

Von der «Problemwüste» in die Oase der Lösungen

Auszug aus Glossar Lösungsorientierter Fragen (Bamberger, 2022, S.258ff)

Art	Beschreibung	Beispiel
Ausnahmefragen (Ressourcenfragen)	Probleme sind weder faktisch noch statisch. Sie entstehen durch eine subjektive Bewertung, die einhergeht mit entsprechendem Erleben. Wir interessieren uns für die Ausnahmen vom Problem, also wann es nicht auftritt o. weniger intensiv. In Ausnahmen werden Potenziale für Lösungsmöglichkeiten sichtbar.	Sicherlich gibt es Tage, an denen es ganz besonders schwer ist... und dann wiederum solche, an denen es besser ist. Konnten Sie in den letzten Wochen kleine Beobachtungen hin zum Besseren machen? Was war da in Ihrem Verhalten anders als sonst?
Coping-Fragen (Ressourcenfragen)	Meist haben Klienten schon vieles versucht, um das Problem zu lösen & erreicht, dass es nicht noch schlimmer geworden ist. Diese hier sichtbar werdenden Ressourcen gilt es bewusst zu machen, um sie für den Lösungsprozess zu nutzen.	Wie haben Sie es geschafft, trotz dieses grossen Problems so lange durchzuhalten, sich nicht unterkriegen zu lassen? Was hat Ihnen geholfen, diese Energien immer wieder zu mobilisieren?
Hoffnungsfragen	Hoffnung = stärkster Motivator für die Aktivierung der persönlichen Ressourcen & für die Initialisierung lösungsorientierten Handelns. Wird diese mit geeigneten Fragen zum Thema gemacht, wird der Blick in die Zukunft gerichtet & entsprechende Emotionen geweckt.	Was für Hoffnungen haben Sie heute zu unserem Gespräch mitgebracht?
Hypothetische Fragen	Noch nicht wahrgenommene Optionen werden postuliert & alternative Wirklichkeitskonstruktionen erfahrbar gemacht. Gern verwendete «Zauberwörter» sind: «Angenommen...», «Gesetzt den Fall...», «Stellen Sie sich vor...» usw.	Angenommen, unser Gespräch hätte Ihnen tatsächlich weitergeholfen, was wäre dann die kleinste Veränderung in Ihrem Leben, an der man das erkennen könnte?
Reflexive Fragen	Werden genutzt, um Patienten aus einer «Problemhypnose» herauszuholen, also in eine Aussen- bzw. Metaposition zu bringen.	Stellen Sie sich vor, Sie wären Ihr eigener Coach... und Sie würden sich den ganzen Tag als stiller Beobachter begleiten... Nehmen Sie dazu ganz konkret den gestrigen Tag... Gehen Sie den in Ruhe gedanklich durch... Welche 3 Komplimente könnten Sie so jemandem machen?
Reframing-Fragen	Manchmal ist die Problemlösung erschwert aufgrund der individuellen Betrachtungsweise. Reframing versucht neue Ideen zu vermitteln, die dann erweiterte Deutungs- und Verhaltensmöglichkeiten eröffnen.	Probleme stellen sich dann ein, wenn wichtige Bedürfnisse über längere Zeit nicht genügend beachtet werden. Wenn Sie Ihre Situation einmal unter dieser Perspektive betrachten – könnte das auch auf Sie zutreffen?
Skalierungsfragen	Manchmal lassen sich Sachverhalte nur schwer beschreiben, z. B. wenn es um minimale Veränderungen o. sehr komplexe Zusammenhänge geht. Hier helfen Skalierungsfragen, Unterschiede bewusst zu machen.	Wenn Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 vorstellen, wobei 1 dafür steht, wie Sie sich gefühlt haben als Sie hier einen Beratungstermin vereinbart haben und 10 dafür, wie Sie sich fühlen werden, wenn wir unsere Beratungstermine erfolgreich beendet haben, wo auf dieser Skala sehen Sie sich im Augenblick? Wie haben Sie es geschafft, von 1 dort hinzukommen?
Splitting-Fragen	Alles hat zwei Seiten, auch Probleme. Durch Splitting-Fragen wird versucht, dieses «einerseits, andererseits» bewusst zu machen mit dem Ziel, das «Gute im Schlechten» zu identifizieren und eine Lösung zu utilisieren. Ressourcen	So wie jede Münze zwei Seiten hat, so lassen sich auch bei Problemen meist zwei Seiten unterscheiden. Über diesen zweiten Aspekt möchte ich gerne mit Ihnen sprechen. Können Sie sich vorstellen, an was ich dabei denke?»

