



Ratkaisukeskeisiä kysymyksiä

Tavoitteen määrittely

- Mistä asioista tässä tapaamisessa olisi hyvä puhua, jotta keskustelustamme olisi sinulle hyötyä?
- Mitä haluat saavuttaa tässä asiassa? Millainen tulevaisuus olisi sinulle tavoiteltava? Mitä näet siellä tulevassa hetkessä? Mitä tunnet? Jos mietit tätä asiaa, mikä olisi sellainen tilanne viikon/kuukauden/vuoden päästä, johon olisit tyytyväinen?
- Millaisia asioita on (tuolla tulevaisuuden hetkessä) konkreettisesti tapahtunut? Mikä kertoisi siitä, että ongelma on ratkennut? Mistä tietäisit, että olet edistynyt? Millä tavalla sinun ajatuksesi, tunteesi ja toimintasi olisivat (tulevaisuuden hetkessä) erilaisia kuin ne tällä hetkellä ovat?

Ratkaisukeinojen kartoittaminen

- Millaisessa tilanteessa olet aiemmin huomannut samankaltaisia asioita kuin mistä nyt kerrot? Miten silloin ratkaisit asian? Miten selviydyit siitä? Mistä sait apua?
- Onko tämä asia tai ongelma ollut välillä pienempi? Miten siinä tilanteessa toimit eri tavalla kuin tavallisesti? Onko ongelma välillä kokonaan poissa? Mitä silloin on tapahtunut?
- Mitkä asiat edelleen toimivat hyvin ongelmasta huolimatta? Mikä auttaa sinua selviämään ongelman kanssa?
- Oletko tehnyt jotain konkreettisia toimenpiteitä ongelman ratkaisemiseksi? Millaisia edistysaskelia olet huomannut? Mikä voisi olla seuraava (pienin mahdollinen) askel?
- Mitä muut ihmiset sanoisivat tästä asiasta? Mitä työtoverisi haluaisivat sanoa? Entä esimiehesi? Mitä paras ystäväsi sinulle tässä sanoisi, jos nyt kuulisi keskustelumme?
- Mistä asioista et tämän ongelman osalta ole valmis tinkimään? Mitkä asiat ovat sinulle todella tärkeitä? Mistä asioista olisit valmis luopumaan, jotta pääsisit kohti tavoitettasi?

Askelmerkkien määrittely ja mahdollisten haasteiden tunnistaminen

- Mikä voisi olla hyvä tapa edetä kohti tavoitetta? Millä asioilla aloittaisit ja mitä tekisit seuraavaksi? Mistä tiedät, että suunnitelmasi toimii? Miten tämä suunnitelma kannattaisi konkretisoida? Mitä muuta pitäisi ottaa huomioon?
- Mitkä ovat sinulle edistymisen merkkejä matkalla tavoitteeseesi? Mitä muut ihmiset näkevät, kun edistyt? Miten he kommentoivat edistymistäsi? Miten sinä reagoit heidän palautteeseen?
- Mitä riskejä tämän ongelman ratkaisuun liittyy? Kenen ääniä ovat mahdolliset moittivat äänet? Mitä haluaisit näille äänille sanoa?
- Mihin haasteisiin kannattaa mielestäsi varautua? Miten olet aiemmin selvinnyt vastaavista haasteista? Kenen puoleen käännyt haasteissa? Kuka voi auttaa sinua?
- Miten ja kenen kanssa tästä meidän keskustelustamme kannattaisi nyt puhua, jotta saisit tavoitettasi eteenpäin parhaalla mahdollisella tavalla?

Keskustelun koonti

- Mitä asioita olemme kenties jättäneet nyt keskustelematta? Miten niihin asioihin kannattaisi nyt reagoida? Kun olet saavuttanut tämän tavoitteesi, niin mikä olisi seuraava edistysaskeleesi? Mihin kaikkeen soveltaisit tästä matkasta syntyneitä oppeja? Miten juhlistaisit onnistumistasi?
- Kuvittele elämääsi vaikkapa viiden vuoden päästä. Miltä tämä prosessi, jossa nyt olet, silloin vaikuttaa? Mistä olet silloin ylpeä?
- Olemmeko keskustelleet tänään oikeista asioista? Mitä pitäisi vielä sanoa, että tästä keskustelusta olisi sinulle hyötyä, kun kohta lähdet takaisin työn äärelle?
- Mitä otat tästä keskustelusta mukaan? Mitä teet ensimmäiseksi oman tavoitteesi osalta?