



# Analyseren van het doel

## 1. **Doelvraag.** Vraag naar de gewenste situatie.

- Waar wil je naartoe/ wat wil je anders? (In plaats waar hij/ zij vanaf wilt)
- Waar hoop je op?
- Waar hoopt jouw (vriend, collega, leidinggevende, etc.) op als we het zouden vragen?
- Wat wil je bereiken na een geslaagde behandeling of na een succesvol gesprek?
- Klopt het dat je het anders wilt hebben. En zo ja, hoe dan?
- Stel dat je het echt voor het zeggen zou hebben, en je zo sterk mogelijk in je schoenen staat, wat wil je voor het probleem in de plaats hebben?
- Stel dat er een wonder zou gebeuren waardoor alle problemen hanteerbaar/ weg zijn, hoe zou dat dan anders zijn dan nu? Welk verschil maakt dit?
- Stel dat je een wonderpil zou hebben waardoor alle problemen onder controle zijn, hoe zou dat dan anders zijn dan nu? Welk verschil maakt dit?
- Wat werkt er al voor jou de goede kant op, ook al is het maar een beetje? Wat zijn signalen van vooruitgang en wat maakt verschil?
- Stel dat je een jaar verder bent en alles werkt de goede kant voor je op, wat is er dan anders?
- Wat kun je minstens doen, naast het effect van de medicatie (of andere behandeling), om vooruit te komen in deze situatie? Hoe wil je het straks anders hebben?
- Denk eens na, of teken/ schrijf over jouw gewenste situatie. Zo gedetailleerd mogelijk en neem de tijd. Hoe ziet dat plaatje er voor je uit?
- Blijk eens terug naar een prettige plek of situatie waarin je je goed en veilig voelde. Wat was er toen anders? Blijf daarbij.
- Vraag de client om een foto. beeld, muziekstuk of iets dergelijks mee te nemen die hem/ haar doet denken aan de gewenste situatie (of aan hoop). Sta daarbij stil en merk op welk gevoel dit geeft. Wat zegt dat? Hoe is dat anders dan nu?
- Vraag hoe (een sprankeling van) hoop er eerder heeft uitgezien.
- Vraag naar wat het leven de moeite waard maakt(e).
- Vraag naar wat er in het leven van de client altijd anders was dan nu.
- Vraag wat er moet gebeuren om niet meer terug te hoeven komen.

## 2. **Verschilvraag.** Vraag vervolgens naar verschil (*hoe is dat anders dan nu?*) en betekenis.

3. **Positieve uitzonderingen.** Ga samen op zoek naar mini-wondertjes: positieve momenten waarin het probleem er even niet of minder aanwezig is, en wat de client dan doet. Vraag daar de komende tijd op te letten of ze te registreren.

4. **Eigen invloed en stapjes.** Ga vervolgens samen na wat de client kan doen om deze positieve uitzonderingen opzettelijk te veroorzaken. Wat kan hij/ zij doen om stabiel te blijven of zelfs vooruit te komen richting de gewenste situatie? (Huiswerksuggestie)