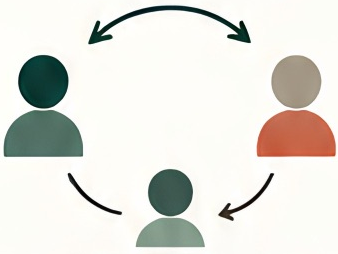




Was sind systemische Fragen?

Systemische Fragen machen Beziehungen, Muster und Perspektiven sichtbar. Sie helfen dabei, Ressourcen zu entdecken, neue Sichtweisen zu entwickeln und Lösungsräume zu öffnen.

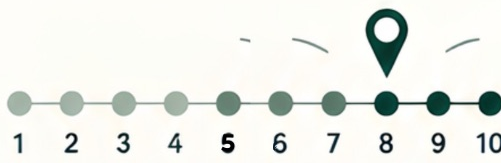
1 Zirkuläre Fragen



Machen Sichtweisen anderer Beteiligter sichtbar.

„Was würde deine Kollegin sagen, was dich gerade am meisten belastet?“

2 Skalierungsfragen



Machen Fortschritt, Intensität oder Zuversicht greifbar.

„Auf einer Skala von 1 bis 10: Wo stehst du gerade?“

3 Wunderfrage



Hilft, ein attraktives Zukunftsbild zu entwickeln.

„Woran würdest du morgen merken, dass ein Wunder geschehen ist?“

4 Ausnahmefragen



Lenken den Blick auf Zeiten, in denen das Problem kleiner war.

„Wann war die Situation schon einmal etwas besser?“

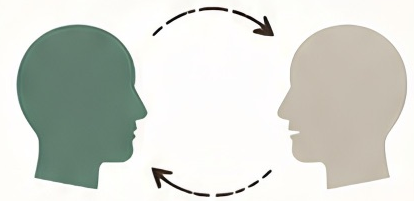
5 Ressourcenfragen



Aktivieren Stärken, Erfahrungen und hilfreiche Kompetenzen.

„Was hat dir in ähnlichen Situationen schon geholfen?“

6 Perspektivwechsel



Eröffnet neue Blickwinkel auf dieselbe Situation.

„Wie würde eine außenstehende Person die Situation beschreiben?“

Wofür sind sie hilfreich?

-  Klarheit gewinnen
-  Muster erkennen
-  Perspektiven erweitern
-  Ressourcen aktivieren
-  Lösungen entwickeln

Worauf kommt es an?

-  offen fragen
-  wertschätzend bleiben
-  neugierig zuhören
-  nicht vorschnell interpretieren
-  Pausen zulassen



Tipp: Gute systemische Fragen sind kurz, offen und laden zum Nachdenken ein.

