

**1.000 Leuke & Inspirerende Vragen:  
Vragenboekje Met Meer Dan 1.000  
Originele, Diepe Vragen - Elke Dag Een  
Vraag Voor Een Goed Gesprek**

# Het Vragen Stellen Doe-Boek: Het Ultieme Handboek Met De Mooiste Vragen

Eerste druk, augustus 2023

© Rubin Alaie, Het NLP College

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

**ISBN**

9789493347045

**Colofon**

Auteur & uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Unsplash, Pexels & Pixabay

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels & Pixabay

**Bronvermelding**

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek & persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD. Met extra dank aan: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer & Vidarte.

## Inhoudsopgave

Inleiding: Zo werkt dit boek .....	18
Extra steun bij dit boek .....	19
Kerdeel van dit boek: de eerste 660 Leuke, Diepe & Originele Vragen Om Iemand Te Leren Kennen.....	20
We beginnen met de top 7 meest kwetsbare vragen om te verbinden [Vragen-set 1] .....	23
Gebruik deze leuke vragen over iemands persoonlijkheid & eigenschappen [Vragen-set 2] .....	25
Directe vragen over persoonlijkheid en karakter .....	25
Indirecte vragen over persoonlijkheid en karakter ..	26
Vragen over kernkwaliteiten en vaardigheden .....	28
Gebruik deze attente vragen om interesse te tonen in het nu [Vragen-set 3] .....	30
Vragen om spontaan uit interesse in te checken bij de ander .....	30
Vragen om iemands kant van het verhaal te horen .	31
Vraag naar emoties zoals blijdschappen, angsten en verlangens [Vragen-set 4] .....	33
Vragen over verlangens en blijdschappen .....	33
Vragen over geluk .....	35
Vragen over onzekerheden .....	35

Vragen over zorgen, stress en angst .....	37
Vragen over sombere of zware gevoelens en moeilijkheden.....	38
Vragen over nostalgische en verbindende gevoelens .....	40
Meer vragen over emoties en bijbehorende gedachten .....	41
Spannende, diepere filosofische vragen om te stellen [Vragen-set 5] .....	42
Vragen over de wereld.....	44
Onwaarschijnlijke hypothetische vragen .....	44
Vragen over levenslessen.....	46
Vragen over gezondheid .....	47
Vragen over kernwaarden.....	48
Vragen over drijfveren .....	48
Drijfveren vertalen naar concrete acties en voorbeelden .....	49
Meer filosofische vragen.....	49
Vaag om het advies en de mening van de ander [Vragen- set 6] .....	51
Spannende vragen over mensen en drama [Vragen-set 7].....	54

Vragen over conflict .....	54
Vragen over cringe .....	55
Meer dramavragen .....	55
Originele vragen over de jeugd van de ander [Vragen-set 8] .....	58
Vraag naar familie en vrienden [Vragen-set 9] .....	60
Vragen over familie .....	60
Vragen over vrienden.....	61
Meer vragen over naasten en dierbaren.....	62
Ook over werk of studie kun je originele vragen stellen [Vragen-set 10] .....	64
Leuke vragen over hobby's [Vragen-set 11] .....	65
Andere grappige vragen met positieve emoties [Vragen-set 12] .....	67
Stel deze originele vragen over verliefdheid, relaties en seks [Vragen-set 13].....	70
Vragen over verliefdheid.....	71
Vragen over relaties en liefde .....	73
Vragen over liefde .....	74
Vragen over seks .....	74
Iemand écht beter kennen? vraag naar passies, ambities en levensmissie [Vragen-set 14] .....	80

Vragen over passie .....	80
Vragen over missie .....	81
Vragen over dromen en doelen .....	81
Vragen over wat je concreet gaat bereiken en doen	81
Meer vragen over dromen .....	82
Vragen over bijdragen.....	83
Reflectievragen [Vragen-set 15].....	85
Zelfreflectie-vragen over jezelf .....	85
Vragen over reflectie van anderen op jou.....	86
Reflectievragen over andere mensen .....	87
Reflectievragen voor dankbaarheid en stilstaan bij successen en groei .....	88
Reflectievragen over wat anders mag.....	89
Meer reflectievragen.....	92
Ieder ander model zit vol met interessante vragen	
[Vragen-set 16] .....	93
Het model van de logische niveaus .....	93
Het levenswiel.....	94
Andere goede modellen met super interessante vragen .....	95
Gekke vragen: Dilemma op dinsdag [Vragen-set 17] ...	96

