

1. Waarom is dit een probleem voor jou?
2. Zou dit ook een probleem kunnen zijn voor of bij iemand anders?
3. Als dit eerder/later had gespeeld, zou het dan ook een probleem voor je zijn?
4. Waarom is dit nú een probleem?
5. Sinds wanneer is dit een probleem?
6. Is jouw probleem ook een probleem dat de ander raakt?
7. Om jouw probleem op te lossen; wat zou je minimaal willen bereiken?
8. Om jouw probleem op te lossen; wat zou je maximaal willen bereiken?
9. Is jouw probleem écht volledig op te lossen?
10. Het gedeeltelijk oplossen van jouw probleem, is dat ook een oké oplossing?
11. Wat is het allerkleinste gedeelte van jouw probleem wat je zou kunnen oplossen?
12. Kan je jouw probleem helemaal zelfstandig oplossen?
13. Heb je hulp nodig van iemand om jouw probleem op te lossen?
14. Wie zou je kunnen inschakelen bij het oplossen van jouw probleem?
15. Waarom zou je anderen niet vragen om jou te helpen met jouw probleem?
16. Wie zou je kunnen vragen om jou te helpen bij het oplossen van jouw probleem?
17. Wat is er positief aan het probleem?
18. Wat is het allerkleinste positieve ding van het hebben van dit probleem?
19. Wat kan je leren van jouw probleem? Kun je een les halen uit jouw probleem?
20. Als je het niet meteen ziet, wat zou je kunnen leren van jouw probleem?
21. Hoe helpt het probleem jou?
22. Heeft het probleem vooral te maken met jouw eigen ik of vooral met de ander?
23. Hoe zwaar is het voor jou om dit probleem te hebben (0% is geen last – 100% is zware last)?
24. Denk je dat er mensen zijn die beter met jouw probleem zouden omgaan dan jij?
25. Denk je dat er mensen zullen zijn die slechter met jouw probleem zouden omgaan dan jij?
26. Welke eigenschap zou je moeten hebben om met dit probleem om te gaan?
27. Welke andere eigenschappen zouden nog meer handig zijn om om te gaan met dit probleem?
28. Wat is het slechtste wat je nu zou kunnen doen met dit probleem?
29. Wat is het beste wat je nu zou kunnen doen met dit probleem?

30. Wat heb je tot nu toe al gedaan om dit probleem op te lossen?
31. Wat heeft al goed uitgepakt bij het oplossen van dit probleem?
32. Wat zou er gebeuren als je méér van dat (antwoord op vorige vraag) zou gaan doen?
33. Wat is de schade, voor jou, die jouw probleem brengt?
34. Brengt jouw probleem schade aan jouw huidige ik? En aan jouw toekomstige ik?
35. Kun je met deze schade leven? Nu? In de toekomst?
36. Heb je eerder zo'n schade ervaren door iets? Hoe ben je daar toen mee omgegaan?
37. Geef je jouw probleem prioriteit?
38. Welke prioriteit geef je jouw probleem?
39. Zou je jouw probleem meer of minder prioriteit kunnen geven?
40. Zou het probleem kunnen veranderen als je het meer of minder prioriteit geeft?
41. Stel dat jouw probleem nooit meer weg gaat, zou je uiteindelijk kunnen leven met jouw probleem?
42. Wat maakt het lastig als je voor altijd zou moeten leven met jouw probleem?
43. Botst jouw probleem met jouw waarden en normen?
44. Welke waarde of norm wordt geraakt doordat jij dit probleem hebt?
45. Wat zal er beter gaan als dit probleem er niet meer is?
46. Wat zal er anders zijn in jouw leven als dit probleem er niet meer is?
47. Waar hoop je op, als je denkt aan jouw probleem?
48. Wat is je grootste angst, als je denkt aan jouw probleem?
49. Wat maakt jou boos als je denkt aan jouw probleem?
50. Wat is het meest verdrietige als je denkt aan jouw probleem?
51. Wat geeft jou de meeste zorgen als je denkt aan jouw probleem?
52. Wat wil je vooral niet voelen als je denkt aan jouw probleem?
53. Denk je dat het probleem ook vanzelf kan oplossen, door de tijd heen?
54. Op welke momenten heb je minder last van jouw probleem?
55. Op welke momenten lijkt jouw probleem er even niet te zijn?
56. Wat is er anders op dat soort momenten?
57. Welke hoop helpt jou bij het hebben van dit probleem?
58. Waar hoop je nog meer op?

