

# Lösungsorientierte Gesprächsführung

## Fragen zu Aussagen mit "nicht mehr Zielen":

Ich will nicht mehr an den rosaroten Elefanten denken, oder ich will keinen Seich mehr machen im Unterricht. "Was machst Du stattdessen?"

## Die Wunderfrage:

"Stelle Dir vor, Du gehst heute abend zu Bett, und während Du schläfst, geschieht ein Wunder. Das Problem, dass du heute hierher gebracht hast, ist gelöst. Weil Du aber schliefest, hast Du nicht gemerkt, dass ein Wunder passierte. Woran merkst Du beim Erwachen, dass das Problem gelöst ist."

## Die Skalierungsfrage:

"Auf einer Skala steht '10' für den Zeitpunkt, da die Probleme, die in diesem Gespräch im Mittelpunkt stehen gelöst sind, und '1' steht für die Zeit, da es Dir ganz schlecht ging.. Wo stehst Du auf dieser Skala jetzt?"

## Die Einstiegsfrage:

"Was muss in dieser Stunde geschehen, dass Du am Ende sagen kannst, es hat sich gelohnt?" oder "Was möchtest Du heute zur Sprache bringen und was erhoffst Du Dir vom Gespräch"?

## Die Ueberlebensfrage:

"Ich sehe, Du bist in einer ganz schwierigen Situation. Ich frage mich, wie Du Dich da überhaupt noch durchschlägst. Wie schaffst Du das?"

## Die Beziehungsfragen:

"Was würde Deine Mutter sagen, wie Du von '2' nach '3' kommen könntest?"  
"Was wird Dein Lehrer sehen, wenn das Wunder geschehen ist?"  
"Was kann Dein Vater beobachten, wenn Du auf '8' bist?"

## Die Frage nach den Ausnahmen:

"Gibt es Momente in Deinem Leben, in denen das Wunder bereits ein bisschen stattfindet?"  
"Wann war das Problem das letzte Mal etwas weniger belastend?"  
"Was kannst Du machen, dass Du diese Ausnahme oder Teile davon wiederholen kannst?"

## Der Unterbruch:

Es wird für den Jugendlichen ein Feedback erarbeitet (Kompliment + Anregung). Dabei wird sein Leben so wie er es beschrieben hat grundsätzlich als seine Wirklichkeit akzeptiert.

## Eine Anerkennung:

Durch das Hinweisen auf bereits Geleistetes und das Aufzeigen von potentiellen Möglichkeiten entsteht eine Ja-Haltung dem Jugendlichen gegenüber.

## Eine Anregung:

Der Sinn der Anregung ist es, dem Jugendlichen in den kommenden Tagen eine Möglichkeit zu geben, Erfolg zu haben. Vereinfacht gesehen gibt es zwei Grundsätze:

1. Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon
2. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes