



175

GÜÇLÜ
SORU

ÖRNEĞİ

www.kocluk.org
www.yonyonetim.com

Hedef Odaklı Sorular

1. Hangi hedeflerin var?
- 2. Bu hedefin senin için anlamı ne?**
3. Bu hedefe ulaşmanın senin için anlamı ne?
- 4. Gerçekte istediğin ne?**
5. Niçin bu hedefe ulaşmak istiyorsun?
- 6. Bu hedefe ulaştığında ne olmasını bekliyorsun?**
7. Bu hedefe ulaşırsaydın sana ve çevrene faydası ne olurdu?
- 8. Bu hedefle ilgili daha önce neler yaptın?**
- 9. Hedefe ulaşmak konusunda şu anda kendini 1 ile 10 arasında kaç
noktasında buluyorsun?**
- 10. Bu hedefinle ilgili hangi engellerin olduğunu düşünüyorsun?**
- 11. Bu hedefe ulaşan insanlar var mı? Onlar nasıl başarmış?**
- 12. Seni durduran şeyin ne olduğunu düşünüyorsun?**
- 13. Sence bu hedefe giden yolda ilk adımın ne olmalı?**
- 14. Başka ne olmalı?**
- 15. Gerçekten ne olduğunu düşünüyorsun?**
- 16. Bu hedefe ulaşan başka insanları tanıyor musunuz? Nasıl
başardılar?**
- 17. Hiçbir şey yapmasaydın ne olurdu?**
- 18. Farklı olarak ne yapabilirsin?**
- 19. Herhangi bir şey mümkün olsaydı, ne yapardınız?**
- 20. Başka?**

Hedef Odaklı Sorular

21. Hedefine ulaşmak için nelere evet nelere hayır diyorsun?

22. Şu anda ne yapman gerektiğini düşünüyorsun?

23. Bu hedefi başarma motivasyonun ne?

24. Yapabileceğin başka bir şey var mı?

25. Planının başarılı olma olasılığı 1 ile 10 arasında nedir?

26. 10 olması için başka neler yapman gerekir?

