



**Klagen Sie noch
oder lösen Sie schon?
Basistraining
Lösungsfokussierung**

Wunderfrage

Mit Dank an

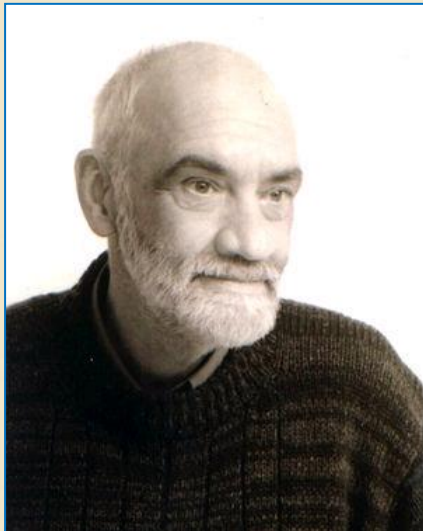
Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd,
Yvonne Dolan, Gale Miller, Luc Isebaert, Stephen Gilligan, Jeffrey K. Zeig,
Marshall B. Rosenberg, Gunther Schmidt, Coert Visser und viele andere...

Wunderfrage: Phänomenologie



- **plötzlich**
- **überraschend**
- **alles ist möglich**
- **wir schließen weniger aus**
- **der Weg dorthin wird ausgeblendet**
- **Vergegenwärtigung eines zukünftigen Ereignisses in der Gegenwart**

Wunderfrage: Charakteristik



- **Hypnotische Induktion eines Lösungszustands**
- **Kreativer Akt**
- **Aktiviert eine Universalressource**
- **Wechsel vom Problem- in den Lösungszustand**
- **Rahmensetzung für Folgegespräche**

Wunderfrage: Definition



**Gemeinsame Suche
von Berater und Klient
nach Anzeichen
in der realen Welt des Klienten,
die darauf hindeuten,
dass die Probleme verschwunden sind**

Wunderfrage: Text

Ich möchte Ihnen eine ungewöhnliche, eine merkwürdige und auch schwierige Frage stellen ... Es braucht etwas Fantasie, um sie zu beantworten ... (Pause ... Warten auf Signal des Klienten) ... mal angenommen ... oder ... stellen Sie sich vor, es ist der Fall, dass ... (lange Pause) nach einiger Zeit gehen Sie nach Hause usw. usw. ... (lange Pause) Sie gehen schlafen ... (lange Pause) und in der Nacht geschieht etwas sehr Überraschendes ... sehr Merkwürdiges ... (Pause) alle Probleme, die Sie hierher in die Beratung geführt haben, sind weg, einfach weg ... kein Thema mehr ... und das wäre ja (fast) ein Wunder, nicht wahr? ... wenn es so schnell geschähe ... (lange Pause) ... aber das alles geschieht, während Sie schlafen, deswegen wissen Sie nicht, dass es geschehen ist: ... (Pause) ... Und wenn Sie nun morgen früh aufwachen: Woran könnten Sie erkennen, dass dieses Wunder eingetreten ist?

Wunderfrage = Realitätsfrage



- *Was ist am nächsten Morgen, wenn Sie aufwachen, anders?*
- *Woran merken Sie, dass das Wunder passiert ist?*
- *Wer außer Ihnen merkt es auch noch?*
- *Woran merkt er/sie es bei Ihnen?*

Wunderfrage = Realitätsfrage



- *Wann, wo, wie, mit wem, was genau?*
- *Wie merkt Ihr bester Freund, ohne dass Sie ihm etwas vom Wunder verraten, dass das Wunder passiert ist?*
- *Wie Ihr Partner, Ihr Hund, Ihre Kinder, Ihre Eltern, Kollegen, Nachbarn ... usw.?*
- *Stimmen andere dem zu, was sich geändert hat?*

Wunderfrage: Essentials



- Pausen
- Schwierige Frage
- Einbettung in den Alltag
- Langeweile nutzen
- Warten
- „Was noch?“
- Nutzung des Konjunktivs oder Indikativs

Warum Wunder?