«Anstatt sich ausschliesslich auf Defizite und Schwächen zu konzentrieren, richtet dieser Ansatz den Blick auf die vorhandenen Stärken und Ressourcen, definiert klare Ziele und ist damit vorwärtsgerichtet.»

Art	Beschreibung	Beispiel
«Und-was-noch?»-Fragen	Erweitern den Blick auf mögliche Lösungspotenzen und Ressourcen	Sie sagen, dass Sie dann häufiger XYZ tun. Und was ist noch anders als in solchen Situationen? Und was noch?
Universalfrage	Eine Problemlösung ist immer mit einer Veränderung verbunden – einer Veränderung der Person, des Kontextes, der Interaktion. Wenn sich im Rahmen der Beratung keine Ansätze für Veränderungen mit unmittelbar problemlösender Wirkung finden lassen, ist es oft hilfreich, eine Änderung in dieses System aus Person, Kontext und Interaktion einzubringen. Die Hoffnung dabei ist, systemimmanente Rückkopplungsprozesse auszulösen.	Bevor wir ganz genau wissen, wie Sie Ihr Problem angehen können, sollten wir uns überlegen, was an Veränderung überhaupt in Betracht kommen könnte. Und oft ist es auch hilfreich, das Ändern als solches zu üben. Haben Sie eine Idee, wo Sie in Ihrem Leben übungshalber etwas anders bzw. etwas anderes tun könnten, als Sie es gegenwärtig tun?
Verschlimmerungsfragen	Klienten erleben sich oft als hilflos, weil sie schon viel versucht haben, um ihre Probleme zu lösen und es allein nicht geschafft haben. Nun erwarten Sie vom Berater die Wende zum Besseren. Um Klienten aus dieser «erlernten Hilflosigkeit» herauszuhelfen kann es hilfreich sein, sie zu einer paradoxen Vorstellung einer Verschlimmerung einzuladen, denn wer eine Sache verschlimmern kann, hat offensichtlich doch Einfluss darauf. Und vielleicht lässt sich dadurch auch ein «gegenteiliges Tun» finden, das etwas verbessert.	Entschuldigen Sie, wenn ich jetzt eine verrückte Frage stelle. Angenommen, Sie wollten Ihre Situation noch schlimmer machen, wie könnten Sie das am schnellsten erreichen?
Wunderfrage	= Sonderfall der hypothetischen Fragen; dient dazu, einer «Problemlähmung» entgegenzuwirken und die Tür zum «Möglichkeiten-Land» zu öffnen. Der Klient wird eingeladen, sich die Modalitäten seines Lebens ohne das Problem anzuschauen. So geweckte Vorstellungen haben eine motivierende Wirkung.	Darf ich Ihnen auf den ersten Blick eine etwas seltsame Frage stellen? Stellen Sie sich vor, eines Nachts, während Sie schlafen, geschieht ein Wunder, durch das alles wieder gut ist in Ihrem Leben. Einfach so. Am Morgen, wenn Sie aufwachen, wissen Sie natürlich nichts von diesem Wunder, Sie haben ja geschlafen. Dann aber während des Tages fällt Ihnen auf, dass Sie sich anders verhalten. An welchen veränderten Verhaltensweisen wird Ihnen schliesslich klar, dass ein Wunder geschehen sein muss?
Zielklärungsfragen	LO-Beratung ist immer ein Entwicklungsprozess von einem Status der «Problemhypnose» zu einem Bewusstsein der Selbstwirksamkeit. Es ist nicht nur wichtig, dem Klienten Fortschritte immer wieder vor Augen zu führen und ihn in seinen Anstrengungen zu bestärken, sondern auch zu beachten, ob das letzte Ziel verändert oder angepasst werden muss.	Es ist grossartig, wie Sie das hinbekommen haben! Das hat Sie wirklich einen grossen Schritt vorwärtsgebracht. Manchmal hat solch ein Erfolg auch Auswirkungen auf die Richtung, in der es weiter voran gehen soll. Sie können sich das letzte Ziel ja aus grösserer Nähe anschauen...was hat sich da verändert?