



Übersicht über lösungsorientierte Fragen

Fragen, die sich auf Ziele beziehen

- Was wollen Sie erreichen?
- Woran merken Sie, dass Ihr Ziel erreicht ist?
- Wann waren Sie diesem Ziel schon einmal näher als jetzt (und sei es nur für einen kurzen Moment)?
- Woran konkret würden andere feststellen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Was machen Sie anders, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Stellen Sie sich vor, Sie haben dieses Ziel erreicht. Welche weiteren Ziele können Sie von dort aus ansteuern? Welche Ressourcen werden Sie hinzu gewonnen haben? Welche Handlungsspielräume haben Sie sich dadurch neu erschlossen?
- Alles hat seine Zeit. Wann denken Sie, wäre ein guter Zeitpunkt, Ihr Ziel zu erreichen?
- Welches Zwischenziel müsste zuerst erreicht werden, um von dort aus zu dem bisherigen Ziel starten zu können?
- ...

Fragen, die sich auf Lösungs Ideen bzw. konkrete Schritte hin zum Ziel beziehen

- Was haben Sie bereits erfolgreich versucht?
- Was wäre in diesem Vorhaben ein erster kleiner Teilschritt in die richtige Richtung, der leicht fällt und bald getan werden kann? Welche konkreten Auswirkungen hätte er?
- Wenn Sie an Bekannte von sich denken, die vielleicht einmal in einer ähnlichen Situation waren, was haben die getan? Inwiefern würden deren Lösungen auch für Sie passen?
- *Um als Berater eine eigene Idee xy einzubringen:* Angenommen, Sie würden xy tun, welche Auswirkungen hätte das? Was von xy könnte für Sie nützlich sein? Wie könnten Sie aus xy eine für Sie maßgeschneiderte Idee machen?
- Worüber könnten Sie dabei stolpern und wie könnten Sie das umgehen bzw. was würden Sie daraus lernen?
- Wann werden Sie wissen, dass Sie genug getan haben?
- Woran stellen Sie fest, dass der richtige Zeitpunkt für einen ersten Schritt gekommen ist?
- ...

Ressourcenfragen, die sich auf alles beziehen können, was bei der Zielerreichung hilfreich ist

- Welche Ihrer Stärken könnten Sie dafür einsetzen?
- Wenn Sie zurückschauen in die Vergangenheit, welche Erfahrungen könnten Sie im Hinblick auf Ihre Fragestellung für sich nutzen?
- Wofür könnte die als problematisch erlebte Situation eine Chance darstellen?
- Wer könnte Sie dabei unterstützen?
- Ich höre, Sie möchten xy verändern. Was sollte dabei gleichzeitig erhalten bleiben?
- Was würden Ihre Freunde / Familie / etc. sagen, warum Sie die Situation meistern werden?
- *Wenn eine belastende Situation schon lange besteht:* Woher schöpfen Sie immer wieder die Kraft, das so lange auszuhalten?
- Wie könnten Sie das Problem für sich nutzen?
- Was bräuchten Sie, um xy zu tun?
- ...