

Buchbonus 3:

Entwicklungsfragen, die dich weiterbringen

Entwicklungsfragen eröffnen neue Perspektiven, regen das Finden alternativer Wege an, helfen, gewohnte Sichtweisen differenzierter zu betrachten und machen es einfacher, Lösungen für unterschiedlichste Situationen zu entwickeln.

Ziele festlegen, um zu konkretisieren, was in einer Sache oder Situation erreicht werden soll.

- ♥ Was ist dir wichtig?
- ♥ Was ist dein Ziel / dein Anliegen?
- ♥ Worum geht es dir?
- ♥ Was hättest du gerne?

Wege, Lösungen und Ressourcen finden, um Ziele zu erreichen.

- ♥ Wie kann x gelingen?
- ♥ Wie kann es gehen?
- ♥ Was ist möglich?
- ♥ Was funktioniert schon?
- ♥ Welche Ideen hast du, die Sache anzugehen / umsetzen?
- ♥ Was sind die aus deiner Sicht besten Lösungsansätze?
- ♥ Was hast du schon unternommen?
- ♥ Was wäre ein guter, erster Schritt?
- ♥ Was ist schon gelungen?
- ♥ Was würde die Situation verbessern?
- ♥ Welche deiner Stärken (aus deinen vollen Scheunen) kannst du in dieser konkreten Situation gezielt einsetzen, um erfolgreich zu sein?

Hypothesen bilden und neue Denkräume öffnen

Diese Fragen ermöglichen einen Perspektivwechsel, indem sie nach den Meinungen oder Handlungen anderer Personen fragen, oder einen Blick aus der Zukunft ermöglichen. Ziel des hypothetischen Fragens ist, neue Lösungsansätze durchzuspielen, die in den eigenen, gewohnten Denkmustern nicht so leicht zugänglich sind.

- ♥ Was würde Person X dazu sagen?
- ♥ Wer könnte die Situation/das Problem lösen? Wer hat etwas Ähnliches schon gelöst? Wie würde er/sie jetzt handeln?

- ♥ Was würde deine beste/eine hilfreiche Freundin raten?
- ♥ Angenommen, du hast dein Ziel schon erreicht: was wäre dann anders? Woran würdest du (oder andere) merken, dass du dein Ziel erreicht hast? Woran würdest du (oder auch andere) merken, dass die Situation gelöst ist?
- ♥ Welche ähnliche Situation/Problem hast du schon einmal gelöst? Was waren die wichtigsten Dinge, die du persönlich zum Erfolg beigetragen hast? Was hast du dabei konkret getan?
- ♥ Was würde dir jetzt gut tun? Was könntest du jetzt brauchen?
- ♥ Was wäre für dich ein klarer Hinweis darauf, dass du erste Erfolge einfährst?
- ♥ Wie wird es sein, wenn die Sache gelöst ist?
- ♥ Wenn du einen Wunsch frei hättest, was würdest du dir wünschen?
- ♥ Angenommen, über Nacht passiert ein Wunder, und all deine Sorgen / Einschränkungen / Verpflichtungen haben sich in Luft aufgelöst bzw. werden von anderen Personen übernommen. Was wäre dann anders? Wie würdest du ab diesem Morgen deine Zeit und dein Leben verbringen?

Skalen verwenden, um Situationen und Gefühle weiterzuentwickeln

Skalierungs-Fragen helfen, Situationen oder Gefühle einzuschätzen, die objektiv nicht, oder nur schwer messbar sind (z.B. subjektive Empfindungen wie Zufriedenheit oder Motivation, Wahrnehmungen, Eindrücke oder Gefühle). Diese können mit Hilfe einer Skala deutlich gemacht und verglichen werden. So wird Veränderung und Entwicklung leichter möglich.

Auf einer Skala von Null bis Zehn ...

(Null steht für die schwächste und zehn für die stärkste Ausprägung)

- ♥ Wie fühlst du dich?
- ♥ Wie beurteilst du die Situation?
- ♥ Wie zufrieden bist du mit deinen Lösungsansätzen?



Aufbauend auf die Skaleneinschätzung kannst du weiter fragen:

- ♥ Welchen Skalenwert möchtest du erreichen?
- ♥ Was müsste passieren, damit sich die Situation von X (genannte Zahl) auf Y (die Zahl darüber) entwickelt?
- ♥ Was müsstest du tun, damit du von X (genannte Zahl) auf Y (die Zahl darüber) kommst?

