

Inhalt

Vom Problem zur Lösung	2
Bewährte Fragetechniken im Überblick	3
VAKOG	4
Kommunikationshaltungen nach Virginia Satir	5
Stress- und Lösungssätze	6
Kreis der Sicherheit	8
Computerkopf und Eidechsenhirn	9
Das Ressourceninterview	10
Familienrekonstruktion, verkürzter Ablauf	11

Vom Problem zur Lösung

Menschliche Problemlösung unter Druck und Stress (Dörner)

- »Mach einfach«
Handeln ohne Situationsanalyse
- »Mach weiter« Nichtberücksichtigung
von Fern- und Nebenwirkungen
- »Mehr desselben«
»Methodismus«
- Vernachlässigung von prozesshaftem
Denken



Grundprinzipien des Lösungsorientierten Ansatzes (De Shazer)

1. Kein Ansatz passt für alle.
2. Es gibt mehr als eine Lösung.
3. Lösung und Problem sind nicht
notwendigerweise miteinander
verbunden.
4. Der einfachste und am wenigsten
einschneidende Ansatz ist oft die
beste Medizin.
5. Menschen können in kurzer Zeit
Besserungen erreichen und schaffen
es auch.
6. Änderung geschieht ständig.
7. Fokussiere auf Stärken und
Ressourcen.
8. Fokussiere auf die Zukunft und nicht
auf die Vergangenheit.

Bewährte Fragetechniken im Überblick

Insgesamt lässt sich der Beratungsprozess mit folgenden Fragen, immer auf das System individuell abgestimmt, aus dem Problembereich in den Lösungsraum führen. Darüber hinaus kann ein Umschwung erzielt werden »raus aus der Problemorientierung Richtung konstruktiven Lösungsfokus«:

1. Fragen, die Veränderungen vor Sitzungsbeginn beleuchten:

Was hat sich in eine gesunde Richtung bewegt, seit Sie bei uns angerufen haben?

Was hat sich verändert in die Richtung, in die es gehen soll, seit dem letzten Mal?

2. Fragen, die nach Ausnahmen suchen:

Wann war es anders? Gibt es Ausnahmen? ... Wann letztens ... Wer hat es bemerkt, angezettelt?

3. Wunderfrage, Türfrage, Videofrage

Angenommen, Sie gehen das letzte Mal hier zur Tür hinaus, über Nacht geschieht ein Wunder, Sie machen mir am Ende ein Video von der Lösung, was wäre dann anders? Was würde ich sehen?

4. Skalierungsfragen

Angenommen, »Geschafft wäre 10 und der Tiefpunkt war 1, wo steht ihr jetzt? Toll, Ihr seid schon bei 2 ...

Wo könnt ihr – realistisch – hinkommen?

Wie habt ihr es geschafft, dorthin zu kommen?

Was könnte anders sein, wenn ihr bei 3 seid?

5. Stützende Fragen (Gerade so geschafft)

Wie habt ihr es gerade so geschafft?

Wie habt ihr es hingekriegt, trotzdem (Vorfall etc.) zu kommen?

Wie schafft ihr es immer wieder, dranzubleiben und es zu versuchen?

Auch wenn diese Frage nicht beantwortet werden kann, unterstützt sie die Lösungsorientierung.

6. Fragen, die nach Lösungen fragen

Angenommen, ihr geht zur Tür raus, und ihr habt es gelöst, was wäre anders?

... und was noch?

... und ihr seid noch einen Schritt weiter ..., was noch? ..., was noch?, wer noch?

Was habt ihr dann geschafft?

7. Zirkuläre Fragen

Was denkst du, Mann, was es bei deiner Frau verändert, wenn sie ihren Sohn einen Schritt weiter sieht oder sieht, dass ihr es geschafft habt?

8. Bei hartnäckiger Problemorientierung:

Rettungsanker: Ja, ja ... und lassen Sie uns zurückkehren zu ...

