



100 vragen die je kunt onderzoeken met een opstelling

Regelmatig krijg ik de vraag welke vragen geschikt zijn voor een opstelling.

Kijken met een opstelling kan heel zinvol zijn als je merkt dat je worstelt met een vraag of thema en er niet de vinger achter krijgt wat er nu onbewust speelt. Hoe ik het zelf vaak omschrijf: gebeurt iets één keer dan is het een incident. Gebeurt iets twee keer dan is dat toeval. Gebeurt iets drie keer dan heb je een patroon te pakken. Dan is het zinvol om je vraag met een opstelling te onderzoeken.

Vragen die je bijvoorbeeld in zou kunnen brengen zijn:

1. Waarom verloopt het contact met mijn moeder zo moeizaam?
2. Mijn moeder verstikt me. Wat kan ik doen om los te komen?
3. Ik heb het gevoel dat ik het in de ogen van mijn moeder nooit goed kan doen.
4. Ik wil zo graag de goedkeuring van mijn moeder maar hoe hard ik het ook probeer het lukt niet.
5. Ik heb iedere keer strijd met mijn moeder en ik begrijp niet waarom.
6. Ik wil graag mijn eigen leven leiden maar iets lijkt me terug te trekken.
7. Ik wil zo graag mijn eigen leven leiden maar durf mijn moeder niet te passeren.
8. Mijn moeder heeft zelfmoord gepleegd. Ben ik het waard om te leven?
9. Mijn moeder ziet me niet staan.
10. Ik hou van mijn moeder maar de liefde stroomt niet.
11. Waarom verloopt het contact met mijn vader zo moeizaam?
12. Mijn vader verstikt me. Wat kan ik doen om los te komen.
13. Ik heb het gevoel dat ik het in de ogen van mijn vader nooit goed kan doen.
14. Ik wil zo graag de goedkeuring van mijn vader maar hoe hard ik het ook probeer het lukt niet.
15. Ik heb iedere keer strijd met mijn vader en ik begrijp niet waarom.
16. Mijn vader ziet me niet staan.
17. Mijn vader kleineert me.
18. Ik ben volwassen nu maar blijf papa's kleine meisje.
19. Waarom verloopt het contact met mijn broer zo moeizaam?
20. Mijn broer gedraagt zich als mijn vader. Wat kan ik doen om los te komen?
21. Ik heb het gevoel dat ik het in de ogen van mijn broer nooit goed kan doen.
22. Mijn broer en ik strijden om aandacht van onze ouders en dat wil ik niet meer.
23. Mijn broer kleineert me.
24. Ik ben volwassen nu maar blijf zijn kleine zusje.
25. Ik ben er klaar mee om niet voor vol te worden aangezien.
26. Waarom verloopt het contact met mijn zus zo moeizaam?
27. Mijn zus gedraagt zich als mijn moeder. Wat kan ik doen om los te komen?
28. Ik heb het gevoel dat ik het in de ogen van mijn zus nooit goed kan doen.
29. Wat kan ik doen om uit de strijd te blijven met mijn zus?

