



## SYSTEMISCHE FRAGEN (1)

- Systemische Fragen helfen, Zusammenhänge aufzuzeigen, Wirkungen deutlich zu machen und Klarheit zu schaffen
- Systemische Fragen helfen, die Wahrnehmungsfähigkeit der Betroffenen zu erweitern und ermöglichen damit neue Sichtweisen
- Systemische Fragen initiieren Denkprozesse nach neuen, alternativen Lösungen

### **Systemische Fragetypen**

1. Fragen nach Unterschieden - Skalierungsfragen
2. Kontextfragen
3. Hypothetische Fragen
4. Zirkuläre Fragen
5. Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen
6. Konkretisierungsfragen
7. Paradoxe Fragen
8. Zielfragen
9. Jetzt - Fragen
10. Gefühlsorientierte Fragen

### **1. Fragen nach Unterschieden - Skalierungsfragen**

#### **Beispiele:**

- Wann erleben Sie das Problem weniger stark?
- Wie würden Sie auf einer Skala von 1 - 10, wobei 10 das höchste ist, Ihre derzeitige berufliche Befindlichkeit einschätzen?
- Wie könnten Sie um 1 Punkt nach oben kommen?

### **2. Kontextfragen**

#### **Beispiele:**

- Wer hat ein Interesse an der Problemlösung?
- Wer hat ein Interesse daran, dass sich nichts ändert?
- Wen müssten wir zur Problemlösung noch befragen?

### **3. Hypothetische Fragen**

#### **Beispiele:**

- Angenommen, Ihr Problem hat sich über Nacht in Luft aufgelöst - was wäre dann anders?



- Angenommen, Ihr Leben würde sich in den nächsten 12 Monaten außerordentlich positiv in jeder Hinsicht entwickeln - worauf könnten Sie in einem Jahr zurückblicken?
- Angenommen, Ihr Kollege würde morgen kündigen - was wäre dann für Sie anders?

#### **4. Zirkuläre Fragen**

##### **Beispiele**

##### **a) andere Sichtweisen/Perspektiven**

- Was glauben Sie, würde Herr X bei dieser Frage antworten?
- Wenn X jetzt hier wäre - welchen Rat würde er Ihnen vermutlich geben?

##### **b) andere Ortsperspektive**

- Wie würden Sie die Situation beschreiben, wenn Sie gerade auf einem vierwöchigen Südsee-Urlaub (auf einem Berggipfel etc.) wären?
- Wenn Sie die Situation aus Sicht der Außenstelle betrachten: was fällt Ihnen auf?

##### **c) andere Zeitperspektive**

- Wenn Sie in 5 Jahren auf die jetzige Situation zurückblicken: wie denken Sie darüber? Was war hilfreich?
- Wenn Sie noch mal vor dieser Aufgabe stehen würden: was würden Sie anders machen? Was würden Sie in keinem Fall ändern?

##### **d) triadisch**

- Wie glauben Sie, sieht Ihr Chef die Beziehung zwischen Ihnen und Ihren Kollegen?
- Was würde ein Außenstehender über die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kollegen sagen?

##### **e) Wechselwirkung**

- Wenn Sie das tun, wie reagieren dann Ihre Kollegen?
- Was tun Sie, wenn der Kollege auf diese Weise reagiert?

##### **f) Ökologie**

- Wie wird Ihre Umgebung auf diesen Schritt reagieren?
- Wer ist aller davon betroffen, wenn Sie diese Veränderung durchführen?

*(Fortsetzung folgt)*