

Fragen in der Beratung



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Hintergrund

Fragen dienen neben der Informationssammlung vor allem dem Hineinführen in bestimmte innere Zustände. Fragen erzeugen geistige und emotionale Prozesse und Zustände.

In der Beratung ist es wichtig zu wissen, in welche Richtung gefragt wird – und sich als beratende Person diese Richtung immer wieder bewusstmachen.

Fragenübersicht

Akzeptierende und klärende Wiederholung – Aktives Zuhören

Beispiele	Habe ich Sie richtig verstanden, dass...? Ah, Sie denken also...?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Kontakt aufbauen• Interesse und emotionale Akzeptanz vermitteln• „Reinkommen“ in den Prozess• Tempoverlangsamung und Vertiefen von Gefühlen durch das Spiegeln relevanter Aussagen

Meta-Modell-Fragen – Konkretisierungsfragen

Beispiele	Wer? Was? Wie genau? Immer? Nie? Alle? Man sollte? Wer sagt das?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Fragen, die Tilgungen, Verzerrungen und Generalisierungen auflösen• Erforschung des Erfahrungshintergrunds einer sprachlichen Äußerung• Klärung und Bewusstmachung von sprachlichen Inhalten

Fragen, die ans Ziel führen

Beispiele	Was möchten Sie erreichen? Wie genau soll die Lösung aussehen? Was ist Ihr Ziel? Wobei soll ich Ihnen helfen?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Vertiefung des inneren Abbildens des Zielzustandes in allen Sinnessystemen• Kalibrieren für den Coach: Wie sieht die Situation X für Y aus, wenn an das Ziel gedacht wird?• Möglich zu verstärken durch Fragen, wie: Wie klar genau muss das innere Bild sein? Wo genau ist es wichtig, dieses warme Gefühl im Körper zu haben?

Fragen, die ins Problem führen

Beispiele	Was genau ist Ihr Problem? Wann war es am schlimmsten? Kennen Sie diese Art von Schwierigkeiten auch in anderen Zusammenhängen? Was tun Sie, damit das passiert?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Vertiefung der Problemanalyse• Emotionale Anbindung an das Problem• Erfassen des Kerns des Problems• Klärung der Entwicklungsgeschichte des Problems und der Modellkonstruktion, die zum Problem geführt hat• Kalibrieren für den Coach

Fragen, die Ressourcen aktivieren

Beispiele	Wer oder was könnte Ihnen helfen? Welche Ihrer Fähigkeiten wären hier besonders nützlich? Worauf können Sie sich in herausfordernden Situationen immer verlassen? Was würde Person X an Ihrer Stelle tun? Was brauchen Sie?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Aktivierung positiver, problemlösender, zielerreichender Zustände• Emotionale Entlastung durch Fokussierung auf Fähigkeiten

Reframing-Fragen – dem Problem eine neue Bedeutung geben

Beispiele	In welchem Zusammenhang könnte das Problem sogar nützlich sein? Haben Sie schon mal an die Vorteile gedacht, die dieser Sachverhalt mit sich bringt? Und Sie wollen wirklich etwas verändern, wirklich?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Anheben der Betriebstemperatur und Energielevels durch Provokation• Fokuslenkung• Perspektivenwechsel• Separator oder Unterbrechung



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

EINFACH
LEHREN.DE

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
S1|03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
06151-16-76666

[einfachlehren@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:einfachlehren@hda.tu-darmstadt.de)

www.einfachlehren.de



Fragen, die Emotionen klären und emotionale Wertungen abfragen

Beispiele	Und wie geht es Ihnen damit? Sie scheinen ärgerlich zu sein, kann das sein? Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken an...? Was ist oder war das vorherrschende Gefühl dabei?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Wechsel von der analytischen zur emotionalen Ebene• Stärkere emotionale Erfassung des Ziels oder Problems



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Hier-und-Jetzt-Fragen

Beispiele	Wie geht es Ihnen gerade? Was ist für Sie gerade wichtig? Was fühlen Sie gerade? Wie geht es Ihnen jetzt, während Sie mir davon erzählen?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Rückführung aus der Vergangenheits- in die Zukunftsarbeit ins Hier und Jetzt• Prozesspause• Zwischencheck, was im Augenblick, jetzt gerade für die ratsuchende Person wichtig ist oder wichtig geworden ist• Weitere Prozesssteuerung oder Themenwechsel• Fokussierung bestimmter Inhalte• Klärung von Emotionen• Prozessinformation für den Coach

Ökologie-Fragen

Beispiele	Was wird dadurch ermöglicht? Was wird dadurch unmöglich? Was sagen Partner*in, Freunde, Familie, Vorgesetzte o. ä. zu diesen Veränderungen? Gibt es einen Preis für Veränderungen, und sind Sie bereit, ihn zu zahlen? Wer ist noch betroffen, wenn das Neue eingeführt wird? Welche Konsequenzen hat dieser Schritt?
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Absicherung der geplanten Veränderung• Ausweitung des Fokus auf das gesamte Sozialsystem• Klärung von zu erwartenden Störungen• Einbeziehung von Hindernissen• Berücksichtigung von relevanten Informationen

EINFACH
LEHREN.DE

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
51|03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
06151-16-76666

[einfachlehren@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:einfachlehren@hda.tu-darmstadt.de)

www.einfachlehren.de



Future Pace-Fragen

Beispiele

Woran genau werden Sie erkennen, dass jetzt das alte und jetzt das neue Verhalten angebracht ist? Welchen Schritt werden Sie jetzt konkret als ersten gehen? In welchen drei Situationen wird das, was Sie gerade hier erfahren haben, für Sie von Relevanz sein?

Ziele

- Verankerung des neuen Verhaltens
- Probehandeln in der Zukunft



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

EINFACH
LEHREN.DE

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
S1|03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
[06151-16-76666](tel:06151-16-76666)

[einfachlehren@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:einfachlehren@hda.tu-darmstadt.de)

www.einfachlehren.de

