

Ressourcenorientierte Fragen für Elterngespräche

Allgemein gilt:

Menschen und Systeme entwickeln sich in die Richtung, in die sie schauen.
Die Fragen, die wir stellen, entscheiden darüber, was wir finden.

Durch die Fokussierung auf Stärken und Ressourcen werden Probleme in Veränderungswünsche umformuliert.

- Wer kann Sie bei ... (Ihrem Vorhaben) unterstützen?
- Wer oder was kann Ihnen bei ... helfen?
- Was schätzen Sie an ... besonders?
- Was mögen Sie an ... besonders?
- Was macht Ihnen mit Ihren Kindern besonders Freude?
- Welche gemeinsamen Aktivitäten machen Ihnen Spaß?
- Welche besonderen Fähigkeiten/Stärken haben Ihnen in der Vergangenheit bei ... geholfen?
- Statt „Warum?“ besser „Wie?“ fragen. (Handlungsimpulse statt Ursachenforschung.)
- Wie können Sie ... umsetzen?
- Welche positiven Erfahrungen haben Sie mit ... gemacht?
- Was ist der nächste Schritt?
- Ab wann werden Sie ... tun?
- Welche Möglichkeiten sehen Sie?
- Bei Ja-aber-Sätzen auf den ersten Teil des Satzes konzentrieren.
- Frage nach
hilfreichen/unterstützenden/wertschätzenden/mutmachenden
Personen.

- Attraktive innere Bilder durch Fragen erzeugen. (Statt Weg-von-etwas-Strategie zur Hin-zu-etwas-Strategie)
- Positive Suggestion in Frageform: Durch die Frage(n) wird unterstellt, dass es eine Lösung gibt und der Gesprächspartner sowohl die Lösung bereits kennt als auch die entsprechenden Ressourcen zur Lösung hat: „Wie machen Sie...?“, „Wie sieht der Weg dorthin aus?“, „Wie finden Sie...?“
- Wie haben Sie... bewältigt?
- Was fehlt Ihnen, damit Sie das Ziel erreichen können?
- Welche wertvollen Erfahrungen haben Sie bislang mit ... gemacht? (Lösungsstrategien, bisherige Erfolge)
- Annahme: Jedes Verhalten erfüllt einen Zweck. Wenn der Zweck eines nicht-erwünschten Verhaltens klar ist, kann versucht werden, das Verhalten durch ein anderes, angemesseneres Verhalten zu ersetzen, das denselben Zweck erfüllt.
- Was hilft Ihnen derzeit am meisten, um mit ... zurechtzukommen?
- Wer oder unterstützt Sie momentan am meisten?
- Was haben Sie im Hinblick auf ... bislang schon erreicht?
- Was ist Ihr nächstes Ziel?
- Worauf sind Sie besonders stolz?
- Wenn Ihr Mann/ Ihre Frau berichtet, was Ihr Rezept für den Umgang mit dieser Situation ist, was erzählt er/ sie mir?
- Wenn Sie neue Energie brauchen, welche Tankstelle fahren Sie an?
- Wer verschafft Ihnen den besten Rückenwind?
- Was hat im Hinblick auf ... bislang gut geklappt?
- Wann genießen Sie das Zusammensein mit ...? Woran merken Sie das konkret?

- Was werden Sie in Zukunft anders machen? Was werden Sie in Zukunft beibehalten?
- Was werden Sie sich erlauben/ gönnen?
- Woran werden Sie als erstes merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Angenommen, unser Gespräch ist hilfreich, wie wird sich das auswirken?