

## Lösungsorientiertes Fragen

Insbesondere Führungspersonen tendieren schnell dazu, bei Problemen direkt Lösungen vorzuschlagen oder vorzugeben.

Die nachfolgenden Frage-Muster lenken den Fokus auf Lösungen. Und lösen somit beim Befragten auch eine Aktivierung aus (weg vom Klagen  $\Rightarrow$  hin zu Lösungen).

### 1. Hypothetische Fragen/ Vorwegnahme des gewünschten Zustandes

Angenommen, Sie könnten hier völlig frei handeln und bestimmen – was würden Sie tun? Angenommen, es wäre überlebensnotwendig, dass Sie und Ihre KollegInnen zukünftig optimal zusammenarbeiten – was wäre Ihr persönlicher Beitrag?

Angenommen, es würde eines Nachts ein Wunder geschehen und Ihr Konflikt wäre gelöst, woran können Sie anderntags merken, dass das Wunder eingetreten ist? Was ist jetzt anders? Wie erfahren Ihre Mitmenschen von der neuen Situation, ohne dass Sie ein Wort zu Ihnen sagen müssen?

$\rightarrow$  Mittel  $\rightarrow$  Ziel

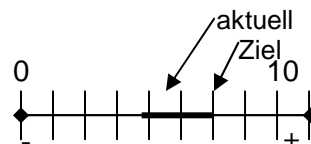
.....  $\nearrow$  [dh Sie lenken den Fokus auf Mittel und Ziele]

### 2. Fragen nach Ausnahmen $\Rightarrow$ Finden von Ausnahmen

Gab es eine Zeit, wo Frieden war? Wann ging es Ihnen während der Reorganisation ... gut? Wann hatten Sie das letzte Mal Spass an der Arbeit? Wie anders war (dann) das Verhalten Dritter? welches war das? Wie anders war Ihr Verhalten? und welches war das?

### 3. Skalieren

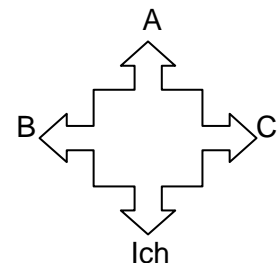
Wo würden Sie sich heute auf einer Skala von 0 bis 10 einstufen?



Wo möchten Sie hin? Was / welcher Schritt würde Sie zu ... führen?

### 4. Zirkuläres Fragen

Was denken Sie, würde A antworten? Wie würden Ihre Partner reagieren? Wie, glauben Sie, sehen die Kollegen B,C die momentane Situation? Was würde ein unsichtbarer Beobachter zu unserem/Ihrem derzeitigen Verhalten sagen?



### 5. Bewältigungsfragen (Coping)

Wie schaffen Sie das, in dieser Situation nicht unterzugehen, woher nehmen Sie die Kraft ...? Wie reagiert Ihre Umgebung auf Ihre Fähigkeit mit dieser Situation umzugehen? Was haben Sie bisher zur Lösung des Problems unternommen?

### 6. Verschlimmerungsfragen

Wenn wir beide wollten, dass die Situation hier noch unerträglicher wird – was wäre da unser gemeinsamer / Ihr Beitrag?

### 7. Frage nach Entwicklungen + Lösungen (zukunftsorientiert)

Was wäre für Sie ein Zeichen ...? für andere? Was steht zur Verfügung (Ressourcen)? Was könnte ... beitragen? Was fehlt, um ... zu ermöglichen? Was könnten Sie/wir tun, damit diesmal ...? Wie würde es trotzdem gehen? Worauf müssten Sie/wir achten, um es dennoch realisieren zu können? Wie könnte es zu Stande kommen? was braucht es (noch)? Welche Unterstützung brauchen Sie?