- **Etwas Unvorstellbares**
- **Geschenkcharakter**
- **Auch Unvernünftiges kann genannt werden:**
So werden einschränkende Glaubenssätze umgangen
- **Antworten sind kostbar**
- **Gefühle von Dankbarkeit und Staunen**

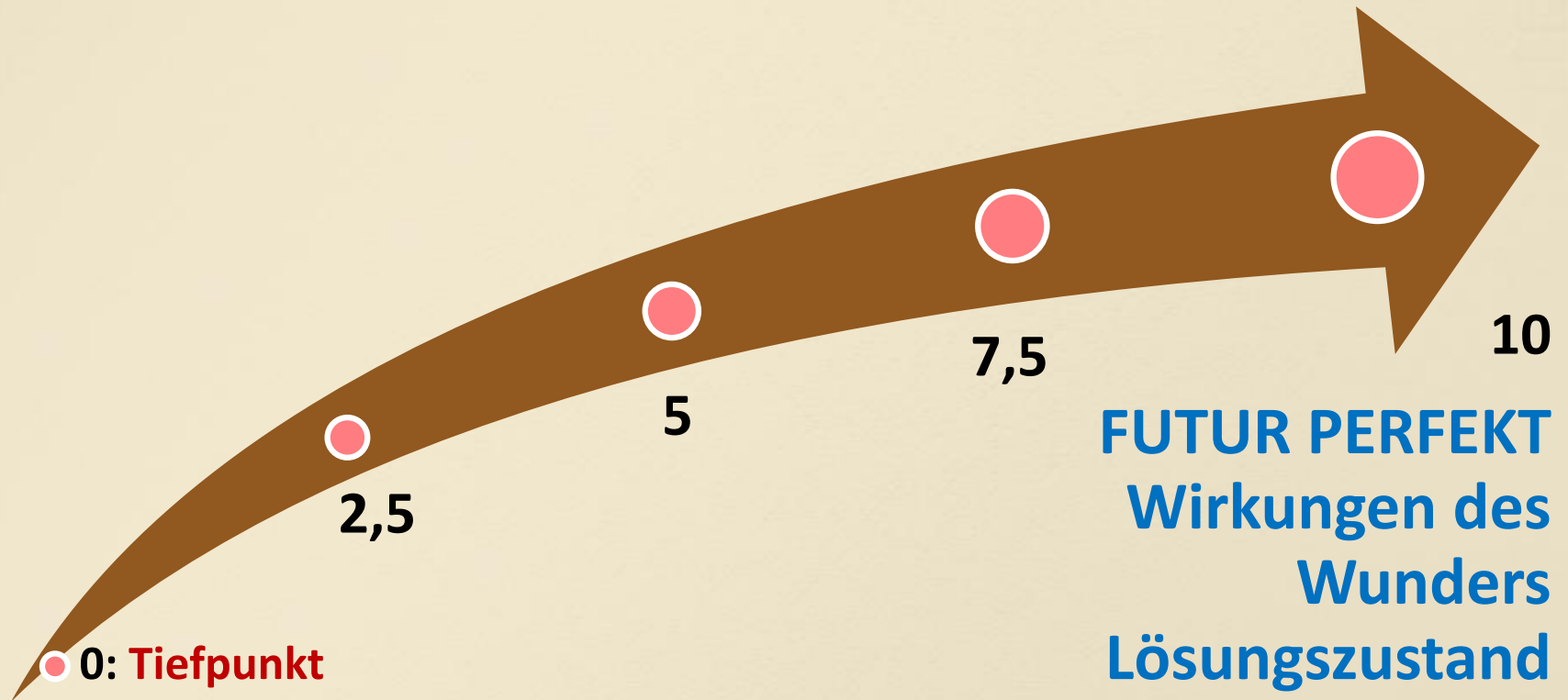
Wunderfrage: Haltung



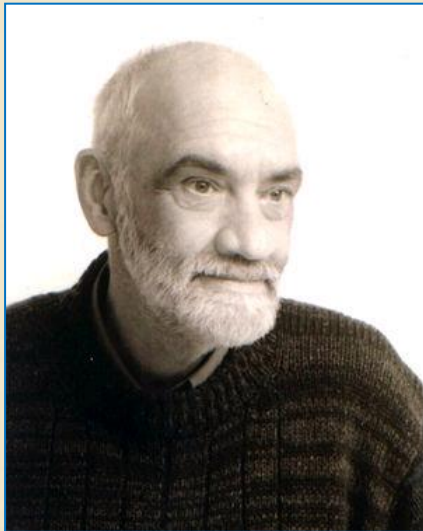
Klienten haben das Recht und die Fähigkeit, sinnhaft und konkret zu beschreiben, was sie in ihrem Leben gerne hätten.

