

## 52 verdiepende vragen om te stellen

Op de vraag 'hoe gaat het met je' ontvang je al snel een standaardantwoord. Herkenbaar?

Hier is een lijst met vragen om beter contact te maken bij een ontmoeting en een beter antwoord te krijgen (natuurlijk als je ook bereid bent echt te luisteren naar het antwoord:

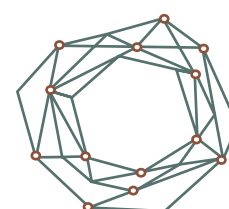


- 1 Hoe voel je je als je 's morgens wakker wordt?
- 2 Vertel me 4 dingen die je bezig houden.
- 3 Wat zou je partner zeggen, als ik vraag hoe jij je voelt?
- 4 Hoe zorg je voor je mentale gezondheid?
- 5 Wat zijn 3 dingen waar je naar uitkijkt in de komende week/maand?
- 6 Wat doe je als je je mentaal niet goed voelt?
- 7 Vertel eens over de mensen waar je mee praat als je je niet goed voelt
- 8 Welke dingen doe je om je mentale gezondheid te verbeteren?
- 9 Wat was de laatste keer dat je je echt blij voelde?
- 10 Wat zorgde ervoor dat je echt blij was?
- 11 Op welke momenten voel je je mentaal niet goed?
- 12 Met wie kan je praten als je je niet oké voelt?
- 13 Hoe vaak deel je hoe het met je gaat, met mensen die je vertrouwt?
- 14 Hoe voel je je de laatste tijd?
- 15 Waar denk je over na deze periode?
- 16 Hoe omschrijf je je huidige gemoedstoestand?
- 17 Wat is iets waar je over zou willen praten, maar de kans niet voor hebt gehad?
- 18 Hoe zorg je voor jezelf?
- 19 Hoe ga je om met de veranderingen in je leven?
- 20 Vertel eens over de momenten dat je je in de war voelt?
- 21 Hoe voel je je bij de contacten die je met anderen hebt?
- 22 Wat maakte je aan het lachen deze week?
- 23 Hoe is je nachtrust?
- 24 Met welke uitdagingen wordt je op dit moment geconfronteerd?
- 25 Wat geeft jou energie of motivatie?
- 26 Hoe voel je je bij je dagelijkse bezigheden?
- 27 Wat zijn dingen die je mist of waar je naar verlangt?
- 28 Waar ben je dankbaar voor op dit moment?
- 29 Wat is een recente prestatie waar je trots op bent?
- 30 Hoe voel je je in balans op dit moment van je leven?
- 31 Op welke manier helpen je relaties jou, of waarin zijn ze een uitdaging voor jou?
- 32 Hoe voel je je bij het tempo waarop je leeft?
- 33 Wat is iets dat je altijd al hebt willen doen, maar waar je de kans niet voor gehad hebt?
- 34 Vertel me eens over een moment dat voor jou van grote betekenis is geweest?
- 35 Over welke dromen die je hebt, denk je na?
- 36 Hoe ga je om met uitdagingen of obstakels?
- 37 Wat is iets dat jou kracht geeft?
- 38 Wat zou je willen dat anderen beter begrijpen aan jou?
- 39 Hoeveel voel je je verbonden met jouw passie of interesse?
- 40 Hoe voel je je over je fysieke gezondheid?
- 41 Op welke manier leer je om oog te hebben voor jezelf?
- 42 Wie of wat is voor jou een inspiratie?
- 43 Welke veranderingen zou jij willen doormaken in je leven?
- 44 Aan welke doelen werk je op dit moment?
- 45 Hoe verwerk jij emoties of gevoelens?
- 46 Waar zou je meer tijd voor willen hebben?
- 47 Op welke momenten reflecteer jij op jezelf?
- 48 Hoe voel je je over de huidige fase van je leven?
- 49 Wat is iets waar je nieuwsgierig naar bent?
- 50 Welke mooie of moeilijke herinneringen heb jij in je gedachten?
- 51 Wat doe je in je vrije tijd?
- 52 Hoe voel je je over de toekomst?

Met dank aan:

*Julia Ewert*  
SALES | NEGOTIATION

[www.juliaewert.com](http://www.juliaewert.com)



*RENSKE VAN DIJK*  
TRAINING | COACHING | ANALYSE