

Konstruktive Fragen

Motto:

Mach nicht kaputt, was ganz ist.

*Wenn etwas funktioniert,
mach mehr davon.*

*Wenn etwas nicht funktioniert,
mach etwas Anderes.*

Insoo Kim Berg

1. Fragen zum Ausgangszustand

- Angenommen, du möchtest dass die Situation so bleibt, wie sie ist / sich verschlimmert, was musst du tun?
- Angenommen, du möchtest, dass alle von dir denken, dass du unbedingt Hilfe brauchst, was müsstest du tun?
- Wenn ich deine Mutter, (einen Freund, die Nachbarin) fragen würde, was dein Problem ist, was würden die sagen?)

2. Fragen zum erwünschten zukünftigen Zustand

- Was soll anders werden?
- Wie wird deine Situation aussehen, wenn die Veränderung eingetreten ist?
- Wie viel % Veränderung würde dir genügen?
- Wenn du nicht mehr machst, was wirst du stattdessen tun?
- Wenn es dir nicht mehr geht, wie wird es dir dann gehen?
- Gibt / gab es Zeiten, in denen die Situation so ist, wie du sie gerne hättest?
Wie ist / war das?
Wie hast du dich gefühlt / wie geht es dir dann?
Woran haben die anderen gemerkt / merken die anderen, dass das Problem nicht da war / ist?
- Woran wirst du zuerst merken, dass die Situation beginnt, sich zu verändern?
Woran werden es die anderen merken?

3. Fragen zu den, für die Zielerreichung relevanten Ressourcen

- Gab es schon mal ähnliche Situationen, die du gut gemeistert hast?
Was hast du genau gemacht?
Was oder wer hat dir geholfen?
- Was würde dir am meisten helfen, damit das eintritt, was du dir vorstellst?
- Wer kann dir in der momentanen Situation am besten helfen?
- Wenn ich einen guten Freund / eine gute Freundin von dir fragen würde, ob und wie du die Situation meistern kannst, was würde die / der mir sagen?
- Stell dir vor, du könntest in die Zukunft schauen, wie wirst du die Situation in deinem Sinne verändert haben?
- Welche Unterstützung würdest du von anderen Personen zur Zielerreichung benötigen?
- Welche äußeren Umstände wären hilfreich zur Zielerreichung?

Beachte die Vernunft des Bestehenden:

Was würde passieren, wenn alles so bleibt, wie es ist?

Wenn sich nichts verändert, wer würde auf welche Weise davon profitieren?

Zum Weiterlesen:

Ludewig, K.: Systemische Therapie

Berg, I.K.: Familien zusammenhalten

De Shazer, S.: Wege der erfolgreichen Kurzzeittherapie