Es empfiehlt sich, bei hartnäckiger Problemorientierung im Gespräch immer wieder dahin zurück-zukehren, wo zuletzt eine kleine Verbesserung, eine kleine Ausnahme oder ein positiver Bericht war:

»Ja, das ist schwer, darf ich noch einmal zurückkommen auf ...«

VAKOG

Lösungen festigen – VAKOG-Empfindungen abfragen:

Visuell



Was siehst Du?
Gibt es ein inneres Bild oder einen Film?
Welche Farbe? Welche Größe? Welche Form?
Welche Helligkeit: hell oder eher dunkel?

Auditiv



Was hörst Du? Welche Melodie, ein Lied?
Welchen Satz hörst du? Gibt es einen Satz? Dur oder Moll?
Welche Geräusche (z.B. Vogelgezwitscher ...?) Lautstärke?

Kinästhetisch



Wo am Körper spürst Du ...?
Was für ein Gefühl kommt auf?
Wie fühlt es sich an? Temperatur: Warm oder kalt?
Wo ist es am intensivsten, am besten auszuhalten?
Wie ist es vom Gewicht?
Schwer... oder eher leicht? Wo spürst du die Leichtigkeit?

Olfaktorisch



Was riechst Du? z.B. Wald...?
Wie ist der Geruch?
Fragen nach Intensität, Raumgeruch

Gustatorisch



Was schmeckst Du? Wie schmeckt es?
Gibt es einen Geschmack?
Wie ist die Intensität, die Qualität?

Kommunikationshaltungen nach Virginia Satir

Muster	Wortwahl	Körperhaltung und Stimme
Beschwichtiger (Pacater)	<p>»Ich bin glücklich, dass man mir überhaupt erlaubt, hier zu sein.«</p> <p>Gebrauch von Einschränkungen: wenn, nur, gerade, überhaupt Verwendung vieler Konjunktive: könnte, würde etc. Störung durch Gedankenlesen</p>	<p>Körperhaltung: zusammengesunken, schwankend, Kopf stark nach oben gerichtet, Hand bittend nach vorne gerichtet</p> <p>Stimme: winselnd, piepsig, gepresst</p>
Ankläger (Blamer)	<p>»Wenn du nicht da wärst, wäre die Welt völlig in Ordnung!«</p> <p>Universalquantoren: alle, jeder, nie Unterstellte Kausalzusammenhänge (wenn, dann, weil ...)</p> <p>Verwendung von negativen Fragen: Warum tun Sie es nicht? Störung durch Behauptung kausaler Zusammenhänge</p>	<p>Körperhaltung: angespannt, verzerrt, flacher, gepresster Atem</p> <p>Stimme: laut, schrill, hart</p>
Rationalisierer (Computer)	<p>»Bei ruhiger und sachlicher Überlegung kann man feststellen, dass ...«</p> <p>Tilgung von Bezugsindices, Gebrauch von Nominalisierungen, Gebrauch von Nomen ohne Bezugsindex: Es, man, Leute etc., Tilgung des Subjekts/Subjektbezuges</p>	<p>Körperhaltung: unbewegt, gespannt, reaktionsarm</p> <p>Stimme: monoton, trocken</p>
Ablenker (Distractor)	<p>»Da fällt mir nichts ein, oder – halt, warten Sie – gestern begegnete mir ein Schauspieler, der wusste auch nicht ...«</p> <p>Fehlende Bezüge und Anknüpfungen, willkürlicher Gebrauch aller drei o. g. Sprachmuster rasches Wechseln der obigen Muster</p>	<p>Körperhaltung: unkoordiniert wirkende Bewegungen von Kopf, Rumpf, Extremitäten; fahrig, schnell, bewegt</p> <p>Stimme: schnell, aufgeregt, hektisch</p>

