

Leitfragen für's Problemlösungsgespräch

von Stefan Heinemann
(stefan.m.heinemann@gmx.de)

1
2

Welche Schwierigkeiten hast Du?

Was an den Schwierigkeiten ist das Problematische für Dich?

- ↳ Schildere eine typische Situation!
- ↳ Wo belastet es Dich?
- ↳ Keine Details! - Was steht Dir jetzt vor Augen?
- ↳ Was daran ist für Dich das Schlimmste?

3

Was ist Dein Ziel? Was wirst Du tun?

Was wirst Du nach diesem Gespräch anders machen?

- So klar wie möglich! Positiv formulieren, nicht negativ!

- ↳ Frage nach Ausnahmen: Gibt es Situationen, in denen das Problem nicht da ist?
- ↳ Wunderfrage: Wenn das Problem morgen gelöst wäre, woran würdest Du das erkennen?

4

Was hast Du bisher getan, um Dein Ziel zu erreichen?

- ↳ Was erwies sich als hilfreich?
Wie hast Du das denn geschafft?
- ↳ Welche Schwierigkeiten sind aufgetreten?

5

Welches ist der nächste Schritt auf dem Weg zum angestrebten Ziel?

Hilfreiche Interventionen:

Skalierungsfragen:

Was ist das Schlimmste?

Zirkuläre Fragen:

Wie erlebt Ihr Partner das?

Distanzfragen: Wie würde die Fliege an der Wand Ihr Verhalten beschreiben?

Bei **Negationen** zurückfragen:
Sondern? Stattdessen?

Bei **“Immer”** zurückfragen, weil
“Immer” meist nicht stimmt.

Umdeutung (‘**Reframing**’):
Was bedeutet es noch?

Ratschläge in Gedankenspiele oder
Nicht-Ratschläge verpacken

Vergangenheit betonen:
Aha, bisher waren Sie depressiv!