59. Stel dat je meer of minder hoop zou hebben, beïnvloedt dit jouw probleem?
60. Hoe houd je het, tot nu toe, vol met jouw probleem?
61. Stel we zijn vijf jaar verder, hoe spreek je dan over jouw probleem van nu?
62. Wat zou je over vijf jaar willen vertellen over dé oplossing die je hebt gevonden?
63. Hoe passend vindt je jouw probleem voor jou?
64. Wat gebeurt er met jou als het probleem de baas wordt over jou?
65. Wat doe je (qua handelingen) als het probleem de baas wordt over jou?
66. Hoe krijgt het probleem het voor elkaar om de controle over je te krijgen?
67. Lukt het jou om dan de controle weer terug te krijgen?
68. Zo ja, hoe doe je dat?
69. Waar aan merk je dat je de controle dan weer terug krijgt?
70. Welk klein stapje kan je zetten om meer controle over het probleem te krijgen?
71. Wat zou je willen doen als jij de baas bent over jouw probleem?
72. Als je drie wensen mocht doen, welke drie wensen zou je doen om jouw probleem weg te wensen?
73. Als je drie wensen mocht doen, welke drie wensen zou je doen om jouw probleem te kunnen verdragen?
74. Is er iets dat je zal moeten veranderen om jouw probleem op te lossen, wat je niet wil veranderen?
75. Is er iets dat je zal moeten veranderen om jouw probleem op te lossen, wat je graag wil veranderen?
76. Zie meer op tegen jouw probleem of tegen de handelingen die je moet doen om jouw probleem op te lossen?
77. Hoeveel energie wil je steken in het oplossen van jouw probleem?
78. Wat beschermt jou tegen de schade die je ervaart van jouw probleem?
79. Wat vermijdt je doordat jouw probleem aanwezig is?
80. Wat ben je meer gaan doen sinds jouw probleem er is?
81. Heb je ooit eerder een soortgelijk probleem gehad?
82. Wat heb je geleerd van eerdere problemen?
83. Zou je dat kunnen gebruiken bij het oplossen van jouw probleem?
84. Hoe draag (of verdraag) je jouw probleem?

85. Welk compliment kan jij jezelf al geven over het verdragen van jouw probleem?
86. Wat neig je te doen als het probleem even te groot voor je voelt?
87. Werkt dit?
88. Welke adviezen krijg je van anderen over jouw probleem?
89. Zit daar een advies bij wat je zou kunnen toepassen?
90. Wat zijn jouw sterkste kwaliteiten?
91. Hoe zou je deze kwaliteiten kunnen inzetten voor jouw probleem?
92. Zou je deze kwaliteiten van je kunnen uitbreiden?
93. Heb je elke week-maand een nieuw inzicht over jouw probleem?
94. Toen je het probleem net had, hoe anders ging je er toen mee om?
95. Als de factor tijd er niet was, had je dan nog een probleem?
96. Wat heb je wel eens overwogen maar tot nu toe niet toegepast?
97. Wat heb je tot nu toe ontdekt over jezelf doordat het probleem er is?
98. Als een goede vriend(in) dit probleem had, wat zou je adviseren te doen?
99. Als het probleem er niet was, wat zou je dan vandaag of morgen meteen doen?
100. Hoeveel vertrouwen heb je erin dat dit ook vanzelf weer weggaat?
101. Hoe ziet de droomoplossing eruit?
102. Wat is het kleinste gedeelte van de droomoplossing die je zou kunnen toepassen?
103. Is er maar 1 manier om hieruit te komen?
104. Hoeveel manieren zijn er om met dit probleem om te gaan?
105. Als je jezelf zou proberen gerust te stellen, wat zou je dan tegen jezelf zeggen?
106. Als je dit probleem 5 of 10 jaar eerder of later had gehad, had je er dan beter of slechter mee om kunnen gaan?
107. Stel dat je beter begrijpt hoe jouw probleem is ontstaan, zou dat jou helpen?
108. Als je aan jouw probleem denkt, wat is de meest helpende gedachte om te hebben?
109. Welke positieve gedachte zou je eigenlijk willen hebben om om te gaan met jouw probleem?
110. Hoe geloofwaardig is deze gedachte?
111. Welke geloofwaardige positieve gedachte zou je eigenlijk willen hebben om om te gaan met jouw probleem?
112. Heb je al eens geprobeerd een dag lang te doen alsof jouw probleem er niet is?