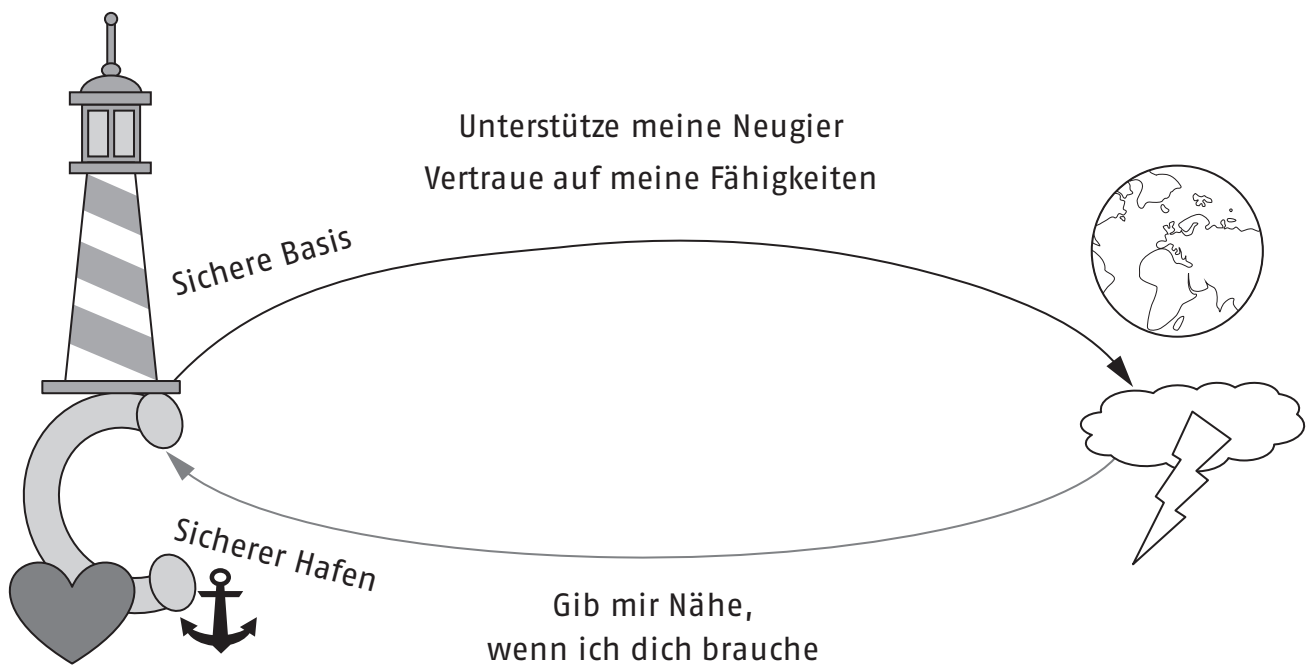
Stress- und Lösungssätze

Stress-Sätze	Lösungssätze
<i>Grundthema: Sicherheit/Überleben</i>	
Ich bin in (Lebens-) Gefahr	Es ist vorbei/ich bin sicher
Ich bin ausgeliefert	Ich kann für meine Sicherheit sorgen
Ich habe keine Kontrolle	Ich habe jetzt Kontrolle
Ich kann mich nicht schützen	Ich kann (lernen), mich zu schützen
Ich sterbe jetzt	Ich habe überlebt/es ist vorbei
Es ist aus mit mir	Ich lebe/ich bin lebendig
<i>Grundthema: Verantwortlichkeit/Schuld(gefühle)</i>	
Ich bin schuld (hätte etwas tun müssen)	Ich habe getan, was ich konnte
Ich habe etwas verkehrt gemacht	Ich kann lernen, ich habe daraus gelernt
Ich verdiene den Tod	Ich verdiene zu leben
Ich bin nicht vertrauenswürdig	Ich bin vertrauenswürdig
Ich kann meinem Urteil nicht trauen	Ich kann meinem Urteil trauen, habe daraus gelernt
<i>Grundthema: Selbstwertgefühl</i>	
Ich bin ein Versager	Ich bin kompetent, kann es schaffen
Ich bin dumm	Ich bin klug, intelligent
Ich bin unfähig	ich bin fähig, ich kann schwierige Situationen meistern
Ich bin schwach	Ich bin stark
Ich bin wertlos (nutzlos, unbedeutend)	Ich bin wertvoll, beachtenswert, wichtig
Ich bin nicht liebenswert, verdiene keine Liebe	Ich bin liebenswert, verdiene Liebe
Ich bin schlecht, ein schlechter Mensch	Ich bin ein guter, liebender Mensch

