



Hilfreiche Fragen zur lösungsfokussierten Gesprächsführung

Kommunikative Angebote zum Einstieg und zur aktuellen Situation:

- Was genau führt Sie (heute) zu mir?
- Was ist der Anlass für Ihre Kontaktaufnahme zu mir?
- Was beschäftigt Sie derzeit am meisten?
- Was macht Ihnen momentan (die größten) Sorgen?
- Was belastet Sie momentan?
- Wie schaffen Sie es in dieser schweren Situation durchzuhalten?
- Was gibt Ihnen die Kraft dazu?
- Welche Situationen sind momentan besonders herausfordernd? Wie meistern Sie diese Herausforderungen?
- Wenn Sie Ihrer Freundin/Kollegin/Verwandten von Ihrer aktuellen Situation berichten würden, was würden Sie Ihr sagen?
- Was läuft aktuell richtig gut? Was gelingt Ihnen?
- Worüber freuen Sie sich im Moment?
- Was genießen sie momentan? Und wer ist dabei?
- Was oder Wer gibt Ihnen aktuell Kraft?
- Bei wem holen Sie sich Rat?
- Wer darf Sie auch kritisieren?
- Wessen Meinung ist für sie besonders wichtig?
- Wer unterstützt Sie im Moment?
- Wer könnte Sie außerdem unterstützen?
- Wer würde zu Ihnen kommen und um Unterstützung bitten?
- Wer sind Ihre engsten Vertrauten? Ihre besten Freunde?
- Wer aus Ihrer Familie ist für Sie da?
- Wen könnten Sie mitten in der Nacht anrufen, wenn Sie Hilfe brauchen?
- Wer noch?
- Was sind Ihre Lieblingsorte an Ihrem Wohnort?
- Wo treffen Sie bekannte Menschen, Ihnen wichtig sind?
- Wie ist ihre Wohnsituation?
- Welchen Kontakt haben Sie zu Ihren Nachbar*innen?
- Wie sieht so ein durchschnittlicher Tag bei Ihnen aus? Was machen Sie? Wo halten Sie sich auf? Welchen Menschen begegnen Sie?



Angebote zur Erkundung von Wunsch, Wille und Vision:

- Was ist Ihr größter Wunsch zur Veränderung Ihrer jetzigen (problematischen) Situation?
- Was wollen Sie?
- Wo wollen Sie hin? Was ist ihr größter Wunsch?
- Wenn Sie ein Bild malen würden von Ihrer erwünschten / erhofften Zukunft - was würde darauf zu sehen sein?
- Wenn die jetzige schwierige Situation vorbei wäre, was wäre dann in Ihrem Alltag anders? Was würde sich anders anfühlen?
- Was hätten Sie von einer Entlastung der momentanen Situation? Was wäre anders? Was noch?
- Wenn heute Nacht während Sie schlafen, eine gute Fee vorbei käme ohne dass Sie es merken, und alle Ihre Probleme lösen würde, woran würden Sie das morgen beim / nach dem Aufwachen merken? Was wäre anders? Was würden Sie dann anders machen? Woran würde Ihr Mann / Ihre Frau / Ihr Kind / Ihre Kollegin das merken?
- Wie sähe es dann aus, wenn es anders wäre? Welche Bilder haben Sie dazu?
- Wenn es eine Chance gäbe, dass sich Ihrer Situation ändern würde, wo würden Sie dann Energie investieren?
- Wann sind sie richtig zufrieden und fühlen sich wohl? Wie sieht ein gelungener Tag bei Ihnen aus? Was machen Sie? Mit wem?
- Wenn Sie jetzt in ein anderes Leben schlüpfen könnten, wie sähe das ganz konkret aus? Erzählen Sie!



Fragen zur Erkundung von Ressourcen und Gelingenem:

- Was zeichnet Sie aus? Was können Sie richtig gut?
- Welche Stärken und Fähigkeiten schätzen andere Menschen an Ihnen?
- Wenn wir ihre Frau/ Ihren Mann / Ihre Freundin / Ihre Nachbarin fragen würden, was sie an Ihnen besonders schätzen und mögen, was würden sie sagen?
- Worauf in Ihrem Leben sind Sie richtig stolz? Worüber freuen Sie sich?
- Wann gab es mal eine ähnlich schwere Situation in Ihrem Leben und wie haben Sie sie bewältigt?
- Was und wer hat Ihnen damals dabei geholfen?
- Wie gehen sie im Allgemeinen mit problematischen Situationen um? Was machen Sie konkret?
- Wann war es mal besser? Wann war das? Was war da genau besser und anders?
- Erinnern Sie sich an die Zeit bevor das Problem da war? Was war anders? Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie selbst zu dieser guten Zeit beigetragen?
- Wenn wir ihre Frau / Ihren Mann / Ihre Freundin fragen würden, wie sie sie damals in der problemfreien Zeit erlebt hat, was würde Sie über sie erzählen?
- Wann in Ihrem Leben haben Sie sich so richtig stark und kräftig gefühlt? Beschreiben Sie diese Zeit. Was haben Sie gemacht?