27. Başarının önündeki engeller nelerdir?

28. Hangi kaynaklar sana yardımcı olabilir?

29. Bu hedefe seni ulaştıracak küçük bir başlangıç olsaydı bu ne olurdu?

30. Ne zaman başlayacaksın?

31. Başarılı olduğunu nasıl bileceksin?

32. Bu hedefe ulaşmamanın bedeli ne olacak?

33. Birden 10'a kadar bir ölçekte, bunu yapmaya ne kadar kararlı/motivesiniz?

34. Bu hedefe ulaşmayı kararlılık ve istikrarla nasıl sürdürebilirsin?

35. Bu Adımı Atmazsan Ne Olacak?

36. Neden bu hedefine henüz ulaşamadığını düşünüyorsun? Seni Durduran şey ne?

37. Hedefine Ulaşmak İçin Neler Yapıyorsun?

Hedef Odaklı Sorular

38. Varsayalım ki hiçbir engelin yok hedefe ulaşmak için ilk nerden başlardın?

39. Bu hedefe ulaşmanız çevrenizdekilere nasıl yardımcı olacak?

40. Hedefine ulaşmak senin için neden önemli?

41. Bu noktada kendini desteklemenin en iyi yolları nelerdir?

42. Bana bu mükemmel sonuç hakkında daha fazla bilgi verir misiniz?

43. Bu hedefin senin için sahip olduğu daha derin anlam veya kişisel önem nedir?

44. Hedefine ulaşmak için neye ihtiyacın olduğunu düşünüyorsun?

45. Bazı alternatifler düşünebilir misin? Başka bir yolu var mı?

46. Geçmişte, senin için ne işe yaradı? Bundan ne öğrendin?

47. Bunu yapmayı denersen ne olacağını düşündüğünü söyle bana?

Hedef Odaklı Sorular

48. Bu seçeneğin artıları ve eksileri nelerdir?

49. Zaman/para/kaynaklar sorun olmasaydı ne yapardın?

50. Bu konudaki fırsatların neler?

51. Neleri farklı yapman gerekiyor?

52. Bu hedefe ulaşmak için hangi güçlü yönlerini kullanabilirsin?

53. Atacağın adımlar nelerdir? İlk yapacağın şey nedir?

54. Sonraki üç adım nedir? Başka?

55. Olası engelleri düşündün mü?

56. Bana bu engelleri nasıl aşmayı planladığını söyle...

57. Bu yolda sana yardım etmesi için kimden isteyeceksin? Başka neye ihtiyacın olacak?

58. Bu görüşmenin sonunda ne elde etmek istiyorsun?

59. Senin için en büyük farkı yaratacak ne üzerinde çalışabiliriz?

Mevcut Durum Ve Hedef Tanımlama Konusunda Netlik

60. Hayatının bu aşamasında başarı ve mutluluğu nasıl tanımlarsın?

61. Mevcut duruma dışardan baktığında nelerin farkındasın?

62. Tam olarak ne olsun istiyorsun?

63. Seni motive eden neler var?

64. Yaşamında sana eşlik eden en önemli 3 değerin ne?

65. Günlük enerji ve neşe kaynağın nedir?

66. Hedeflerine ulaşamamak için her zaman kullandığınız mazeret nedir?

67. Neye ya da kime şükran hissedersin?

68. Geçen yılını tanımlamak için hangi kelimeyi/kelimeleri kullanırdın?

69. Önümüzdeki 5 yılda kendini nerede görmek istiyorsun?

70. Önümüzdeki 3 ay içinde neleri başarmış/ tamamlamış olmayı istiyorsun?

71. Bugün neye odaklanmak istersin?

72. Şu anda senin için önemli olan ne?

73. Olumlu bir dil kullanarak bu hedefi daha spesifik olarak nasıl ifade edebilirsin?

74. Bu hedefi hangi küçük parçalara ayırabilirsin?

75. Hayatının dengede olması senin için ne anlama geliyor?

76. Ne ile hatırlanmak istersin?

77. Hangi yeni becerileri öğrenmek veya geliştirmek istiyorsun?

Mevcut Durum Ve Hedef Tanımlama Konusunda Netlik

78. Bu hedef birlikte yaşadığın kişileri nasıl etkiler?

79. Yukarıdaki hedefe ulaşmak hayatının hangi yönlerini etkileyecek?

80. Nasıl?

81. Hayatında tutkuyla yaptığın ne var?

82. Hedefinin gerçeğe dönüştüğünü görmek için hangi bedelleri ödemeye hazırsın?

83. Kendini nerede/nasıl sabote ediyorsun?

84. İlk önce ne yapman gerektiğini düşünüyorsun?

85. Para senin için bir kısıtlama olmasaydı ne yapardın?

86. 1 gün 25 saat olsaydı fazla olan 1 saatte ne yapmak isterdin?

87. Başarılı olacağın garanti olsaydı, ne yapardın?

88. Zamanını etkin kullanmak konusunda kendine 1- 10 arası kaç puan verirdin?

89. Bu hafta tek bir şey yapacak olsan bu ne olurdu?

90. Senin durumunda başka birini görsen, ne yapmasını önerirsin?

91. %50 daha fazla güvenin olsaydı, neyi farklı yapardın?

92. Önümüzdeki 24 saat içinde bu konuda ne yapacaksın?

93. Bu hedefe ulaşmak için ne kadar kararlısın?

94. Bu hedef hakkında kiminle konuşmanız gerekiyor?

95. Başlamadan önce düşünmen gereken başka bir şey var mı?

Mevcut Durum Ve Hedef Tanımlama Konusunda Netlik

96. Her şey mümkün olsaydı ne isterdin?

97. Seni en iyi halinle veya en iyi gününde nasıl tanımlarsın?

98. Bugün, gelecek hafta, gelecek ay ve gelecek yıl ne olmasını istiyorsun?

99. Temel hedeflerin neler, hangi sonuçları getirecekler?

100. En iyi performansını sergilerken hangi kimlikte ve neredesin?

101. Cevabı bilseydin bu ne olurdu?

102. Bunu sana söyleten ne? (negatif düşünce kalıpları kullanıldığında)

103. Kendini başarılı hissettiğinde kendine ne söylüyorsun?

104. Hayatındaki en büyük farkı gerçekten ne yaratacak?

105. İlerlemek için hangi seçeneklerin var?

