

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

„Empowerment bedeutet Selbstbefähigung und Selbstbemächtigung, Stärkung von Eigenmacht, Autonomie und Selbstverfügung.“ (Herriger, 2014, S. 20).

Die beratende Person hat nicht zum Ziel, die ratsuchende Person langfristig zu betreuen. Ihre Aufgabe ist es, die Handlungsfähigkeit in einem angemessenen, jedoch kurzen Zeitrahmen wiederherzustellen.

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

Dem gegenüber steht der Gegenwille, demzufolge die ratsuchende Person nicht gewillt sein kann die „[...] Zuwendung und Aufmerksamkeit des Therapeuten [...] zu verlieren“ (Quitmann, 1991, S. 145). Neben dem Kampf von Wille und Gegenwille ist laut den Ausführungen von Otto Rank auch der Umstand zu berücksichtigen, dass beide Gefühle d.h. Wille und Gegenwille mit Schuldgefühlen belegt sein können und folglich verlernt wurden (vgl. Rank, 1929, S. 18 ff.).

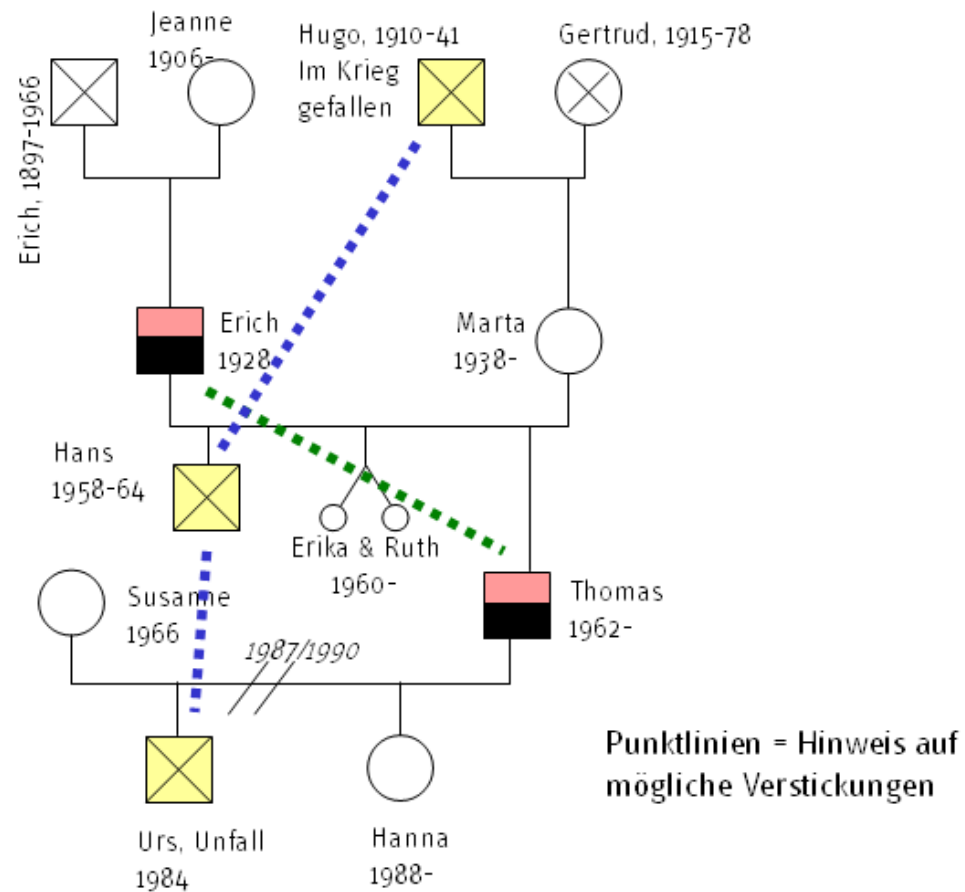
7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

Dies kann dazu führen, dass die ratsuchende Person in „Passivität, Abhängigkeit und Willensschwäche“ verbleibt.

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

Genogramme



7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

Systemische Fragen

- liefern Informationen über Klient*innen (und ihre Systeme)
- erzeugen neue Informationen, die für Klient*innen nützlich sein können
- zielen darauf ab Klient*innen zu „verstören“
- sorgen für einen „ständigen wechselseitigen engagierten Austausch von Wirklichkeitsbeschreibungen“ (Schlippe & Schweitzer, 2012, S. 249) zwischen Berater*innen und Klient*innen
- enthalten immer auch ein implizites Angebot der Berater*innen an Klient*innen ihre Wirklichkeitskonstruktion zu beforschen und zu prüfen
→ und sollen damit neue/alte Möglichkeitskonstruktionen der Klient*innen aufdecken
- fragen weniger nach dem „Warum“, sondern mehr nach dem „Wie“
- Werden aus einer Haltung der Neugier und des Nicht-Wissens heraus von Berater*innen gestellt

