Probleemtaal

Gesprek over pijn, problemen, klachten, nadelen, oorzaken, risico's, ongewenste of gevreesde toekomst.

Oplossingstaal

Gesprek over gewenste toekomst, positieve emoties, voordelen, sterke kanten, krachten en hulpbronnen, kansen, mogelijkheden en successen.

Probleemtaal

Stap 1

Wat mis je nog?
Waarom lukt dat niet?
Waarom lukt het niet?
Wat kun je daaraan doen?

Oplossingstaal

Stap 3

Waar hoop je op?
Welk verschil zou dat maken?
Wat werkt al in de goede richting?
Wat zou de volgende stap/ het volgende signaal zijn?

Hoe gaat dit? Stap 2
Welk gevoel geeft dit? Stap 4
Waar leidt dit toe?
Merk je het verschil tussen beide talen?

Opdracht:

- Oefen eerst met probleem- en daarna met oplossingstaal
- Volg daarbij stap 1 t/m 4 aan de hand van een zelfde vraagstuk

Bron: Proscoop en www.andersgezond.nu