

Handout

Lösungsorientierte Fragetechnik

Problemwürdigung/Kooperation aufbauen/Auftragsklärung

(→Nichtwissende Haltung einnehmen, Ressourcen entdecken)

„Ich kann mir vorstellen, dass Sie jetzt gerade lieber etwas anderes tun würden, als mit mir zu sprechen...“

„Bevor wir über die Schwierigkeiten ins Gespräch kommen, würde ich gerne noch ein bisschen mehr zu Ihnen/Ihrer Familie/Ihren Interessen erfahren, damit ich Sie ein bisschen besser kennen lernen kann.“

„Wie verbringen Sie Ihre Tage? Was machen Sie gerne? Was ist Ihnen wichtig?“

„Was soll/kann auf jeden Fall so bleiben wie es ist?“

Zielfragen (Mit dem Ende beginnen)

- Angenommen... nur mal angenommen... dieses Gespräch heute bringt Sie ein Stück weiter,
 - woran werden Sie das als erstes bemerken? Woran noch? Woran noch? Woran noch??
 - Wer sonst noch wird das bemerken? Woran noch? Wer noch? Woran noch?...
 - Wie wir er/sie darauf reagieren? Wie noch? Und wie werden Sie darauf reagieren?
 - Was wird dann morgen anders sein/Was wäre dann alles möglich? Was noch?
 - Was würden Sie im Anschluss hieran (anders) tun? Was noch? Was noch?
- Nehmen wir an, unser Coaching ist erfolgreich abgeschlossen und Sie haben Ihr Problem irgendwie gelöst. Wie würde sich das auswirken?
- Was müsste passieren, damit es sich für Sie gelohnt hat, sich die Zeit für dieses Gespräch zu nehmen?
- Woran werden Sie merken, dass die Dinge jetzt besser geworden sind und dass es Zeit ist, die Coaching-Beziehung zu beenden?
- Woran werden andere merken, dass die Dinge jetzt gut genug sind?
- Was ist das erste kleine Zeichen, das Ihnen sagt, dass Sie von jetzt an wieder alleine weiterkommen?

Anstatt

- Und was würden Sie stattdessen tun? Vorziehen? (Wie soll die neue Handlung aussehen?)

Der machbare Anfang

- Womit könnten Sie tatsächlich anfangen?
- Was sind die ersten Zeichen, dass Sie auf dem Weg zum Ziel sind?

Ausnahmen (Ressourcen)

- Wann in den letzten Monaten war es ein klein wenig erträglicher?
- Wann gab es Ausnahmen...? (Nicht: Gab es Ausnahmen?)
- Welche Beispiele gibt es noch?
- Wie haben Sie das geschafft? Was haben Sie dazu beigetragen, dass dies möglich wurde?

Bewältigungsfragen/Coping-Fragen (Ressourcen)

- Wie schaffen Sie es, mit der Situation zurechtzukommen?
- Wie finden Sie die Zuversicht und Hoffnung, weiterzumachen?

Skalierungsfragen

- Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 der Zeitpunkt ist, als die Dinge in Ihrem Leben am schlimmsten waren und 10 bedeutet das Coaching war erfolgreich, das Leben/das Lernen läuft so, wie Sie es sich wünschen. Wo befinden Sie sich heute auf dieser Skala? (ah, auf der 3 - warum schon auf der 3 und nicht auf der 2?...)

Lesetipps:

Daniel Meier/Peter Szabo: Coaching erfrischend einfach, Einführung ins lösungsorientierte Kurzzeitcoaching, BoD 2008

Ben Furmann: Ich schaffs!, Carl Auer 2021

Hanna Hardeland: Lerncoaching und Lernberatung, Schneider Verlag GmbH 2013