106. Başka ne yapabilirsin?

107. Yapmış olduğun bu seçimler hedefe ilerlemeni nasıl sağlayacak?

108. Geçmişte bu durumu başarılı bir şekilde nasıl hallettin?

109. Aynı hedefe/engellere sahip bir arkadaşınıza veya aile üyenize tavsiyede bulunsaydın ne önerirdin?

110. Sezgilerin sana bu konuda ne söylüyor?

111. Daha önce buna benzer problemler çözdün mü? Ne yaptın?

112. Bu konuda hangi bakış açısı sana hangi çözüm yollarını görmeni sağladı?

VİZYON, HEDEFLER VE AMAÇ

113. Ne için can atıyorsun?

114. Bu vizyon/ hedef senin hangi değerlerinle uyum sağlıyor?

115. Seni ne motive eder?

116. Kalbine gerçekten şarkı söyleten ne olurdu?

117. Varsayalım ki hiçbir engelin yok, tüm imkanlara sahipsin. Hedefini gerçekleştirmek için nerden başlardın, neler yapardın?

118. İçsel kaynakların gerçekten istediğin bir şeyi inşa etmek veya geliştirmek için yönlendirebileceğin güçlü bir yakıtsa, tüm kalbin ve enerjinle neye gitmek istersin?

119. Bu hedefe ulaşmış olan versiyonuna bak...ne görüyor, ne işitiyor, ne hissediyorsun?

120. Hedefe ulaşan kendine bak nasıl görünüyor...?

121. Bu dünyaya ne yapmak için gönderildin? Yaşam amacın?

122. Bir sabah uyandığını ve daha önce yaşadığın zorlukların mucizevi bir şekilde sen uyurken üstesinden geldiğini hayal et. Bu şeyin gerçekten olduğunu doğrulayan ilk fark ettiğin şey ne olurdu?

123. Böyle bir gün geçirmek için ne gerekirdi?

124. Bunun gerçekleşmesi için üzerine düşeni yapmaya ne kadar istekli olurdu?

125. Hiçbir şey değişmezse, bunun sana maliyeti ne olacak?

126. Kalbin sana ne söylüyor?

127. Bu görüşmenin senin için anlamı ne oldu?

Yeni Müşteri Soruları:

128. En acil çözüm bekleyen durumun ne olduğunu düşünüyorsun?

129. Başardığını tam olarak nasıl bileceksin?

130. Görüşmelerimizden bekleyebileceğin en önemli başarı ne olurdu?

131. Bunu başararak hayatının başka hangi yönlerini iyileştirileceğini düşünüyorsun?

132. Birlikte görüşmelerimizin sonunda neyi başarmış olmayı umuyorsun?

133. Kendini en iyi ne şekilde motive edersin?

134. Bu değer/yaşam alanıyla ilgili olarak senin için en önemli olan nedir?

135. Bu kişisel koçluk görüşmeleri/oturumuyla neyi başarmak istiyorsun? (koçluk sözleşmesi)

136. Seni tanımlayan en önemli 3 değer nedir?

137. Özellikle başarmak istediğin şey nedir?