Spel-vorm: Het Waarheidsspel (Waarheidsvragen: uitstekend voor een date!).....	100
Bang voor 'interview-modus'? Tips om dit te vermijden tijdens het stellen van date-vragen... ..	102
De beste vragen om iemand te leren kennen... zijn helemaal geen vragen .....	103
Deel 2: De beste vragen voor dates: de bekende 52 vragen om verliefd te worden .....	104
Het geheim van deze leuke vragen: onthoud ze niet voor je date! .....	106
Kwetsbaar .....	107
Schaamte .....	108
Verlangens .....	109
Wat als .....	110
Verbinding.....	111
Lief .....	112
Dankbaar .....	113
Verleden.....	114
Familie.....	115
Zelfreflectie .....	116
Diepe emoties .....	117
Normen en waarden .....	118



Eerlijkheid .....	119
Deel 3: De 253 beste vragen voor stelletjes .....	120
Vragen over elkaars voorkeuren en verlangens .....	121
Liefdestalen en genegenheid .....	121
Samen tijd doorbrengen en activiteiten.....	121
Communicatie en ondersteuning in de relatie .....	122
Toekomstige plannen en herinneringen .....	122
Seks .....	122
Vragen over jullie toekomst .....	124
Toekomstplannen en doelen.....	124
Avonturen en reizen.....	124
Thuis en vrije tijd.....	124
Vragen over elkaars mening.....	125
Inzicht in Relaties .....	125
Relatiedynamiek en Gedrag .....	126
Relatie en Cultuur .....	126
Vragen over vroeger .....	128
Eerste indrukken en attractie.....	128
Herinneringen en reflectie .....	128
Drama-vragen .....	130

Eerlijkheid en openheid in de relatie .....	130
Conflicten en uitdagingen in de relatie .....	130
Vragen over gevoelens.....	130
Vragen voor reflectie op elkaar als individu .....	132
Verandering en Groei in de Relatie .....	132
Inzicht in Elkaars Perspectief.....	132
Zelfreflectie en Persoonlijke Groei .....	132
Waardering en Genegenheid .....	132
Romantische Gebaren en Momenten .....	133
Persoonlijkheds- en Karakterwaardering .....	133
Relatieverbetering.....	134
Vragen voor reflectie op jullie relatie.....	135
Relatie Versterken.....	135
Uniekheid van de Relatie.....	135
Sterktes en Zwaktes .....	135
Communicatie .....	135
Uitdagingen en Overwinningen.....	136
Romantiek.....	136
Groei en Evolutie.....	136
Relatie Vragen en Gedachten.....	137

Relatie Reflecties.....	137
Ondersteuning en Comfort .....	138
Geschenken en Waardering .....	138
Complementariteit en Compatibiliteit .....	138
Relatie Metaforen .....	138
Persoonlijke Rol in de Relatie.....	139
Levenslessen en Ervaringen .....	139
Wie doet het meest waarschijnlijk x? .....	140
Vergelijking van karaktereigenschappen:.....	140
Vergelijking van huishoudelijke gewoonten:.....	140
Vergelijking van romantische initiatieven:.....	141
Vergelijking van avontuurlijke geest: .....	141
Vergelijking van emotionele reacties: .....	142
Vergelijking van liefdesuitingen: .....	142
Liever A of B? .....	143
1. Persoonlijke groei en zelfontplooiing.....	143
2. Communicatie en eerlijkheid.....	143
3. Spontaniteit vs Planning.....	144
5. Tijd en activiteiten samen .....	144
6. Aard en temperament van de partner .....	145

Bonushoofdstuk: friend tag.....	146
Bonushoofdstuk: “Over De Streep” [Lijst Met Alle Vragen & Uitleg].....	150
“Over de streep”: alle vragen en uitleg op een rijtje..	150
Hoe werkt het spel? .....	151
Doel van deze werkvorm.....	151
Vorbereiding van de werkvorm ‘Over de streep’ .....	152
De speluitleg .....	152
Spelverloop .....	152
Einde van het spel .....	153
Nabespreken .....	153
Over de streep: alle vragen per leeftijdsgroep.....	154
Onder 9 jaar .....	155
Onder 12 jaar .....	156
Ouder dan 12 .....	158
Ouder dan 16 .....	159
Boven de 20 .....	162
Bonushoofdstuk: Stel Deze Goede Levensvragen [Lijst]	163
Stel jezelf (en anderen) deze meest essentiële levensvragen .....	163