Angebote zur Erarbeitung von Zielen und nächsten (kleinen) Schritten:

- Was wollen Sie als nächstes tun?
- Was nehmen Sie sich als nächsten (kleinen) Schritt vor?
- Was könnten Sie sich als nächstes vornehmen, damit es Ihnen besser geht / damit Sie zufriedener sind?
- Was könnte Ihr nächster kleiner Schritt sein in die Richtung, in die sie gehen wollen?
- Wie könnte Ihr nächster Schritt aussehen, damit es Ihnen ein kleines bisschen besser geht?
- Was nehmen Sie sich für die nächste Zeit vor?
- Woran würden Sie erkennen, dass dieser nächste Schritt der richtige war?
- Woran würden Sie erkennen, dass das was Sie sich vorgenommen haben, richtig und passend war?
- Was wären die Konsequenzen ihres nächsten kleinen Schrittes? Wollen / können Sie mit ihnen leben?
- Wie können / könnten Sie das schaffen?
- Schaffen Sie das was Sie sich vornehmen, aus eigener Kraft / mit eigenen Mitteln?
- Trauen Sie sich das zu?
- Was brauchen Sie für diesen Schritt?
- Was können Sie selbst dafür tun?
- Wer kann Sie dabei unterstützen?
- Wie können Sie von Freundinnen / Familien / Partnerin bei diesem Schritt unterstützt werden?
- Kennen Sie Menschen, die eine ähnliche Situation gemeistert haben? Wie haben diese das geschafft?
- Wie wichtig ist es Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen? Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht wichtig) bis 10 (extrem wichtig)
- Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihr Ziel erreichen? Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht zuversichtlich) bis 10 (extrem zuversichtlich)
- Was unterstützt Ihre Zuversicht? Was könnte Ihre Zuversicht unterstützen?
- Wann werden Sie was tun?
- Wer wird was wann mit wem tun?
- Was schätzen Sie, wie lange benötigen Sie für das, was Sie sich vorgenommen haben? Wann haben Sie das erreicht?
- Wie könnte ein erster Plan zur Verwirklichung des nächsten Schrittes / der nächsten Schritte aussehen?



Skalierungsfragen

Skalierungsfragen sind ein zentrales Werkzeug in der lösungsfokussierten Praxis. Sie dienen dazu, abstrakte und oft schwer greifbare Themen wie Gefühle, Fortschritte oder Wahrnehmungen differenzierbarer zu machen. Durch ihre einfache Struktur regen sie die Gesprächspartner dazu an, ihre Situation bewusster zu reflektieren und konkrete Schritte zur Verbesserung zu erkennen. Diese Fragen schaffen Klarheit über den Ist-Zustand, machen Fortschritte sichtbar und motivieren zu weiteren Veränderungen.

Grundprinzipien von Skalierungsfragen

Subjektive Einschätzung ermöglichen: Die Skala (meist von 0 bis 10) gibt den Befragten die Möglichkeit, ihre persönliche Wahrnehmung zu quantifizieren.

Orientierungshilfe bieten: Sie zeigen auf, wo jemand steht, und eröffnen eine Diskussion über mögliche Schritte, um sich auf der Skala zu verbessern.

Ressourcen und Ziele identifizieren: Skalierungsfragen lenken den Fokus auf das, was bereits funktioniert, und auf erreichbare Verbesserungen.

Für Eltern

- „Auf einer Skala von 0 bis 10, wie sicher fühlen Sie sich darin, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erfüllen?“
- „Wenn 10 bedeutet, dass Sie und Ihr Kind eine sehr starke Bindung haben, und 0, dass Sie kaum Kontakt zueinander haben, wo stehen Sie heute?“
- „Was würden Sie sagen, ist der nächste Schritt, um die Beziehung von einer X auf eine X+1 zu verbessern?“

Für Kinder

- „Auf einer Skala von 0 bis 10, wie glücklich fühlst du dich zu Hause?“
- „Wenn 10 bedeutet, dass du dich in der Schule super wohlfühlst, und 0, dass du dich dort überhaupt nicht wohlfühlst, wo würdest du dich einordnen?“
- „Was müsste passieren, damit du auf der Skala eine Zahl höher kommst?“

Für Fachkräfte im Team

- „Wie gut funktioniert die Zusammenarbeit im Team auf einer Skala von 0 bis 10?“



- „Wenn 10 bedeutet, dass wir alle an einem Strang ziehen, und 0, dass alle für sich arbeiten, wo sehen Sie uns aktuell?“
- „Was könnten wir gemeinsam tun, um unsere Teamarbeit um eine Stufe zu verbessern?“

Für Sicherheitsplanung im Kinderschutz

- „Auf einer Skala von 0 bis 10, wie sicher fühlen Sie sich, dass das Kind in dieser Umgebung geschützt ist?“
- „Was gibt Ihnen die Zuversicht, dass es nicht bei einer 0 steht?“
- „Was müssten Sie sehen oder erleben, um auf eine 8 zu kommen?“

Für Selbstreflexion

- „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Situation auf einer Skala von 0 bis 10?“
- „Wenn 10 bedeutet, dass Sie Ihre Ziele vollständig erreicht haben, und 0, dass Sie ganz am Anfang stehen, wo sehen Sie sich jetzt?“
- „Welche Ressourcen haben Ihnen geholfen, dorthin zu kommen, wo Sie jetzt stehen?“

Vorteile und Wirkung

Einfachheit: Die Skala ist leicht verständlich und erfordert keine komplexen Erklärungen.

Flexibilität: Sie kann auf praktisch jeden Kontext angewendet werden.

Ermutigung: Die Fokussierung auf kleine Fortschritte hilft, Optimismus und Motivation aufzubauen.

Transparenz: Sie macht die Wahrnehmungen der Beteiligten sichtbar und unterstützt gemeinsame Verständigung.

Durch den gezielten Einsatz von Skalierungsfragen können Fachkräfte Menschen motivieren, ihre Situation aktiv zu reflektieren und eigenständig Lösungsansätze zu entwickeln. Sie schaffen eine Brücke zwischen Reflexion und Handlung.