



Het Five-Minute Coach Raamwerk ©

1. Een uitkomst identificeren	En wat zou je willen dat er gaat gebeuren?
2. Kies de beste uitkomst	En wanneer [uitkomst in woorden coachee], wat gebeurt er dan? En wanneer [laatste antwoord], wat gebeurt er dan? (Herhaal de vraag, na elk antwoord, tot er geen nieuw antwoord komt) En [uitkomst] en [herhaal alle antwoorden], wat trekt het meest je aandacht?
3. Meer ontdekken over de uitkomst	En wanneer [nieuwe uitkomst], wat voor [woord of zin van uitkomst] is dat? En wanneer [laatste antwoord], is er nog iets over [zelfde woord of zin]? En wanneer , [laatste antwoord], waar is/ zijn [zelfde woord of zin]? En wanneer [laatste antwoord], waar [laatste antwoord]? En [laatste antwoord]. Met wat je nu weet, wat zou je willen dat er gaat gebeuren?
4. Actie planning	En wat is er nodig voor [laatste uitkomst]? En is er nog iets nodig voor [laatste uitkomst]? (Herhaal de vraag tot je de eerste 'nee' hoort) En [laatste uitkomst en herhaling elk actiepunt]. En is er nog iets nodig voor [laatste uitkomst]? (Herhaal de vraag tot je de tweede 'nee' hoort) En [laatste uitkomst en herhaling elk actiepunt], En wat moet er als eerste gebeuren? En kan [voorgaand antwoord]?
5. Motiveren om actie te nemen	En wanneer [eerste actie], wat gebeurt er dan? (Herhalen totdat coachee in positieve staat is en zin lijkt te hebben om actie te nemen.) En is dit een goed punt om te stoppen? (Aantekeningen geven)

Dank aan Annemiek van Helsdingen voor deze vertaling. Als je het raamwerk kan vertalen in een andere taal, neem dan contact op via contact@gewoonaandeslag.nl.

- Lynne Cooper en Mariette Castellino (auteurs "[The Five-Minute Coach](#)")