

## Lösungs- und ressourcenorientierte Methoden im Gespräch

1. W-Fragen
2. Zielfragen, Wunderfragen
3. Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen und Ausnahmen vom Problem
4. Fragen nach Veränderungen seit dem letzten Termin
5. Fragen nach der Strategie wie die Betroffenen ins Problem rutschen
6. Fragen nach Ressourcen und Lösungsstrategien
7. Skalierungsfragen
8. Vereinbarung und Aufgaben

### 1. W-Fragen (wo-wer-wie-wann-warum-wieso-weswegen etc):

- „Was hast Du bisher gefunden, was Dich der Lösung näher gebracht hat?“
- „Was hat sich seit dem letzten Termin verändert?“
- „Welche Ideen hast Du, die Dich der Lösung näherbringt?“
- „Welche Ideen könnten Ihnen helfen hier einen Schritt weiter zu kommen?“
- „Woran kannst Du erkennen, dass sich Dein Arbeitsverhalten geändert hat gibt?“
- „Wie war das für Dich als Du die Schreibblockade bekommen hast?“

### 2. Zielfragen/Wunderfragen

Viele Ziele sind nur diffus formuliert und richten sich „weg von“ statt „hin zu“.

Präzise Fragen können hier Klarheit schaffen.

- „Welches sind Deine Erwartungen zu dem, was wir gemeinsam tun können?“
- „Was müsste geschehen, damit das Problem gelöst wird?“
- „Wie kann ich Dir bei der Bewältigung Deiner Schwierigkeiten helfen?“
- „Woran würdest Du merken, dass sich in Deiner Arbeitssituation etwas verändert hat?“
- Stelle Dir vor, das Problem wäre gelöst. Woran würdest Du es merken?

### 3. Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen und Ausnahmen vom Problem

Sie richten sich auf die auch vorhandenen Erfolgsstrategien.

- „Wann gab's da einmal eine Ausnahme?“
- „Wie sah es aus, als es besser ging?“

- „Was hast Du bisher unternommen, damit Du Dein Arbeitspensum erfüllen konntest?“

#### **4. Fragen nach Veränderungen seit dem letzten Termin**

- „Was ist seit unserem letzten Treffen passiert?“
- „Was hast Du gemacht, dass es sich seitdem verbessert hat?“
- „Was hast Du inzwischen mit Deiner Betreuung besprochen?“

#### **5. Fragen nach der Strategie wie die Betroffenen ins Problem rutschen**

- „Was könntest Du tun, damit Du noch unproduktiver arbeitest?“
- „Was müsstest Du tun, damit die Symptome noch schlimmer werden?“
- „Wie kannst Du Dich noch weniger mit Deiner Hausarbeit beschäftigen?“

#### **6. Fragen nach Ressourcen und Lösungsstrategien**

- „Was schätzen Du besonders am Thema der Arbeit?“
- „Worin liegen Deiner Meinung nach Deine Stärken, was kannst Du besonders gut?“
- „Was war der Grund, weswegen Deine Leistungen im letzten Jahr besser waren?“

#### **7. Skalierungsfragen bei einer Skala von 0 (gar nicht bzw. schlecht) bis 10 (sehr bzw. sehr gut)**

- „Wenn Deine Motivation im letzten Halbjahr bei 5 war und jetzt bei 2, verlief das Absinken gleichmäßig?“
- „Wenn das Ziel eine 8 sein soll, wie wirkt sich das auf Dein Arbeitsverhalten aus?“

#### **8. Vereinbarungen und Aufgaben**

- „Beobachte einmal über eine Woche Dein Arbeitsverhalten.“
- „Notieren Dir, wann dieses Verhalten auftritt.“
- „Wenn die 8 das Ziel am Semesterende sein soll: Was hältst Du von einer Zwischenbilanz in vier Wochen?“

## Die vier Ebenen menschlichen Erlebens und Verhaltens

Inhaltsebene	Die Situation genauer schildern lassen
Beziehungs- Bedeutungsebene	Nach Erklärungen, Bedeutungen der Situation fragen in Bezug auf sich selbst, auf die Beziehung zu anderen Personen und Situationen
Gefühlsebene	Nach den damit verbundenen Gefühlen fragen
Verhaltens- Handlungsebene	Nach Erwartungen an sich selbst oder andere fragen Nach möglichen Handlungen fragen

### Beispielfragen

Inhalt:

- „Was liegt Dir auf dem Herzen?“
- „Wie sieht Dein Problem konkret aus?“
- „Wie zeigt sich das Problem zuhause?“
- „Wann, wo und wie tritt dieses Verhalten auf?“
- Woran genau merkst Du Deine Scheu vor dem Schreiben?“

Bedeutung:

- „Wie beurteilst Du die Situation?“
- „Was macht das mit Dir?“
- „Wie siehst Du das?“
- „Welche Ursachen vermutest Du?“
- „Was würde es für Dich bedeuten, wenn Du den Kurs nicht bestehst“

Gefühl:

- „Wie fühlst Du Dich damit?“
- „Wie geht es Dir damit, dass Du nicht vorankommst?“
- „Wäre es Dir wohler, wenn...?“

Verhalten:

- „Wie reagierst Du in dieser Situation?“
- „Was tust Du, wenn es wieder passiert?“
- „Wie würde Deine Betreuung reagieren, wenn...?“