisch zijn ze?
27. Wat zijn jouw grootste financiële belemmeringen en hoe kun je ze overwinnen?
28. Hoeveel geld geef je momenteel uit aan luxe-artikelen en entertainment?
29. Hoeveel geld geef je uit aan vervoer en reizen?
30. Welke financiële lessen heb je tot nu toe geleerd en hoe kun je ze toepassen op jouw huidige situatie?
31. Wat zijn de grootste financiële risico's die je momenteel loopt?
32. Hoeveel financiële stress ervaar je momenteel en hoe beïnvloedt dit jouw leven?
33. Welke beperkende overtuigingen over geld en financiën heb je en hoe kunnen deze jouw financiële realiteit beïnvloeden?
34. Wat is jouw relatie met geld en hoe is deze ontstaan?
35. Hoeveel geld wil je uiteindelijk besparen en wat is je huidige spaarquote?

36. Hoeveel geld zou je moeten besparen om jouw financiële doelen te bereiken?
37. Hoeveel geld zou je moeten verdienen om jouw financiële doelen te bereiken?
38. Hoeveel tijd en energie ben je bereid te investeren om jouw financiële doelen te bereiken?
39. Welke financiële vaardigheden wil je verbeteren om jouw doelen te bereiken?
40. Wat is jouw houding ten opzichte van risico's en hoe beïnvloedt dit jouw financiële beslissingen?
41. Welke financiële verantwoordelijkheden heb je op dit moment en hoe beïnvloeden deze jouw financiële situatie?
42. Wat zijn jouw grootste financiële angsten en hoe kunnen deze jouw beslissingen beïnvloeden?
43. Welke belangrijke financiële beslissingen staan je in de nabije toekomst te wachten?
44. Welke financiële informatie mis je momenteel en waar kun je deze vinden?
45. Welke bronnen van passief inkomen zou je kunnen ontwikkelen om jouw financiële doelen te ondersteunen?
46. Hoeveel geld heb je nodig om jouw financiële doelen te bereiken en binnen welke termijn wil je dit bereiken?
47. Wat zijn de mogelijke risico's van jouw huidige financiële strategie en hoe kun je deze minimaliseren?
48. Wat zijn de mogelijke kansen van jouw huidige financiële situatie en hoe kun je deze benutten?
49. Wat is het belang van een goede credit score en hoe kun je deze verbeteren?
50. Wat zijn de belangrijkste lessen die je kunt leren van jouw huidige financiële situatie en hoe kun je deze toepassen op de toekomst?

### **3) OPTIES VRAGEN**

1. Welke mogelijke oplossingen zie je voor jouw huidige financiële uitdagingen?
2. Welke alternatieve inkomstenbronnen zou je kunnen ontwikkelen om jouw financiële doelen te bereiken?
3. Welke financiële diensten en producten zijn beschikbaar om jouw financiële doelen te ondersteunen?
4. Welke nieuwe vaardigheden zou je kunnen leren om jouw financiële doelen te bereiken?
5. Welke nieuwe investeringsmogelijkheden zie je en welke risico's en voordelen hebben ze?
6. Welke veranderingen zou je kunnen aanbrengen in jouw uitgavenpatroon om jouw financiële doelen te bereiken?
7. Welke nieuwe carrièremogelijkheden zie je en hoe kunnen deze jouw financiële doelen ondersteunen?
8. Welke nieuwe manieren van geld verdienen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
9. Welke nieuwe manieren van sparen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
10. Hoe zou je kunnen investeren in onroerend goed om jouw financiële doelen te bereiken?
11. Welke financiële professionals zou je kunnen raadplegen om jouw financiële doelen te bereiken?
12. Welke nieuwe technologieën en apps zijn beschikbaar om jouw financiën te beheren en te verbeteren?
13. Hoe zou je kunnen investeren in jouw eigen educatie om jouw financiële doelen te bereiken?
14. Welke nieuwe manieren van lenen en schuldenaflossing zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
15. Welke nieuwe manieren van budgetteren en financiële planning zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?

16. Hoe zou je kunnen investeren in jouw eigen gezondheid om jouw financiële situatie te verbeteren?
17. Welke nieuwe manieren van beleggen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
18. Welke nieuwe manieren van belastingplanning zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
19. Welke nieuwe manieren van verzekeren zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
20. Welke nieuwe manieren van crowdfunding zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
21. Welke nieuwe manieren van sparen voor pensioen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
22. Welke nieuwe manieren van geld verdienen op afstand zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
23. Welke nieuwe manieren van investeren in de toekomst van jouw kinderen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
24. Welke nieuwe manieren van het verkrijgen van krediet zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
25. Welke nieuwe manieren van het genereren van passief inkomen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
26. Hoe zou je jouw huidige uitgaven kunnen verminderen en welke alternatieven zijn er om hetzelfde resultaat te bereiken?
27. Welke nieuwe manieren van het beheren van jouw schulden zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
28. Hoe kun je jouw huidige investeringen diversifiëren en welke nieuwe investeringsmogelijkheden zijn er?
29. Welke nieuwe manieren van het beheren van jouw cashflow zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
30. Welke nieuwe manieren van het investeren in jouw eigen bedrijf of onderneming zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?

