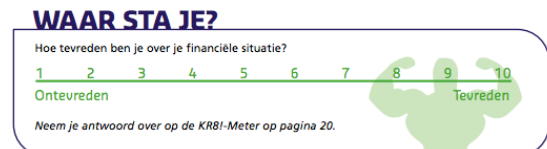




## WERKEN MET DE SCHAALVRAAG IN KR8!

### Waar sta je?

KR8! heeft voor elk leefgebied de schaalvraag. Het is een methode die past bij krachtgericht werken. Voor elk leefgebied staat er een lijn met links 1 en rechts een 10. Elk leefgebied stelt de vraag: waar sta je? Met een specifieke vraag voor het betreffende leefgebied, zoals bijvoorbeeld hiernaast voor het leefgebied financiën.



Je kunt op heel veel manieren de schaalvraag gebruiken.

Ik geef wat voorbeelden hoe je deze schaalvraag in KR8! kunt gebruiken. Ontdek zelf wat het beste past bij jou en degene met wie je in gesprek bent.

### Hoe gebruik je deze schaalvraag?

De schaalvraag is een goede manier om te ontdekken hoe iemand zelf naar zijn situatie op het betreffende leefgebied kijkt. Waar sta je nu? Hoe waardeert iemand zijn situatie op dit moment op een schaal van 1-10? In het bovenstaande geval betekent een 1 dat iemand extreem ontevreden is over zijn financiële situatie en een 10 dat iemand totaal tevreden is. Nodig de ander uit om een kruisje te zetten bij het cijfer dat volgens hem het beste past bij de vraag. Vervolgens kun je daar op doorvragen op een coachende, niet-oordelende manier. Zorg dat je bij de beleving van de ander blijft.

### Stap 1: waarderen wat er al goed gaat

Het doorvragen op de schaalvraag gaat in twee stappen. De eerste stap is te waarderen wat er al is. Stel dat iemand een 4 invult. Wat maakt dat je op een 4 staat en niet op een 1? Vraag door hoe iemand op het betreffende cijfer terecht is gekomen. "Wat heeft al gewerkt om daar te komen? Wat of wie heeft daarbij geholpen?"

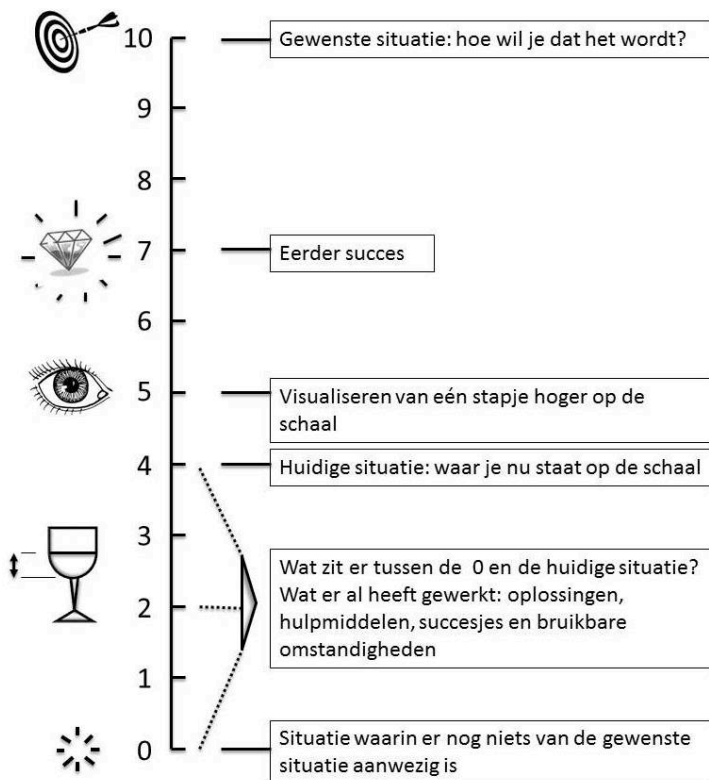
Je kunt ook doorvragen of iemand wel eens hoger op de schaal heeft gestaan. "Wat ging er toen beter en hoe kwam dat?" Door deze vragen te stellen kom je er achter welke krachten de ander al in huis heeft.

