

SYSTEMISCHE FRAGEN

Lösung- und ressourcenorientiert weiterkommen

KONTAKT PSYCHOLOGISCHE WEGE

TELEFON:
04187-60 99 341

WEBSITE:
www.psychologische-wege.de

E-MAIL:
beratung@psychologische-wege.de



Effektive Hilfe für neue Lösungswege

Manchmal fällt es uns oder unserem Gegenüber schwer, Lösungswege zu sehen. Oder (Denk-)Anstrengungen, welche selbst erbracht werden sollten, werden an uns herangetragen. In solchen Fällen können Techniken aus der Systemischen Beratung weiterhelfen. Diese stellt im Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe dar und kann im Gespräch sehr gut als „Rückgabe an das Gegenüber“ eingesetzt werden. Versuchen Sie auch, nicht allzu schnell „einzugreifen“, sollte nicht gleich eine Antwort gefunden werden – stellen Sie (sich) lieber weitere Fragen.

Fragen, die neue Perspektiven öffnen

Ressourcenaktivierung:

- Was hat dir bisher geholfen?
- Wer oder was kann dich unterstützen?
- Auf welche Verhaltensweisen kannst du in schwierigen Zeiten zurückgreifen?
- Stell dir das Projekt als Kochrezept vor: Welche Zutaten brauchst du alles? Wie gehst du Schritt für Schritt vor, um dein Gericht zu kochen?

Zielorientierte Fragen:

- Welches Problem willst du lösen?
- Warum willst du dein Ziel erreichen?
- Woran merkst du, dass du dein Ziel erreicht hast bzw. das von dir adressierte Problem gelöst ist?

Perspektivische Fragen:

- Ein guter Freund hat dieses Problem, was rätst du ihm?
- Was rät dir dein Partner / deine Eltern / deine Großmutter?

Hypothetische Fragen:

- Nimm einmal an, du wüsstest, was der nächste Schritt wäre, was würdest du als Erstes tun?
- Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht, was wäre dann anders?

Wunderfrage:

- Stell dir vor, du wachst morgen auf und ein Wunder ist geschehen? Wie sieht das aus?

Viel Erfolg bei der Anwendung!