- **Der Berater traut ihnen die Fähigkeit zu**
- **Ernstes Interesse an allen Antworten**
- **Nicht-Wissen und Neugier**
- **Disziplin und Selbstbeherrschung**
- **Erst die Antworten des Klienten zeigen, ob die Wunderfrage gestellt wurde**

Wunderskala



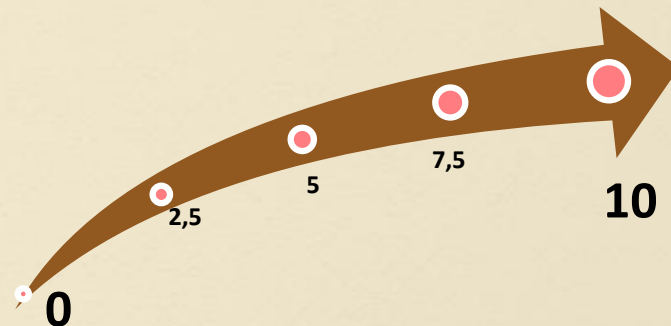
Steve de Shazer



*Ich kann wissen,
was besser heißt,
ohne zu wissen,
was gut heißt.*

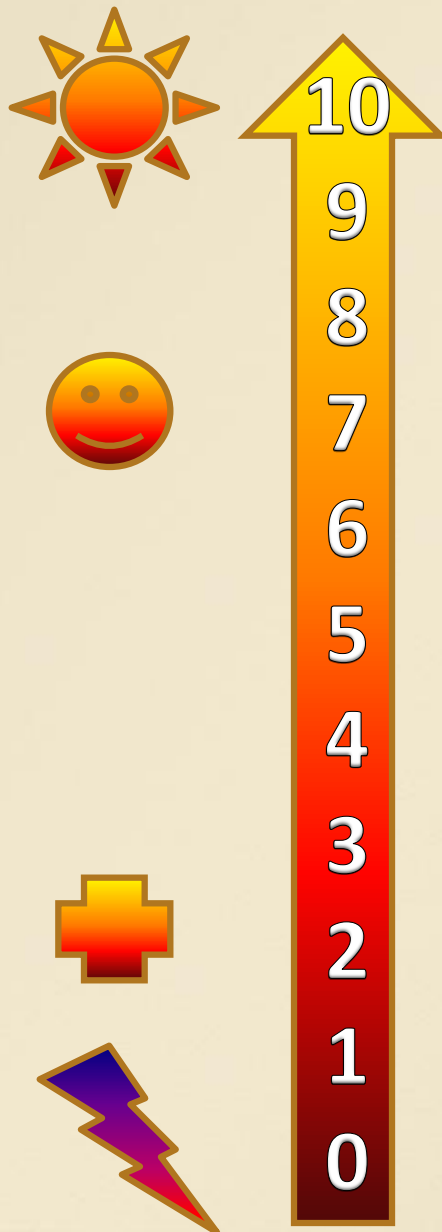
**Steve de Shazer (1940-2005)
Begründer der Lösungsfokussierung**

Wunderskala: Beispiele



- *Wenn 10 die Lösung des Problems wäre und 0 das Gegenteil: Wo befinden Sie sich im Augenblick?*
- *Wie sind Sie dahin gekommen? Was war nützlich?*
- *Was wäre anders, wenn Sie 1 Wert höher wären?*
- *Woran lässt sich das erkennen?*
- *Woran merken Sie, dass Sie stabil auf den Wert von ... gekommen sind?*
- *Wie hoch müsste der Wert sein, dass Sie sagen, es ist gut genug?*





Wunder: Erwünschter Zustand, Ziel

Früherer Erfolg



**Kleiner Schritt vorwärts
Jetzt**

**Bisherige Lösungen, Ressourcen,
nützliche Umstände,
Ausnahmen vom Problem**

Tiefstand