Stel jezelf (of anderen) deze 3 belangrijkste levensvragen .....	165
1. Is de dood het einde, of gaat het 'leven' daarna verder? .....	165
2. Waarom ben ik op aarde? .....	165
3. Gebeurt alles met een reden? .....	166
Stel jezelf ook deze belangrijke levensvragen .....	167
Waarom levensvragen? .....	168
Levensvragen stellen vereist lef .....	169
Veranderingen door de tijd heen .....	170
Levensvragen: de moeilijke keuze .....	170
Mensen houden niet van verandering .....	171
Je door anderen laten bevragen .....	171
Bonushoofdstuk: Beter interviewen? Krachtige tips, vragen, technieken & voorbeelden .....	172
Tip 1 – Zoek je de beste interview-tip of -truc? Zorg voor een heerlijk begin .....	173
Tip 2 – Stel inleidende vragen zodat je complete informatie hebt voor een soort 'pitch/inleiding' .....	175
Tip 3 – Stel verdiepende vragen .....	177
Tip 4 – Gebruik upchunk-vragen en downchunk-vragen .....	179

Tip 5 – Een diepgaand interview afleggen? Ga de diepte in met de logische niveaus .....	181
Tip 6 – Gebruik de Cartesische coördinaten om een vraag via extra invalshoeken te ontdekken.....	183
Tip 7 – Een van de meest ondergewaardeerde interview-technieken: Stel de TOTE-vragen voor de <i>hoe</i> .....	184
Tip 8 – Laat je interview gerust ook informeel zijn: denk gerust hardop.....	186
Tip 9 – Stel vragen om het subject te 'modellieren'....	187
Nog een voorbeeld van een goed interview .....	188
Bonushoofdstuk: 169 coachingsvragen voor in de toolbox van iedere coach .....	189
Vragenset 1. Vragen naar de oplossing in plaats van pushen van een oplossing .....	193
Vragenset 2. Open vragen zijn de basis van coaching	196
Vragenset 3. Aflezen en teruggeven via coachingsvragen .....	198
Vragenset 4. Doorvragen .....	202
Vragenset 5. Vragen naar de context.....	205
Vragenset 6. Vragen naar de externe waarneming....	207

Vragenset 7. Vragen naar de filters (conditioneringen) .....	209
Vragenset 8. Coachingsvragen naar de interne representatie / processen / weergaven (gedachten & zintuiglijke waarnemingen) .....	211
Vragenset 9. Vragen naar de interne toestand (o.a. emoties) .....	214
Vragenset 10. Vragen naar de fysiologie en het uiterlijk .....	218
Vragenset 11. Vragen naar extern gedrag.....	220
Vragenset 12. Chunk omhoog en omlaag .....	222
Vragenset 13. Ezelsbruggetje: DVD .....	225
Vragenset 14. De TOTE-energie .....	227
Vragenset 15. Iemand iets laten realiseren met een vraag .....	231
Vragenset 16. Vragen om zegeningen te tellen (deze komen van Tony Robbins).....	233
Vragenset 17. Ontdekken waarom de client zijn taken niet heeft voltooid .....	235
Vragenset 18. Coachingsvragen die de cliënt naar zijn / haar hart leiden.....	238
Vragenset 19. Vragen wat de cliënt heeft geleerd na een bepaald onderdeel (met een vooronderstelling) .....	240

Vragenset 20. Volledig afsluiten met een gesloten vraag .....	243
Bonushoofdstuk: 13 Beste Reflectiemethoden	
[Reflectievragen & Werkvormen] .....	244
Waarom reflecteer je? .....	244
Wanneer reflecteer je? .....	245
De beste reflectiemethoden .....	245
Methode 1 – Beantwoord de volgende vragen voor reflectie .....	246
Methode 2 – Het coach-model in het kort.....	250
Methode 3 – Affectieve reflectie .....	252
Methode 4 – De 3-staps reflectie.....	253
Methode 5 – Reflecteer door middel van de waarnemingspositie .....	254
Methode 6 – Een vrije reflectiemethode .....	255
Methode 7 – Een andere leuke reflectiemethode: de hand .....	256
Methode 8 – Reflecteren aan de hand van opdrachten/presentaties .....	257
Methode 9 – Gebruik ook de reflectievragen bij het hoofdstuk over coaching-vragen.....	258



Methode 10 – Stel tot slot een doel voor de volgende keer .....	259
Methode 11 – Een tussentijdse reflectie tijdens een trainingsperiode .....	260
Methode 12 – Evaluatie van de training zelf .....	261
Methode 13 – Reflecteren aan de hand van de structuur van de subjectieve ervaring .....	262
Methode 14 – Even uitzoomen en reflecteren op het grotere geheel: jouw leven .....	263
Methode 15 – ...? – Meer methoden staan in de boekentip 'Leren Reflecteren' .....	269
Na reflectie komt... actie! Stel een nieuwe intentie en kom in beweging .....	270
Bonushoofdstuk: De Hand (vijf-vinger-reflectie) .....	271
De precieze stappen van de reflectie: 'Vijf vingers' (ook geschikt om jezelf voor te stellen aan de ander) .....	272
Steek je duim op .....	272
Steek je wijsvinger op .....	272
Steek je middelvinger op .....	273
Steek je ringvinger op .....	273
Steek je pink op .....	273
Hele hand .....	273

Andere hele hand.....	273
Meer van Rubin Alaie.....	275

## Inleiding: Zo werkt dit boek

Dit boek is een prachtige verzameling met allerlei leuke, bijzondere en diepe vragen die je aan elkaar kunt stellen.

