

Lösungsfokussierte Fragetechniken - Handout für Übungen

Problemwürdigung

"Puh, das klingt anstrengend / heftig / kompliziert!"

Ressourcen

Bewältigungsfragen

Wie halten Sie das aus?



Wie haben Sie es geschafft, trotzdem herzukommen?

Wie schaffen Sie es, trotzdem hinzugehen, nicht krank zu feiern ... und ...?

Ausnahmenfragen

Wann war es ein bisschen besser in der letzten Zeit?

Was für Situationen waren ein bisschen leichter?

Wann gab es mal kleine Teile des Wunders?

Regeln:

1. Offene Fragen (Wann ...?)
führen häufiger zu konstruktiven Antworten als geschlossene (~~Gab es ...?~~)
2. Je kleiner die Ausnahme
(... ein klein wenig besser) und
3. je größer der Zeitraum
(... in den letzten Monaten / Jahren),
umso wahrscheinlicher finden sich Ausnahmen.

Skalierungen

Zielerreichung jetzt

Auf einer Skala von 0 - 10, wo 0 ist: Es ist so schlimm wie es je war (schwärzester Tag), und 10 bedeutet ‚besser geht’s nicht‘ / ‚das Coaching war erfolgreich‘, Was meinen Sie, wo sind Sie heute?

Warum schon x und nicht weniger? Warum noch? Warum noch? Warum noch?

Ausnahmen auf der Skala

Wann waren Sie das letzte Mal ... auf x+1 [oder] höher als x?

Was war der höchste Wert jemals?

Der nächste Schritt

Angenommen Sie landen in den nächsten Tagen / Wochen bei x+1 ... woran würden Sie das bemerken? Woran noch? Woran noch? Woran noch?

Was wird auf x+1 / dann möglich sein (was jetzt noch nicht möglich ist)? Was noch? Was noch? Was noch?

Gut genug?

Wo auf der Skala müssten Sie landen, damit Sie sagen: ‚Danke, ich brauche Sie nicht mehr.‘?

8, ok, ... was genau wird bei 8 anders sein? Was noch? Was noch? Was noch?

Motivieren

Warum ist es wichtig, dass das sich ändert / dass Sie das ändern? Warum noch? Warum noch? Warum noch?

Auf einer Skala von 0-10, wobei 0 bedeutet ‚gar nicht‘ und 10 ‚maximal wichtig‘ ... wie wichtig ist es für Sie, dass Sie das (beschriebenes Ziel / Wunder) erreichen? Warum noch? Warum noch? Warum noch?

Angenommen xy (Ziel) passiert / Sie tun xy (besprochenen Schritt) ... was wird dann möglich sein, was jetzt noch nicht möglich ist? Was noch? Was noch? Was noch?

Zielkonstruktion

(Erarbeite mit KlientIn zunächst ein motivierendes Bild, was als Ergebnis dabei raus kommen soll – nicht, welche Schritte dazu nötig sind)

„Angenommen...“

"Angenommen... nur mal angenommen, ... wir laufen uns in ein oder zwei Jahren Monaten über den Weg und Sie haben ein breites Grinsen auf den Lippen ... was würden Sie mir gern erzählen können, was sich verändert hat?"



Die Wunderfrage

Angenommen, ... nur mal angenommen Sie gehen heute nach Hause, tun die Dinge, die sie eben noch so tun... und irgendwann werden Sie müde, gehen zu Bett und schlafen ein ... und schlafen tief und fest. Und angenommen während Sie schlafen ... passiert so etwas wie ein Wunder. ... Und das Wunder besteht darin, dass all die Probleme, wegen denen Sie hier sind... weg sind gelöst sind, einfach so! <schnipp> Da Sie aber schlafen wissen Sie nicht, dass ein Wunder passiert ist. ... Was glauben Sie wird am nächsten Morgen das allererste kleine Zeichen sein, das Ihnen sagt ... „Hm! Irgendetwas ist anders ...“ ???



Lösungsbild malen / Konkretisieren

Bei jeder Frage immer weiter konkretisieren, Lösungsbild malen:

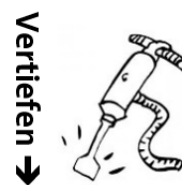
- Was noch wäre anders? Was noch? Was noch? Was noch?
- Was wäre, wenn die Veränderung ein paar Tage / Wochen anhielte? Was noch? Was noch? ...
- Was hätten Sie davon, wenn Sie ...? Was noch? Was noch? Was noch?
- Was wäre das Gute daran? Was bedeutet das für Sie? Was noch? Was noch? Was noch?
- Inwiefern würde das einen Unterschied machen? Inwiefern noch? Inwiefern noch? Inwiefern noch?
- Was möchten Sie stattdessen? Was noch? Was noch? Was noch?
- Wie haben Sie das geschafft? Wie noch? Wie noch? Wie noch?
- Was haben Sie da anders gemacht? Was noch? Was noch? Was noch?



