

Weiterbildung zum Interkulturellen Coach

Modul IV – Systemisches Coaching

Lektion 5: [M4L5] Zirkuläre und lösungsorientierte Fragen

Die folgenden Fragestellungen - aus der Beratungsarbeit im systemischen Kontext – können auch sehr gut im systemischen Coaching angewandt werden. Es sind Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion und Fragen zur Möglichkeitskonstruktion.

Bei allen Fragestellungen gilt es sie auf den jeweils kulturellen Hintergrund anzupassen, umzuformulieren, oder nach alternativen Wegen der Bearbeitung eines Themas zu suchen.

Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion

1. Fragen zum Auftragskontext

1.1. Den Überweisungskontext erfragen:

Wer hatte die Idee zu diesem Kontakt?

Was möchte er/sie, was hier passieren soll?

Warum gerade dieser Klient, warum gerade zu mir, warum gerade jetzt?

1.2. Die Erwartungen erfragen:

Wer will hier was von wem (von mir, von uns)?

Wer ist optimistisch, wer skeptisch?

Was müsste ich (müssten wir) tun, um die Erwartungen zu erfüllen?

Was müsste ich (müssten wir) tun, damit es ein Misserfolg wird?

2. Fragen zum Problemkontext

2.1. „Das Problempaket aufpacken“:

Aus welchen Verhaltensweisen besteht das Problem?

Wem wird dieses Problemverhalten gezeigt, wem nicht?

Wo wird es gezeigt, wo nicht?

Wann wird es gezeigt, wann nicht?

Woran würden sie erkennen, dass es gelöst ist?

2.2. Die Beschreibungen rund um das Problem erfragen

Wer hat es zuerst als Problem bezeichnet?

Wer würde am ehesten bestreiten, dass es sich überhaupt um ein Problem handelt?

Was genau meint Dr. X, wenn er/sie sagt „verhaltensgestört“?

2.3. Den „Tanz um das Problem“ erfragen:

Wer reagiert am meisten auf das Problemverhalten, wer weniger? Wen stört es, wen nicht?

Wie reagieren welche anderen darauf?

Wie reagiert das „Problemkind“ auf die Reaktionen der anderen?

Wie reagieren die anderen auf die Reaktionen des „Problemkindes“? (bis ein Kreislauf deutlich wird)

2.4. Erklärungen für das Problem erfragen:

Wie erklären Sie sich, dass das Problem entstanden ist, wie dass es dann und dann auftritt und dann und dann nicht? Welche Folgen haben diese Erklärungen?

2.5. Bedeutung des Problems für die Beziehungen erfragen:

Was hat sich in den Beziehungen verändert, als das Problem begann?

Was würde sich in den Beziehungen verändern, wenn das Problem wieder aufhören würde?

2

Fragen zur Möglichkeitskonstruktion

Fragen, die bisher noch nicht verwirklichte Beziehungsmöglichkeiten durchspielen

1. Lösungsorientierte Fragen („Verbesserungsfragen“)

1.1. Fragen nach Ausnahmen vom Problem:

Wie oft (wie lange, wann) ist das Problem nicht aufgetreten?

Was haben Sie und andere in diesen Zeiten anders gemacht?

Wie haben Sie es geschafft, in diesen Zeiten das Problem nicht auftreten zu lassen?

1.2. Fragen nach Ressourcen:

Was möchten Sie in Ihrem Leben gern bewahren, wie es ist?

Was machen Sie gern, gut?

Was müssten Sie tun, um mehr davon zu machen?

1.3. Die Wunderfrage:

Wenn das Problem plötzlich weg wäre (weil eine Fee Sie geküsst hat, nach einer Operation, durch Gottes Wirken oder aus sonstigen Gründen):

Was würden Sie am Morgen danach als Erstes anders machen? Was danach?

Wer wäre am meisten überrascht davon?

Was würden Sie am meisten vermissen in Ihrem Leben, wenn das Problem plötzlich weg wäre?

2. Problemorientierte Fragen („Verschlimmerungsfragen“)

Was müssten Sie tun, um Ihr Problem zu behalten oder zu verewigen oder zu verschlimmern? Was könnte ich/könnten wir tun, um Sie dabei zu unterstützen?

Wie könnten Sie sich so richtig unglücklich machen, wenn Sie dies wollten?

Wie können die anderen Sie dabei unterstützen? Wie könnten die anderen

Sie dazu einladen, es sich schlechtgehen zu lassen?

3. Kombination lösungsorientierter und problemorientierter Fragen

3.1. Fragen nach dem Nutzen, das Problem (vorläufig) noch zu behalten:

Wofür wäre es gut, das Problem noch eine Weile zu behalten oder es gelegentlich noch einmal einzuladen?

Was würde schlechter, wenn das Problem weg wäre?

3

3.2. Zukunfts-Zeitpläne

Wie lange werden Sie Ihrem Problem noch einen Platz in Ihrer Wohnung gewähren? Wann werden Sie es vor die Tür setzen? Wie lange wäre es dafür noch zu früh?

3.3. Fragen nach einem „bewussten Rückfall“

Wenn Sie Ihr Problem schon längst verabschiedet hätten, es aber noch einmal „einladen“ wollten: Wie könnten Sie das tun?

3.4. „Als-ob“-Fragen

Wenn Sie gegenüber anderen nur so tun wollten, als ob Ihr Problem wieder zurückgekehrt wäre, ohne dass es da ist, wie müssten Sie sich verhalten? Würden die anderen erkennen, ob Ihr Problem tatsächlich wieder da ist, oder ob Sie nur so tun, als ob?