Systemische Fragen - Arten

- **Zielfragen** (im Kontext der Auftragsklärung)
- Fragen nach **Unterschieden** (Skalierungsfragen, ...)
- Fragen nach **Ressourcen** (unabhängig des Problems)
- **Lösungsorientierte** Fragen (Fragen nach Ausnahmen vom Problem, paradoxe Verschlimmerungsfrage, die Wunderfrage ...)
- **Zirkuläre** Fragen

FRAGEN NACH UNTER- SCHIEDEN

Unterschiede

„Für wen in Ihrer Familie ist das Problem am meisten belastend? Für wen am Wenigsten?“

Skalierungsfragen

„Wieviel Prozent nimmt Ihr Anliegen in ihrem Alltag ein?“

„Wo auf einer Skala zwischen 0 und 10 befinden Sie sich jetzt?“

„Wie ist es Ihnen gelungen von einer 5 auf eine 6 zu kommen?“

„Was unterscheidet eine 5 von einer 6?“

FRAGEN NACH RESSOURCEN

„Wer oder was könnte Ihnen helfen,...?“

„Was soll in Ihrem Leben/Studium so bleiben, wie es ist?“

„Was glauben Sie, was mich bei der Art und Weise, wie Sie die vereinbarten Hausaufgaben durchgeführt haben, am meisten beeindruckt hat?“

LÖSUNGS- ORIENTIERTE FRAGEN

Fragen nach Ausnahmen vom Problem

„Kennen Sie Situationen, in denen Sie weniger Angst vor Prüfungen hatten?“

„Was haben Sie und andere zu dieser Zeit anders gemacht?“

„Wie könnten Sie mehr von dem machen, was Sie in Nicht-Problem-Zeiten gemacht haben?“

Verbesserungsfragen/Fragen nach Unterschieden

„Woran würden Sie merken, dass Ihr Problem nicht mehr da ist? Was wäre dann anders?“

„Was muss passieren/Was könnten Sie anders machen, damit das Problem verschwindet?“

LÖSUNGS- ORIENTIERTE FRAGEN

Paradoxe Verschlimmerungsfrage

„Was müssten Sie tun, damit sich Ihre Situation noch verschlechtert? Wie könnten Sie sie absichtlich verschlimmern?“

Fragen nach dem Nutzen des Problems

„Gibt es eine „positive Nebenwirkung“ Ihres Problems?“

„Welchen Teil Ihres Problems möchten Sie gerne behalten?“

„Welche Nachteile entstehen, wenn Ihr Problem Sie verlässt?“

→ „Wie können Sie Ihr Problem zum Bleiben bewegen?“

→ Bezug zu: REFRAMING (Das Gute im Schlechten)

LÖSUNGS- ORIENTIERTE FRAGEN

Hypothetische Fragen

„Angenommen Ihr Problem wäre schon vor 2 Wochen von alleine weggegangen, was wäre dann heute anders?“

„Angenommen, wir treffen uns heute in 5 Jahren wieder. Wie und was berichten Sie mir dann von Ihrem Leben?“

„Angenommen es gäbe keine Berater*innen auf dieser Welt ... wie würden Sie dann mit Ihrem Problem/Anliegen umgehen? Was würden Sie tun?“

DIE WUNDER- FRAGE

„Angenommen, heute Nacht würde ein Wunder geschehen, welches darin bestünde, dass sich alle Probleme, die Sie zu dieser Beratung veranlasst haben, über Nacht gelöst hätten: Woran würden Sie erkennen, dass sich dieses Wunder ereignet hat?“

ZIRKULÄRE FRAGEN

- Fragen, bei dem die Klientin über das Auskunft geben soll, was andere ‚wohl‘ denken, fühlen ...
- Fragt nach Beschreibungen und Mustern (und deren Bedeutungen für Klient*innen und ihre Systeme) und nicht nach Dingen
- Ermöglicht Ideen zu entwickeln über die Logik der Spielregeln konkreter sozialer Systeme

„Menschen entwickeln im Verlaufe ihres sozialen Umgangs mit anderen nicht nur ein Bild von sich selbst und eine Beziehung zum anderen, sondern auch Bilder davon, wie sie von anderen gesehen werden. Sie bilden nicht nur eigene Erwartungen an andere aus, sondern auch Erwartungen darüber, was andere von ihnen erwarten.“

von Schlippe/ Schweitzer 2010, 12)

ZIRKULÄRE FRAGEN ... EIN BEISPIEL

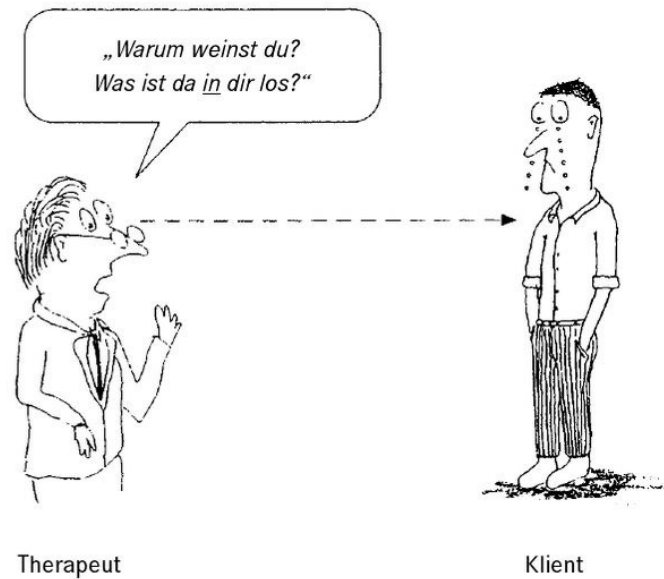
ZIRKULÄRE FRAGEN ... EIN BEISPIEL

Helmut weint:



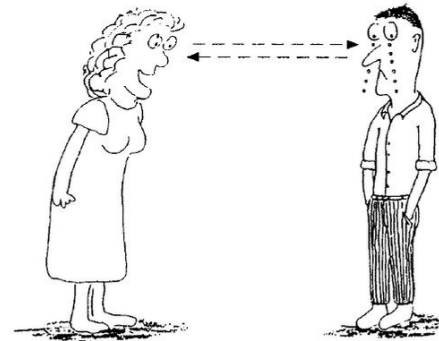
ZIRKULÄRE FRAGEN ... EIN BEISPIEL

In anderen therapeutischen Orientierungen sind wir gewohnt, so zu fragen:



ZIRKULÄRE FRAGEN ... EIN BEISPIEL

Eine solche Perspektive ist wichtig. Gefühle können als Ausdruck der Existenz einer Person wahrgenommen und wertgeschätzt werden. In dem Wort »Ausdruck« steckt jedoch bereits mehr: Jedes Gefühl wird ausgedrückt – und kann dann auch als Botschaft *von jemandem an jemanden* verstanden werden:



ZIRKULÄRE FRAGEN ... EIN BEISPIEL

Helmut weint. Hannelore nimmt dies wahr und Helmut *weiß*, dass Hannelore dies wahrnimmt. Dieser *kommunikative Aspekt* wird in der üblichen Frage nicht berücksichtigt. Dafür braucht es eine andere Art von Frage:



ZIRKULÄRE FRAGEN ... EIN BEISPIEL
QUELLE: SCHLIPPE & SCHWEITZER (2012).
LEHRBUCH DER SYSTEMISCHEN BERATUNG UND
THERAPIE I., S. 252 FF.

Und es gibt immer Dritte, die auf die Beziehungen von zwei anderen schauen:



Quelle: Schlippe & Schweitzer (2012). Lehrbuch der

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

„Cognitive Therapy“

[Feeling good | David Burns | TEDxReno](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=H1T5uMeYv9Q>

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

Narrativer Ansatz

„Wenn man in der Gegenwart anderer über sich spricht, sagt man nie genau das, was man eigentlich sagen möchte: Selbst wenn man sich dessen nicht bewusst ist, hemmt einen die Rücksicht, entweder die Rücksicht auf die Wirkung der Worte in den anderen, oder die Rücksicht auf die war die Art und Weise, wie man für die anderen durch diese Worte erscheinen würde.

Und nachher hat man, statt mit sich selbst in der Klarheit ein Fortschritt gemacht zu haben, mit dessen Wirkungen bei den anderen zu kämpfen.“

(Pascal Mercier „Das Gewicht der Worte“, S. 32)

7. Handlungsfähigkeiten generieren (Empowerment)

- Aktivität, Willensstärke & Unabhängigkeit,
- Be your own chairperson,
- Störungen haben Vorrang,
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz, Aktives Zuhören
- Neutralität,
- Genogramme,
- systemische Fragen,
- (Biografische Beziehungskreise, Erfolgsrunde, Ressourcen-Wunschkonzert, 5-Säulen-Identität, Timeline ...)
- Narrativer Ansatz & ‚Cognitive Therapy‘

8. Verstörung der gewohnten Sicht

- systemische Fragen,
- Aufstellung/ Psychodrama,
- Reframing/ Tetralemma,
- paradoxe Interventionen,
- Humor & provokative Therapie,
- Arbeit mit Metaphern & Bildern,
- Reflecting Team,
- angemessen ungewöhnlich,
- (Haltung der Irreverenz, Systembrett, Skulptur, Beobachtungsaufgaben & Verschreibungen)

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

- systemische Fragen,
- Reframing/ Tetralemma,
- Reflecting Team,
- Arbeit mit Metaphern & Bildern,
- Aufstellung/ Psychodrama,
- (lösungsorientierter Ansatz, Timeline, Ressourcen-, Lösungs- & Kundenorientierung)

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)

- Hausaufgaben (Beobachtung & Experiment)
- Abschlussinterventionen
- Empathie, Wertschätzung, Kongruenz,
- Neutralität,
- systemische Fragen,
- (Vorbereiten, Durchführen, Reflektieren, Optimieren, Ressourcentagesprotokoll, Ressourcen-TÜV, Ressourcenanker
- Innere Saboteure/ Scheitern als Information

8. Verstörung der gewohnten Sicht

9. Den Möglichkeitsraum vergrößern

10. Handlungsfähigkeit erproben (Transfer in den Alltag)