De vragen in dit boek gaan verder dan “Lekker weertje he?” Ze gaan veel dieper dan dat.

We beginnen met een hoofdstuk waarin je 660 super diepgaande, inspirerende, leuke en originele vragen vindt. Dit is geweldig voor ieder gesprek. Bijvoorbeeld met vrienden en kennissen. Ook *maak* je hier vrienden mee.

Vervolgens vind je een volledig hoofdstuk met de belangrijkste vragen om in een date te kunnen stellen. Met deze wetenschappelijk bewezen vragen lok je precies de juiste emoties uit om samen verliefd te kunnen worden.

Het hoofdstuk daarna bevat de mooiste vragen voor stelletjes, om zo een extra verdiepingsslag te maken.

De bonushoofdstukken die volgen, bieden je extra diepgang. Zo gaan we extra in op “Friend Tag” vragen, “Over de streep”, levensvragen, interviewvragen, coachingsvragen en reflectievragen.

## Extra steun bij dit boek

Omdat jij de commitment hebt gemaakt om aan dit boek te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun.

Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Dat kan bijvoorbeeld via de volgende wegen:

- Je mag me altijd mailen op **hallo@rubinalaie.nl** met al je vragen. Ook kun je me uiteraard gewoon vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me!
- Je kunt met de andere lezers van mijn boeken in contact treden door een account te maken en **berichtjes te plaatsen op mijn lezerscommunity: ga naar [community.hetnlpcollege.nl](https://community.hetnlpcollege.nl)**. Ik reageer sowieso op ieder bericht, evenals mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!
- Je kunt ook op Instagram aan me laten weten hoe het met je voortgang gaat. Dat kan via mijn account **@rubin\_alaie**

# **Kerndeel van dit boek: de eerste 660 Leuke, Diepe & Originele Vragen Om Iemand Te Leren Kennen**

Welkom in de kern van dit boek. Hier deel ik de belangrijkste vragen met je voor prachtige gesprekken.



Zoek je **leuke, interessante vragen om iemand beter te leren kennen**, bijvoorbeeld voor een date of vrienden? Of een spel om persoonlijke vragen te kunnen stellen? Wil je originele, spannende vragen stellen aan je vriend(in)? In dit hoofdstuk vind je een leuke **vragenlijst met 660+** serieuze, diepzinnige én grappige vragen!

Hieronder staan **de 660 meest interessante vragen die je maar kunt stellen**. Even geen mobiel, maar echt aandacht voor elkaar! Met deze vragen kun je écht bij elkaar zijn en fijne herinneringen ophalen, de dingen bespreken die ertoe doen en samen dromen. Onderstaande vragen zijn voor meerdere interpretaties vatbaar. Laat vanzelf maar een mooi gesprek ontstaan!



## **We beginnen met de top 7 meest kwetsbare vragen om te verbinden [Vragen-set 1]**

Deze vragen geven je ongelooflijk veel inspiratie, positiviteit en **mogelijkheden tot kwetsbaarheid**.  
Indrukwekkend!

### **Vraag 1**

Vertel, wat is **jouw verhaal**? Wat is het verhaal van jouw leven?

### **Vraag 2**

Wat is iets wat je niet zo snel zou vertellen? Vul in: '**Als je mij echt goed zou kennen**, dan zou je over mij weten dat...' Vul in: 'Als ik nu echt **helemaal eerlijk** zou zijn, dan zou ik zeggen dat...' Dit is een vraag voor 'radicale eerlijkheid'. Wat zijn de dingen die je normaal gesproken niet zou zeggen? Dingen die je anders eigenlijk zou verbergen? Wat zijn bijvoorbeeld al je onzekerheden, angsten en imperfecties? Wat ligt er op je hart? Wat wil gezegd worden? Wat heb je nodig? Wat wil je? Waar heb je nu zin of geen zin in? Wat vertel je normaal nooit aan onbekende mensen over jezelf? "Ik zou echt willen dat anderen dit over mij wisten..."