113. Op welke momenten zijn er minder negatieve gedachten over jouw probleem?
114. Ken je iemand die, volgens jou, goed om kan gaan met problemen?
115. Hoe doet deze persoon dat, denk je?
116. Wat doet deze persoon anders dan jij?
117. Zou je deze persoon eens kunnen vragen om mee te kijken met jouw probleem?
118. Wat zal het eerste kleine teken zijn dat het beter gaat met jouw probleem?
119. Wat zal het tweede kleine teken zijn dat het beter gaat met jouw probleem?
120. Hoe lang kan je nog doorlopen met dit probleem zonder oplossing?
121. Als je drie wensen mag doen, wat zou je dan wensen?
122. Zou het kunnen bestaan dat er mensen zijn die hun probleem graag zouden inwisselen voor jouw probleem?
123. Stel dat jouw probleem is opgelost, hoe ga je dat vieren?
124. Waaraan merk je het dat je het ergste achter de rug hebt van jouw probleem?
125. Wat voor goede positieve dingen doe je voor jezelf om je staande te houden?
126. Wat voor goede positieve dingen doen anderen voor je om jou staande te houden?
127. Wat is het belangrijkste om te onthouden in deze situatie?
128. Kan iemand anders jouw probleem oplossen voor je?
129. Wat heeft jou tot nu toe het meest geholpen om hier doorheen te komen?
130. Wat zou jou nu het meeste kunnen helpen?
131. Zou het nog erger kunnen worden dan wat het nu al is?
132. Als je een boek zou schrijven over jouw probleem, hoe zou dan de titel luiden?
133. Zouden er mensen zijn met hetzelfde probleem, die het niet als probleem zien?
134. Wat doen die mensen dan anders, denk je?
135. Als ik je vertel dat jouw probleem nooit op te lossen is, wat zou je dan gaan doen met jouw probleem?
136. Wat denk je dat jouw volgende stap zal zijn om met het probleem om te gaan?
137. Wat is het meest nuttige advies dat iemand jou nu kan geven?
138. Welke adviezen heb je al gehoord en helpen totaal niet?
139. Zijn er ook adviezen voorbij gekomen die wel hielpen?
140. Stel dat je een oud en wijs iemand tegenkomt, zou deze persoon jou dan kunnen helpen?