Zusammenfassen

Schlüsselworte / Positivbeschreibungen

1., 2., 3. ... Was noch?



Zirkuläre Fragen

Wer würde das bemerken?

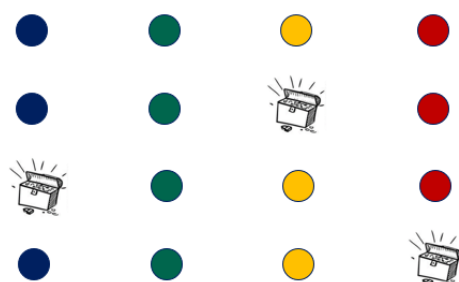
Was genau würde sie/er bemerken?

Wie würde sie reagieren?

Und wie würden Sie darauf reagieren?



Explorieren →



Idealtypischer Ablauf einer ersten Sitzung

1. Kontakt herstellen / smalltalk (3min)
2. Einstiegsfrage (z.B.: Wollen wir anfangen? ... Wie kann ich helfen? → s.u.)
3. Problembeschreibung (Wünsche hören / erfragen => was stattdessen?) (5 – 15 min)
4. Würdigen („Pfff ... klingt anstrengend!“ / „Puh, nicht leicht!“)
5. Bewältigungsfragen („Wie geschafft, dennoch ...?“) (3 min)
6. Ausnahmefragen (Wann war es das letzte Mal etwas besser / leichter?) (5 - 10min)
7. Wunderfrage (oder andere Zielkonstruktionsfragen: Angenommen ...) (10-30 min)
8. Skalierung Ziel / Wunder (0-10: 10 = Wunder, 0 = Gegenteil ... Wo heute?) (3-5 min)
9. Warum schon x? Warum noch? Warum noch? Warum noch? (3-5 min)
10. Woran würden Sie erkennen, dass Sie bei x+1 angekommen sind? Woran noch? ... (3-5 min)
11. Pause (5 min)
12. Rückmeldung (3min)

Abschlussrückmeldung

1. Probleme würdigen
2. Komplimente
3. Überleitung
4. Aufgabe (Beobachtungs- oder Verhaltensaufgabe) ODER
Fragen: Was war wichtig? Wie gehen Sie hier raus? Was nehmen Sie sich vor?



Mögliche Einstiegsfragen

- [Erstgespräch] Wie kann ich helfen?
- [Erstgespräch] Angenommen unsere Gespräche wären hilfreich, ... was müsste sich ändern, dass Sie sagen können, dass unsere Treffen für Sie / xy gut / hilfreich waren?
- [Folgesitzung] Was waren die besten Momente in den letzten Tagen / Wochen? Was hat sich verbessert / verändert? Worauf sind Sie (ein wenig) stolz?
- [Teams] Was schätzen Sie an XY am meisten? Warum gerade das?
- [Unfreiwilligkeit] Angenommen die Sitzung heute wäre keine Zeitverschwendung, sondern wäre für Sie auch irgendwie gut / hilfreich? Was müsste sich in den nächsten Tagen ändern, so dass Sie sagen können „Das ist eine gute Entwicklung“?

Worauf bezieht sich Deine Frage?

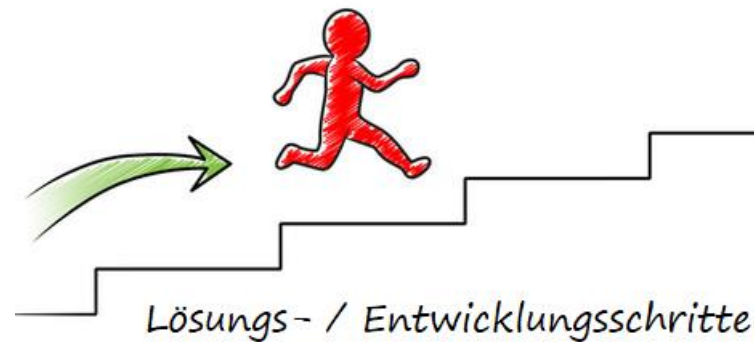


Worüber sollten wir heute sprechen, damit Sie heute zufrieden hier raus gehen können?

Was muss heute passieren, damit ... ?

Und wie kann ich Ihnen dabei helfen?

Und was erwarten Sie von mir?



Was könnten Sie tun, damit ... ?

Welche Ideen haben Sie, um ... ?

Was bräuchten Sie, damit ... ?

Was wäre da ein guter nächster Schritt?



Angenommen Sie sind schon auf der 9, woran würde XY das bemerken?

Angenommen ein Wunder passiert ... ?

Angenommen wir treffen uns in zwei Jahren zufällig wieder und Sie kommen mit einem breiten Grinsen freudestrahlend auf mich zu, ... was müsste sich alles verändert haben, damit ... ?