Stress- und Lösungssätze (*Fortsetzung*)

Stress-Sätze	Lösungssätze
Ich bin schrecklich, abscheulich	Ich bin in Ordnung, so wie ich bin, ich bin ok
Ich muss mich schämen	Ich kann, darf mich achten
Ich kann mir selbst nicht trauen	Ich kann (lernen), mir selbst zu vertrauen
Ich verdiene, dass es mir schlecht geht	Ich verdiene, dass es mir gut geht
Ich bin hässlich	Ich bin attraktiv, in Ordnung, liebenswert
Ich bin verachtenswert	Ich bin es wert, geschätzt, geachtet zu werden
<i>Grundthema: Wahlmöglichkeiten</i>	
Ich kann es nicht aushalten	Ich kann damit umgehen (lernen)
Ich bin gefangen	Ich bin frei, kann mich befreien
Ich bin hilflos, wehrlos, ohnmächtig	Ich kann mir heute helfen, mich wehren, etwas tun
Ich kann keinen Erfolg haben	Ich kann erfolgreich sein
Ich kann niemandem vertrauen	Ich kann wählen, wem ich vertraue
Ich kann es nicht zulassen	Ich kann entscheiden, es zuzulassen
Ich bin allein, verlassen	Ich kann Freunde finden, habe Unterstützung
Ich kann nicht kriegen, was ich will	Ich kann etwas erreichen, ich habe eine Chance
<i>Grundthema: Realschuld (... schuldig geworden sein ...)</i>	
Ich bin schuld, bin schuldig ...	Ich übernehme die Verantwortung dafür
Ich habe Schuld auf mich geladen	Ich habe daraus gelernt, ich kann daraus lernen Ich kann etwas tun, z. B. Schadensausgleich. Das sind keine negativen Gedanken, sondern Realität

Kreis der Sicherheit



Immer:	Sei größer, stärker, klüger & liebenswürdig Erkenne meine <i>kindlichen</i> Bedürfnisse
Wenn möglich:	Handle dementsprechend
Wenn nötig:	Übernimm die Leitung

(Schieche, 2018)

Computerkopf und Eidechsengehirn



Zunächst werden drei (Zwiebel-)Schalen gezeichnet:

innen in Form einer Eidechse, in der Mitte in Form einer Katze, außen als »Professorkopf«:
Das wäre Dein Gehirn.

- **Eidechsengehirn:** »altes Gehirn«, es sagt dem Körper, was er tun muss, wenn der Mensch in großer Angst und großer Gefahr ist, das macht es automatisch, ganz einfach, wie ein »Notfallprogramm«.
- **Katzengehirn:** speichert Gefühle, Erinnerungen, Genussvolles.
- **Professorgehirn:** die grauen Zellen, muss schwierige Sachen denken wie »Schlüssel ins Schloss bekommen«, »Fahrrad reparieren«, rechnen.

Das Ressourceninterview

Über Ressourcen zu reden bzw. Menschen über ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten, Stärken und Ressourcen zu interviewen hat sich in der systemischen Pädagogik sehr bewährt. Es trägt dazu bei, dass gegenseitig Talente, Stärken und Kompetenzen erkannt und wertgeschätzt werden.

- Wie bist du zu deinem Namen gekommen? Wer hat ihn ausgesucht? Welche Bedeutung hat dein Name?
- Was weißt du über deine Geburt? Wer hat sich über dich gefreut? Wie warst du als Baby und als kleines Kind?
- Welche Personen sind für dich besonders wichtig? Was ist das Besondere an ihnen? Was bedeuten sie für dich? Wer unterstützt dich?
- Was macht dir Freude? Was kannst du gut? Welche Stärken und Fähigkeiten hast du?
- Welche Freunde sind dir wichtig? Was macht ihr zusammen?
- Was mögen deine Freunde an dir?
- Was gefällt dir in der Schule und warum?
- Welches Tier beeindruckt dich? Was magst du an diesem Tier besonders?
- Wenn ein Zauberer oder eine Fee käme und du hättest drei Wünsche frei, was würdest du dir wünschen?
- Wenn du ein Superheld wärst und dir eine übernatürliche Fähigkeit aussuchen könntest, welche wäre das?
- Was denkst du, sind Stärken, Fähigkeiten, kraftvolle Erfahrungen deiner Eltern und Großeltern?
- Was möchtest du beibehalten in deinem Leben und wie hast du es geschafft, dies zu erreichen?
- An welchem Ort fühlst du dich sicher und geborgen?
- Welche deiner Stärken kannst du im Moment am meisten gebrauchen?
- Welche Lieder, Filme, Geschichten, Märchen magst du besonders gerne und was bedeuten sie für dich?
- Hast du einen Lieblingsswitz? Was könnte daran für dich von Bedeutung sein?
- Wenn du auch so einen besonderen Namen hättest, wie ihn die Indianer ihren Kindern nach deren Fähigkeiten und Eigenschaften geben, wie würde er lauten?
- Welches ist die beste Idee, die du im vergangenen Jahr hattest?
- Über was hast du dich zuletzt gefreut?
- Gibt es eine Frage, die wichtig ist und die ich dir nicht gestellt habe?

Familienrekonstruktion, verkürzter Ablauf

Konkrete Auftragsklärung:

- *Angenommen, wir hätten uns hier produktiv vier bis fünf Sitzungen lang mit Ihrer Herkunftsfamilie beschäftigt, was könnte dann bestenfalls herauskommen, damit Sie sagen könnten, ja ..., es hat sich für mich, meine Familie, meine/n Partner*in gelohnt, sich so intensiv mit meiner Familie beschäftigt zu haben?*

Erarbeiten des Genogramms bis zu den Urgroßeltern

Genogramm per Hand plus eventuell Fotos über mehrere Generationen zu Hause oder in der Sitzung erstellen.

Gesamte Familienlandschaft legen und Auftrag überprüfen

Alle Lebensseile plus Timeline des Weltgeschehens legen. Beginn mit eigenem Lebensseil, inklusive »Jetzt«- und »Geschafft«-Punkt.

Freie Exploration der Lebensflusslandschaft

Verschiedene interessante Punkte aussuchen lassen, dort hinstellen und einfühlen.

Sitzungen Großeltern-Generation

- Legen des eigenen Lebensfluss-Seils mit »Jetzt«- und »Geschafft«-Punkt
- Verlängerung in die Vergangenheit
- Überprüfen des Auftrags für eine Seite des Genogramms
 - *Erinnern Sie sich an Ihre Frage? Wo kann es für Sie heute hingehen, speziell auf dieser Seite des Genogramms?*
 - *Stellen Sie sich Ihr »Geschafft« vor und spüren Sie, »es ist geschafft«, »Sie hätten eine Antwort auf Ihre Frage« oder »Sie wären da einen Schritt weiter.«*
 - *dort Visionen entwickeln und körperlich speichern.*
 - *In die Vergangenheit gehen mit diesem Gefühl.*
- **Großeltern** »aufbauen« mit Stofftieren oder Stühlen mit Fotos, Figuren etc.
Zeitgeschichte: wo stammen sie her, bäuerlich, städtisch, Klein- Großstadt, in welches Milieu sind sie hineingeboren worden, Rahmendaten »zufüttern«, Fotos u.ä. nützen.
Unbekanntes **logisch** füllen aus dem Genogramm, der Biographie, der Weltgeschichte durch Therapeut*in, intuitiv füllen lassen durch Klient*in: »So könnte es gewesen sein ...«

Familienrekonstruktion, verkürzter Ablauf (*Fortsetzung*)

■ **Stationen als Skulpturen** mit Beziehungssätze aufbauen:

Wo sind Stationen, die hilfreich für Ihr Thema sind? (... »einfüttern«) Typische Skulpturen:

1. Wie haben sich die beiden kennengelernt?
2. Hochzeit? Wünsche der »Herkunftsfamilien«: offene, heimliche ...
3. Ältere Geschwister des Elternteils
4. Geburt des Elternteils (deine Mutter/dein Vater)

In den einzelnen Skulpturen **Kontakt aufnehmen (durchaus auch mit Berührung, in die Hand nehmen)**:

- *Was wollen Sie ihm/ihr sagen?*
- *Was wollen Sie fragen? Was wäre eine Antwort? – Mögen Sie etwas mitnehmen (aus dieser Situation)?*
- *Mögen Sie etwas hintersichlassen?*
- *Was könnten diese Personen Ihnen mitgeben?*
- *Immer wieder auch an die Timeline des (Welt-)Geschehens treten lassen, um die Zeitgeschichte mit einzubeziehen: Wie schaute damals wohl eine Hochzeit auf dem Lande aus o.Ä., was stand damals in der Zeitung? ...*
- *In Richtung »Aussöhnung« und anschließend Kontakt lösen und Distanz aufbauen zur Skulptur*

■ Abschließend in den heutigen »Jetzt«-Punkt einladen und hinstellen lassen.

■ Veränderung zu vorher, also Richtung »Geschafft«-Punkt abfragen.

■ Spür den Unterschied: »Was ist anders?« Wenige Worte reichen.

Auf beiden Familienseiten analog durchführen!

Sitzung Elterngeneration bis zur Geburt der Klient*in

Der Ablauf entspricht im Wesentlichen den bisher bekannten Schritten plus Kontakt mit sich selbst.

- Legen des eigenen Lebensfluss-Seils mit »Jetzt«- und »Geschafft«-Punkt
- Verlängerung in die Vergangenheit mit allen Großeltern
- Überprüfung des Auftrags auf die Eltern bezogen am »Geschafft«-Punkt, nachspüren und präzisieren für die Elternseite, gut einspüren und körperlich speichern lassen
- in die Vergangenheit gehen ... hier ist die Geburt des Menschen, der viel später mal Ihr Vater wird und hier die Geburt Ihrer späteren Mutter

Familienrekonstruktion, verkürzter Ablauf (*Fortsetzung*)

- Eltern nacheinander und einzeln zügig größer werden lassen bis zum Kennenlernpunkt
Eventuell gibt es auch vorher zum individuellen Thema passende Punkte auf dem Weg eines Elternteils.
- Stationen als Skulpturen, dazu Beziehungssätze aufbauen
Typische Skulpturen können sein:
 - *Kennenlernen und Entscheidung der späteren Eltern füreinander*
 - *Hochzeit: Wünsche der »Herkunftsfamilien«, Botschaften: offene, heimliche ...*
 - *Auf den Auftrag bezogene Erlebnisse, Stationen*
 - *Geburt des Klient*in*
- In den einzelnen Skulpturen **Kontakt aufnehmen mit Berührung, in die Hand nehmen**
 - *Was wollen Sie ihm/ihr sagen? Was wollen Sie fragen? Was wäre eine Antwort?*
 - *Was möchten Sie mitnehmen (aus dieser Situation)? Möchten Sie etwas dalassen? Was könnten die beiden Ihnen jeweils mitgeben?*
 - *Arbeiten in Richtung »Aussöhnung«, Kontakt wieder gut lösen und Distanz aufbauen zur Skulptur*
- **Kontakt mit sich selbst** als Baby **aufnehmen mit Berührung, in die Hand nehmen**
 - *Spüren lassen! Atmen!*
 - *Wollen Sie mit noch jemandem Kontakt (Eltern)?*
 - *Was wollen Sie ihm/ihr sagen?*
 - *Was wollen Sie fragen? Was wäre die Antwort?*
- Auftanken und Rückorientierung in Richtung: *»... und heute sorgen Sie selbst für das kleine Kind in Ihnen.«*
- Abschluss am Lebensfluss der Klient*in an einem Punkt Richtung »Geschafft«-Punkt
 - *Wo genau stehen Sie heute? Was ist anders, was aus all dem Gespürten, Gehörten und Erfahrenen nehmen Sie mit? Spüren Sie den Unterschied, was ist anders?*
Wenige Worte reichen.

Integrationsentspannung im Sitzen oder Liegen als Abschluss

Abschlussreflexion des Gesamtprozesses

Herausarbeiten der wichtigsten Veränderungen auf die Ursprungsfrage bezogen