138. Hedefine ulaşmak için şimdiye kadar herhangi bir şey yapmayı denedin mi?

139. Geçen hafta/ay/yılda, en olumlu üç anın neydi?

140. Bu koçluktan elde edeceğin ideal sonucu açıklar mısın?

Yeni Müşteri Soruları:

141. Bu hedefin senin için sahip olduğu daha derin anlam veya kişisel önem nedir?

142. Başarmaya çalıştığın şeyi başarırsan, hangi olumlu şeylerin olacağını düşünüyorsun?

143. Enerjinin değiştiğini gözlemliyorum. Bu noktada, şimdi sana ne oluyor? (kişinin enerjinin değişimini fark ettiğimizde)

144. Enerjini nereden alıyorsun - seni ne motive ediyor? Ne hakkında tutkulusun?

145. Stres yaşadığın kendini daha iyi hissetmen için nelerin işe yaradığını düşünüyorsun?

146. Hangi alanlarda sorumluluk almaktan hoşlanırsın?

147. Hangi duygu (öfke, korku, kaygı, vb.) seni en çok kontrolden çıkmış hissettirebilir?

148. İstedtiğin sonuca ulaşip ulaşmadığını nasıl anlayacağını söyler misin?

149. En iyi ağırlıklı olarak dinleyerek, görerek veya yaparak mı yoksa üçünün eşit bir kombinasyonu ile mı öğrendiğini düşünüyorsun?

Kariyer/İş Odaklı Sorular

150. Geliştirmek, geliştirmek veya büyütmek istediğiniz üç alan nedir?

151. Neyi değiştirmek istiyorsun ve niçin?

152. Profesyonel hayatında senin için en önemli olan nedir? Neye tutkuyla inanıyorsun?

153. İş yerinde mükemmel bir haftayı yeni bitirdiğini hayal et.

Hangi sonuçlar seni en çok gururlandırıyor?

154. Daha uzun çalışma saatlerine “evet” derken, kime/neye hayır diyorsun?

155. Hangi belirli alanlarda profesyonel olarak en iyi durumda olmak istersin?

156. Bunun sana ve ekibine misyonunu gerçekleştirmede nasıl yardımcı olacağını söyleyebilir misin?

157. Satış ekibinizin yüzde kaç bu yıl hedeflerini aşma yolunda?

158. Bu değişikliği yapma yolunda ne hissediyorsun?

159. Sence iyi bir ilk adım ne olur?

160. Bu adımları nasıl bir plana dönüştürebilirsin?

161. Her adım için nasıl hazırlanacaksın?

Kariyer/iş Odaklı Sorular

162. Engeller ortaya çıktığında kendini nasıl motive etmeyi planlıyorsun? Başlamak için kendini motive etmenin bazı yolları nelerdir?

163. En çok gurur duyduğun becerilerin, yeteneklerin veya yetkinliklerin nelerdir?

164. Neler sana kendini başarılı hissettiriyor?

165. İdeal özgeçmişinde neyi listeleyebilmek isterdin? Ya hiçbir engel ya da sınır olmasaydı?

166. Seni bu kariyer hedefine yaklaştırmak için atabileceğin bir adım nedir?

167. Bu adımı atmak için ne tür gelişmelere veya fırsatlara ihtiyacın olabilir?

168. Kendi başına hangi fırsatları yaratabilirsin?

169. Seni hedefine yaklaştırmak için bugün ile gelecek hafta/ay/çeyrek arasında pratik olarak neleri başarabilirsin?

170. Sınırsız kaynağın olsaydı, kariyer hedefine ulaşmak için nasıl bir yol izlerdin? Şu anda ne mümkün?

Kariyer/iş Odaklı Sorular

170. Sınırsız kaynağın olsaydı, kariyer hedefine ulaşmak için nasıl bir yol izlerdin? Şu anda ne mümkün?

171. Çevrendekilere kariyer hedeflerinden bahsettin mi? Benzer bir hedefe ulaşan var mı?

172. Başarmış olduğun noktada kendine ne söyledin?

173. Şu anda en iyi şekilde/hiçbir şekilde değerlendirmedüğün iş/kariyer fırsatları nelerdir?

174. İş hayatında kimlerin büyük etkisi oldu? (Aklına gelen ilk 3 kişi)/Yaptıkları neydi ki bu kadar etki yarattı?/O etkili durum

175. Bugün işinle ilgili neyi kutlamak/onurlandırmak istersin?