### Stap 2: waar wil je staan?

Een volgende belangrijke vraag is waar iemand graag op de schaal zou willen staan. Sommige coaches nodigen uit om te dromen over die 10. Persoonlijk ben ik van mening dat een 10 niet het streven is. Als iemand een 7 scoort en daar tevreden over is, zou ik de aandacht richten op thema's waar meer wensen tot verandering liggen. De tweede vraag is dus waar iemand graag zou willen staan. Neem dat antwoord over op de KR8-meter.

Stel dat het antwoord een of meerdere cijfers hoger is. Vraag dan voor te stellen hoe het er concreet uit zou zien wanneer iemand 1 stapje hoger op de schaal staat. Vraag door op concreet gedrag.

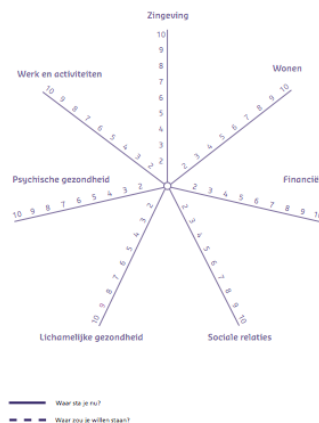
"Je hebt jezelf een 5 gegeven op deze schaal. Stel je eens voor dat je op een 6 zou staan. Wat zou je dan doen om daar te komen? Welke stap zou je zetten?" Nodig de ander uit om heel concreet een voorstelling hiervan te maken. Gedragsverandering gaat in kleine stapjes. Focus daarbij op iemands cirkel van invloed: wat iemand zelf kan doen.



< Gebruik van de schaalvraag in schema

### Het gebruik van de KR8-meter

In de KR8-meter vul je in welk cijfer iemand zichzelf geeft per leefgebied en waar hij graag zou willen staan. Trek een lijn tussen de antwoorden; een stippellijn voor de gewenste situatie. Dat geeft inzicht in waar de grootste veranderwens ligt. Daar waar het verschil tussen de huidige en gewenste situatie het grootst is, ligt de grootste behoefte aan verandering. Dat helpt prioriteiten stellen wanneer je doelen gaat stellen. Op basis van dit inzicht kun je aan de hand van de andere vragen en opdrachten in K8! het leefgebied verder verkennen of bespreken.



### Veelgestelde vragen

*Moet je voor alle leefgebieden de schaalvraag invullen?*

Dat hoeft niet. Stel dat iemand vooral interesse heeft in een of twee leefgebieden, dan kun je de schaalvraag ook alleen voor die leefgebieden inzetten. Voor anderen is het juist prettig om een eerst een totaalbeeld te krijgen. Dan kun je wel beginnen de schaalvraag voor elk leefgebied in te laten vullen en daarna pas te kijken hoe je verder gaat met KR8!

*Moet je eerst voor alle leefgebieden de schaalvraag invullen voor je wensen gaat verkennen?*

Dat hoeft niet. Voordeel wanneer je de schaalvraag eerst in laat vullen op alle leefgebieden, is dat je snel inzicht krijgt waar iemand staat. Het geeft een breed beeld. Het kan iemand zelf ook helpen bepalen waar hij als eerste op wil focussen.

*Wat als ik een andere mening heb?*

Stel dat iemand erg ontevreden is over zijn situatie, terwijl jij allerlei krachten ziet. Wat doe je dan? Iemand geeft zijn situatie een 4, terwijl jij een 7 ziet bijvoorbeeld. Probeer in dat geval je eigen mening los te laten en vooral door te vragen op de beleving van de ander. Laat OMA thuis (oordeel, mening, advies) en pas de NIVEA gesprekstechniek toe (niet invullen voor een ander).

*Welke gesprekstechnieken passen het beste bij de schaalvraag?*

Oplossingsgerichte gesprekstechnieken en motiverende gespreksvoering passen het beste bij de schaalvraag.