

Arbeitsblatt 9

Ressourcenorientierte Gesprächsführung

Ressourcenorientierte Fragetechniken

- Skalierungsfragen zur Einschätzung von Problemebenen und möglichen Veränderungsoptionen
- Fragen nach Ausnahmen vom beklagten Zustand/Erleben
- Fragen, die das schon Erreichte würdigen
- Fragen zur Bewältigung einer Situation oder Symptomatik
- Die Wunderfrage als hypothetischer Lösungsentwurf

Skalierungsfragen

- Ordnen Sie bitte Ihre Stimmung, Lebenszufriedenheit, Ausmaß Ihrer körperlichen Beschwerden etc. auf einer Skala von 0 – 10 ein (0 = ganz schlecht, 10 = ganz gut).
- Geben Sie bitte an, wohin Sie auf der Skala als Nächstes gelangen möchten.
- Was wäre anders, wenn Sie z. B. von 4 nach 5 gelangen würden?
- Wie hätten Sie es geschafft, von 4 auf 5 zu kommen?
- Könnten überwiegend Sie etwas dafür tun, oder bestimmt sich dies durch andere?
- Woran würden andere es merken, dass Sie von 4 nach 5 gelangt sind, woran Sie selbst?
- Was wäre der Unterschied, wenn Sie sogar bei 6 wären, was wäre anders als bei 5?
- Wie haben Sie es geschafft, nicht von 5 auf 4 zurückzufallen?
- Was müsste passieren, dass Sie wieder bei 2 oder 3 landen, wie könnten Sie es verhindern?

Fragen nach Ausnahmen

Nach Zeiten bzw. Ausnahmen fragen, in denen es besser geht/ging, was anders ist/war, was anstelle des Problems/der Beschwerde geschehen ist:

- Wann/wo hat trotz der Beschwerden/Probleme etwas geklappt?
- Wie oft/wann ist das Problem unerwartet nicht aufgetreten?

- Gab es Phasen, wo Sie Ihre Beschwerden nicht so wahrgenommen haben?
- Was war da anders?
- Gab es schon einmal Situationen, wo Sie sich trotz Ihrer Beschwerden gut gefühlt haben?

Fragen, die schon Erreichtes würdigen

- Was möchten Sie in Ihrem Leben gern so bewahren, wie es ist, was soll Bestand haben?
- Was gefällt Ihnen an sich selbst?
- Worauf sind Sie stolz, was ist Ihnen gut gelungen?
- Wie könnte es Ihnen gelingen, diesen Erfolg zu sichern?
- Was schätzen andere an Ihnen?
- Wann erlebten Sie ein Gefühl von Gelassenheit?
- Woran würden Sie festmachen, dass es gut war, die Therapie begonnen zu haben?
- Was denken Sie, wo Sie am Ende der Therapie stehen werden?
- Was werden Sie zusätzlich zum bisher Erreichten noch geschafft haben?

Fragen zur Bewältigung einer Situation oder Symptomatik

- Wie haben Sie es geschafft, die Situation zu bewältigen?
- Was haben Sie früher unternommen, damit es nicht schlimmer wurde?
- Was könnte dazu führen, dass es zu einem Rückfall käme?
- Was könnten Sie tun, um wieder auf den Weg zurück-zukommen?
- Was können Sie tun, um sich mit einer Situation abzufinden?

»Crystal Ball Technique«, Miracle Question oder Wunderfrage

- Wenn das Problem ohne Ihr Wissen durch ein Wunder über Nacht plötzlich verschwunden wäre ...
- Welche Veränderungen würden Sie am nächsten Morgen bemerken, die Ihnen anzeigen, dass ein Wunder geschehen ist?
- Was wäre am Morgen anders als sonst?
- Was würden Sie als Erstes anders machen? Als Zweites?

- Wer würde es als Erstes bemerken und woran?
- Was würden die Menschen um Sie herum danach anders machen?
- Wie würde es Ihnen damit gehen, wie würden Sie darauf reagieren?