31. Welke nieuwe manieren van het besparen van geld op belastingen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
32. Hoe zou je nieuwe bronnen van inkomsten kunnen genereren door het creëren van passief inkomen?
33. Hoe kun je jouw huidige spaargeld gebruiken om jouw financiële doelen te bereiken en welke nieuwe spaarstrategieën zijn er?
34. Hoe zou je jouw uitgavenpatroon kunnen aanpassen om meer te kunnen sparen en welke alternatieven zijn er?
35. Welke nieuwe manieren van het investeren in vastgoed zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
36. Hoe kun je jouw financiële kennis en vaardigheden verbeteren en welke nieuwe bronnen van informatie zijn er?
37. Welke nieuwe manieren van het investeren in cryptocurrencies zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
38. Welke nieuwe manieren van het opzetten van een eigen bedrijf zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
39. Hoe zou je jouw huidige uitgavenpatroon kunnen aanpassen om meer te kunnen investeren en welke alternatieven zijn er?
40. Welke nieuwe manieren van het verdienen van geld door freelancen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
41. Welke nieuwe manieren van het investeren in aandelen zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
42. Hoe kun je jouw financiële doelen prioriteren en welke nieuwe strategieën zijn er om ze te bereiken?
43. Welke nieuwe manieren van het investeren in duurzame energie en milieuvriendelijke bedrijven zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
44. Welke nieuwe manieren van het besparen van geld op jouw dagelijkse uitgaven zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?

45. Hoe kun je jouw huidige uitgavenpatroon aanpassen om te kunnen investeren in jouw toekomstige plannen?
46. Welke nieuwe manieren van het verminderen van jouw schulden zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
47. Hoe kun je jouw huidige investeringen herstructureren om meer rendement te genereren?
48. Welke nieuwe manieren van het verdienen van geld door middel van side hustles zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?
49. Hoe zou je kunnen profiteren van de huidige economische situatie om jouw financiële situatie te verbeteren?
50. Welke nieuwe manieren van het investeren in jouw persoonlijke ontwikkeling zie je en hoe kunnen deze jouw financiële situatie verbeteren?

#### **4) WEG VOORUIT VRAGEN**

1. Welke optie uit de lijst lijkt het meest aantrekkelijk voor jou?
2. Welke optie uit de lijst past het beste bij jouw huidige financiële situatie?
3. Welke optie uit de lijst past het beste bij jouw toekomstige financiële doelen?
4. Welke optie uit de lijst lijkt het meest haalbaar voor jou op korte termijn?
5. Welke optie uit de lijst lijkt het meest haalbaar voor jou op lange termijn?
6. Welke optie uit de lijst zou de grootste impact hebben op jouw financiële situatie?
7. Welke optie uit de lijst zou de minste risico's met zich meebrengen?
8. Welke optie uit de lijst zou de meeste kansen bieden voor groei en ontwikkeling?

9. Welke optie uit de lijst zou het beste passen bij jouw persoonlijke waarden en overtuigingen?
10. Welke optie uit de lijst zou het beste passen bij jouw huidige levensstijl en dagelijkse routine?
11. Welke optie uit de lijst zou het beste passen bij jouw persoonlijke interesses en hobby's?
12. Welke optie uit de lijst zou het beste passen bij jouw kennis en vaardigheden?
13. Welke optie uit de lijst zou het meest realistisch zijn om uit te voeren gegeven jouw beschikbare middelen en tijd?
14. Welke optie uit de lijst zou de grootste uitdaging zijn en hoe zou je deze kunnen overwinnen?
15. Welke optie uit de lijst zou de grootste bijdrage leveren aan jouw persoonlijke groei en ontwikkeling?
16. Welke optie uit de lijst zou het meest in lijn zijn met jouw levensdoelen en visie?
17. Welke optie uit de lijst zou het meest bevredigend zijn om te bereiken?
18. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw financiële doelen te bereiken?
19. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw uitgavenpatroon te verbeteren?
20. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw schulden te verminderen?
21. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw spaardoelen te bereiken?
22. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw inkomsten te verhogen?
23. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw pensioenplannen te realiseren?

24. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw vermogen te laten groeien?
25. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw financiële kennis en vaardigheden te verbeteren?
26. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw belastingaangifte te optimaliseren?
27. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw financiële stress te verminderen?
28. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw risico's te minimaliseren?
29. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw financiële onafhankelijkheid te bereiken?
30. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw vermogen te beschermen?
31. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw pensioenplannen te herzien?
32. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw financiële stabiliteit te verbeteren?
33. Van alle mogelijke opties die je hebt opgesomd, welke kies je om jouw financiële doelen op lange termijn te bereiken?
34. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van jouw kredietwaardigheid?
35. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van jouw financiële onafhankelijkheid?
36. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het bereiken van jouw pensioendoelen?
37. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het minimaliseren van jouw belastingaanslag?

38. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het creëren van een noodfonds?
39. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het beheren van jouw cashflow?
40. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het diversifiëren van jouw beleggingsportefeuille?
41. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verminderen van jouw schuldenlast?
42. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van jouw financiële educatie?
43. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van jouw financiële relaties?
44. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het creëren van financiële stabiliteit?
45. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het vergroten van jouw vermogen?
46. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het minimaliseren van jouw financiële risico's?
47. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het creëren van passief inkomen?

48. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verhogen van jouw inkomsten?
49. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het verbeteren van jouw spaargedrag?
50. Van alle opties die je genoemd hebt, welke zou je het verst brengen in het proces als het gaat om het creëren van financiële vrijheid?