### **Vraag 3**

Wat is een (meest) **belangrijke gebeurtenis** in je leven?



**Vraag 4**

Vertel me iets interessants over jezelf.

**Vraag 5**

Hoe ben je de persoon geworden die je vandaag bent?

**Vraag 6**

Wat zijn 3 redenen waarom jij mij wilt leren kennen? Wat zijn 3 redenen waarom ik jou zou willen leren kennen?

**Vraag 7**

Wat zou je aan mij willen vragen? Wat zou je graag van mij willen weten?

---

“There are only four questions of value in life, Don Octavio. What is sacred? Of what is the spirit made? What is worth living for, and what is worth dying for? The answer to each is the same: only love.”

– Lord Byron

---

## Gebruik deze leuke vragen over iemands persoonlijkheid & eigenschappen [Vragen-set 2]



### Directe vragen over persoonlijkheid en karakter

- Hoe is je persoonlijkheid?
- Hoe is je karakter?
- Wat is een gekke eigenschap van je? Wat is je *meest* gekke eigenschap?
- Wat maakt jou uniek?
- Hoe {persoonlijkheidskenmerk} ben jij?  
Bijvoorbeeld: Hoe avontuurlijk ben jij?

- Vinden de mensen in deze ruimte jou avontuurlijk?
- Hoe open ben je over jezelf en wat vinden anderen daarvan?
- Hoe sociaal vind je jezelf?
- Vind je jezelf veel mannelijke of vrouwelijke eigenschappen hebben?
- Vind je jezelf humorvol? En wat is jouw type humor?
- Wanneer word jij boos?
- Wanneer gaat iemand over jouw grens?
- Waar kun je je ergeren aan anderen?
- Ben je een geveer of nemer?
- Beschrijf jezelf met 10 woorden.

### **Indirecte vragen over persoonlijkheid en karakter**

- Wat zegt jouw handschrift over jouw persoonlijkheid?
- Wat zegt jouw kamer over jouw persoonlijkheid?
- Wat zeggen jouw vrienden over jouw persoonlijkheid?
- Wat zegt jouw kleding over jouw persoonlijkheid?

- Wat zegt jouw portemonnee – en de inhoud ervan – over jouw persoonlijkheid?
- Wat zegt de inhoud van jouw koelkast over jouw persoonlijkheid?
- Vraag wat de ander leuk vindt aan zijn/haar hobby – en probeer dat vervolgens terug te leiden naar de persoonlijkheid of naar de emoties van de ander.
- Zou je zonder het internet kunnen leven?
- Ben jij een kattenmens of een hondenmens?
- Waar begin jij je dag mee?
- Is het glas halfvol of halfleeg?
- Kun je goed met geld omgaan? Op een verantwoordelijke manier?
- Voordat je een telefoontje pleegt, repeteer je wat je gaat zeggen? Waarom?
- Wat zijn de drie dingen waar je niet zonder kunt leven?
- Ben je een roller, vouwer of gooier als je je koffer inpakt met kleding? Is je persoonlijkheid dus netjes of slordig? Stel dat je je koffer inpakt voor een fijne vakantie. Rol, vouw of gooi je alles erin? Ben je een vouwer of een propper?

- Waar houd je wel of juist niet van qua interieur?
- Wat is jouw ultieme vakantie? Is het meer actief, ontspannen, leerzaam of sociaal?
- Aan welke reclame erger jij je?
- Welk woord gebruik je veel te vaak?

### **Vragen over kernkwaliteiten en vaardigheden**

- Hoe **{vul hier een eigenschap in}** ben jij? Geef voorbeelden.
- Hoe attent ben jij? Geef voorbeelden.
- Ben je artistiek en creatief?
- Ben jij standvastig of snel over te halen?
- Wat zijn je beste en minst goede **eigenschappen**?
- Wat is dé eigenschap waarover mensen je de meeste **complimenten** geven?
- Wat zijn goede **eigenschappen en kwaliteiten** van je? Speel eventueel **samen het kernkwadranten-spel!**
- Wat zijn 5 positieve eigenschappen van mij/jou? **Speel het kernkwadranten-spel.**
- Wat zijn je geheime talenten?

- Heb jij je charmes wel eens in de strijd gegooid?
- Wat zijn je talenten/specialiteiten die jou uniek maken?
- Als je morgen wakker kon worden en er opeens een extra eigenschap of vaardigheid bij had gekregen, wat zou dat dan zijn?

Ook de populaire **Klets**pot – en de varianten – bevat veel van dit soort vragen. Aanrader! Maar goed, laten we hieronder naar vragen-set 3 gaan...