30. Mijn zus en ik strijden om de aandacht van onze ouders. Dat wil ik graag anders.
31. Ik heb het gevoel dat er iets mist en ik kan er de vinger niet op leggen.
32. Ik voel me alleen en begrijp niet hoe dat kan.
33. Ik heb het gevoel dat ik voor twee moet leven.
34. Ik voel me schuldig als ik geniet van het leven.
35. Ik voel me boos en kan er niet de vinger op leggen wat er aan de hand is.
36. Ik heb het gevoel dat ik een last bij me draag die niet bij mij hoort.
37. Ik voel me alleen.
38. Ik ga steeds over mijn grenzen heen en kan er niet de vinger op leggen wat er aan de hand is.
39. Ik wil graag stappen vooruit zetten maar iets houdt me tegen.
40. Ik weet dat er meer in zit dan eruit komt.
41. Ik ben ontzettend boos en begrijp niet waarom.
42. Ik voel me schuldig over de dood van mijn broertje.
43. Ik voel me schuldig over de dood van mijn zusje.
44. Als mijn zusje geleefd had, was ik er nu niet geweest.
45. Ik voel me het zwarte schaap van de familie.
46. Ik ben ontzettend boos op mijn ex-partner maar wil de kinderen daar niet mee belasten.
47. Ik heb het gevoel dat ik er altijd alleen voor sta.
48. Ik werk heel hard en het lukt me niet om te stoppen.
49. Ik worstel met een eetstoornis en wil graag inzicht in wat er speelt.
50. Mijn dochter heeft een eetstoornis en ik weet niet hoe ik haar kan helpen.
51. Mijn broer is verslaafd. Hoe blijf ik in contact zonder er zelf aan onderdoor te gaan?
52. Mijn kind is verslaafd. Hoe blijf ik in contact zonder er zelf aan onderdoor te gaan?
53. Ik overeet mezelf en krijg er de vinger niet achter wat er speelt.
54. Ik ben ongewenst kinderloos.
55. Ik wil graag een relatie maar ik durf me niet te verbinden.
56. Ik ben in de steek gelaten door mijn ex en durf me niet te binden aan een nieuwe man.
57. Ik heb mijn ex verlaten en durf me niet te binden aan een nieuwe partner.
58. Ik twijfel over mijn volgende stap en weet niet wat ik moet doen.
59. Ik heb een aantal opties en wil graag weten wat voor mij de eerste stap is.
60. Het gaat niet goed met mijn kind. Hoe kan ik haar het beste helpen?
61. Mijn dochter is ontzettend boos en ik krijg er de vinger niet achter wat er speelt.
62. Ik wil graag stappen zetten in mijn werk maar iets lijkt me op mijn plek te houden.
63. Ik wil graag de stap zetten richting het ondernemerschap maar weet niet wat mijn eerste stap is.
64. Ik loop weer vast in mijn leven.
65. Ik ben aan het herstellen van een burn-out. Wat is mijn volgende stap?
66. Ik vind het lastig om te ontvangen. Wat kan ik doen?
67. Ik ben een geveer en kan lastig ontvangen. Wat kan ik doen?

68. De balans in geven en ontvangen is zoek in mijn relatie. Wat nu?
69. Ik ben er klaar mee om steeds te bemiddelen tussen mijn ouders. Wat kan ik doen?
70. Ik heb fysieke klachten en wil graag onderzoeken wat er aan de hand is.
71. Ik draag een zwaarte bij me die ik niet kan verklaren.
72. Ik ben altijd enorm alert en word hier doodmoe van.
73. Ik leef mijn leven met de handrem erop. Wat is er aan de hand?
74. Ik kom steeds in conflict met mijn leidinggevende. Ik begrijp niet waarom.
75. Ik durf niet zichtbaar te worden met mijn bedrijf.
76. Als mensen mijn dienst/product niet afnemen voel ik mij persoonlijk afgewezen.
77. Ik blijf vaak aan de zijkant staan maar zou zo graag mijn eigen plek en ruimte willen innemen.
78. Ik voel me net een grijze muis terwijl ik weet dat er meer in zit.
79. Ik heb een lastige verstandhouding met geld.
80. Aan het eind van mijn geld heb ik altijd nog een stuk maand over.
81. Ik voel me niet gezien.
82. Ik voel me niet gehoord.
83. Ik durf me niet uit te spreken.
84. Ik moet het eerst verdienen voordat ik mijzelf iets gun.
85. Ik ben klaar om nieuwe stappen te zetten maar iets houdt me tegen.
86. Ik voel het verlangen om voor mijzelf te beginnen maar iets houdt me tegen.
87. Ik durf geen goede tarieven voor mijn diensten te vragen.
88. Ik ervaar geen ruggesteun.
89. Ik val op 'foute mannen'. Hoe komt dat?
90. Ik voel een verlangen om in beweging te komen en toch doe ik het niet.
91. Mijn partner is vreemdgegaan. Heeft onze relatie nog een kans van slagen?
92. Ik ben boos en verdrietig omdat ik ongewenst kinderloos ben. Hoe ga ik hiermee om?
93. Ik heb een abortus laten plegen en ik heb een kinderwens.
94. Mijn kind trekt zich terug en ik kan hem niet bereiken. Wat kan ik doen?
95. Ik wil het familiebedrijf niet overnemen. Wat nu?
96. Ik heb de kans op het familiebedrijf over te nemen. Is dit verstandig?
97. Ik verlies mijn baan. Wat is nu mijn eerste stap?
98. Ik ben toe aan een nieuwe stap in mijn carrière en ik heb een aantal opties. Wat is wijs?
99. Ik sta voor een aantal keuzes in mijn leven. Wat is goed voor mij?
100. Ik ben geadopteerd en voel me nergens thuis.