141. Stel dat je een zeer creatief iemand tegenkomt, zou deze persoon jou dan kunnen helpen?
142. Zou jouw probleem nog veel erger kunnen zijn?
143. Hoe zorg je ervoor dat jouw probleem niet erger is of wordt?
144. Onze problemen willen we vaak niet, maar wat wil je eigenlijk wel?
145. Wat is precies het tegenovergestelde van jouw probleem?
146. Wat vertelt jouw probleem over wat jij belangrijk vindt?
147. Hoe zou je het gevoel noemen wat je krijgt als je aan jouw probleem denkt?
148. Wat zou er gebeuren als je vanaf nu niets doet met jouw probleem?
149. Hoe weet je of je genoeg hebt gedaan om om te gaan met jouw probleem?
150. Welk stuk van jouw probleem zou je beter willen begrijpen?
151. Wat zou je willen houden van jouw probleem en hoeft niet te veranderen?
152. Hoe kan het probleem zelfs nuttig zijn voor jou of een ander?
153. Wat ben je tot nu toe te weten gekomen over jouw probleem?
154. Hoe helpt jouw geloof/spiritualiteit jou met jouw probleem?
155. Wat vermijd je door het hebben van jouw probleem?
156. Wat is er veranderd in jouw leven door het hebben van jouw probleem?
157. Wat is er positief veranderd in jouw leven door het hebben van jouw probleem?
158. Welke successen heb je al gehad in het omgaan met jouw probleem?
159. Wat zou je met jouw probleem kunnen doen wat jou een trots gevoel geeft?
160. Als je nu een maand vakantie had, wat zou je dan doen met jouw probleem?
161. Welke eigenschappen van jou komen het meest handig van pas bij het omgaan met jouw probleem?
162. Bij elke activiteiten ontspan jij?
163. Hoe kunnen deze activiteiten jou helpen bij jouw probleem?
164. Bij welke activiteiten ervaar jij plezier?
165. Hoe kunnen deze activiteiten jou helpen bij jouw probleem?
166. Welke activiteiten deed je graag maar ben je minder gaan doen door jouw probleem?
167. Zou je (een deel) van deze activiteiten weer op kunnen pakken?
168. Wat kan jij beter dan andere mensen?
169. Zou dat jou kunnen helpen bij jouw probleem?

170. Wat zijn jouw meest bijzondere ervaringen in dit leven?
171. Zou je hier meer van kunnen nastreven?
172. Denk eens terug aan een situatie waarin je trots was op jezelf; wat zegt dat over wat je belangrijk vindt?
173. Stel dat jouw probleem slechts data zou zijn; wat vertelt deze data jou?
174. Stel je zou een lezing geven over iets waar je veel vanaf weet, waar zou jouw lezing over gaan?
175. Als je alle tijd van de wereld had, wat zou je dan doen?
176. Als je het oplossen van jouw probleem opnieuw zou mogen doen, wat zou je dan anders doen?
177. Als je een glazen bol had, wat zou je daar graag in willen zien?
178. Als je denkt aan jouw probleem, wat zou dan een interessante vraag zijn om jezelf te stellen?
179. Waar ben je het meest dankbaar voor nu?
180. Neem je ook wel eens even een pauze in het oplossen van jouw probleem?
181. Hoe heeft het hebben van jouw probleem jou veranderd?
182. Welke dingen, die geen geld kosten, zou je meer of vaker willen doen in jouw leven?
183. Waar maakt jouw hart een sprongetje van?
184. Waar in jouw lijf voel jij jouw probleem het meest?
185. Omschrijf eens (kleur, vorm, materiaal) hoe het probleem in jouw lijf eruit ziet?
186. Als tijd en geld geen rol speelden, hoe zou je jouw probleem dan aanpakken?
187. Als je jouw probleem letterlijk met je meedraagt, waar zou je jouw probleem dan dragen?
188. Welke drie woorden zouden het afgelopen jaar voor jou kunnen beschrijven?
189. Welke drie woorden zou je willen kiezen om het aankomende jaar mee te beschrijven?
190. Wat is het laatste belangrijkste ding dat je hebt geleerd over jouzelf?
191. Tegen welk obstakel loop jij herhaaldelijk aan?
192. Wat is precies het tegenovergestelde van dit obstakel?
193. Welke les leert jou dit obstakel?
194. Wat helpt jou om gemotiveerd te raken?
195. Wat houdt jou tegen bij het aanpakken van jouw probleem?
196. Hoe zou je het aanpakken van jouw probleem aantrekkelijker kunnen maken?

197. Wat helpt jou om in een goede stemming te komen?

198. Is jouw probleem elke minuut van de dag een probleem?

199. Welke vijf waarden zijn voor jou belangrijk?

200. Welke activiteiten die je doet, weerspiegelen jouw waarden?