



Ressourcenfragen

Ressourcenorientierte Fragen helfen dem Medianten, sich auf seine Stärken und Fähigkeiten zu besinnen und machen ihm bewusst, dass die Zukunft, im Gegensatz zur Vergangenheit, gestaltbar ist.

Ressourcenorientierte Fragen streichen Fähigkeiten, Stärken und Erfolge heraus, auf denen aufgebaut werden kann. Dazu muss zuerst mit geeigneten Fragen ermittelt werden, was bereits gelungen ist oder zu welchen Zeiten das Problem weniger oder gar nicht aufgetreten war:

- „Was klappt schon gut mit den neuen Mitarbeitern?“
- „Woran haben Sie gemerkt, dass die Zusammenarbeit gut funktionierte?“
- „Was gefällt Ihnen besonders daran?“
- „Wie haben Sie in der Vergangenheit ähnliche Schwierigkeiten erfolgreich gemeistert?“
- „Was hat Ihnen dabei geholfen?“
- „Wer oder was könnte Ihnen helfen, dass Sie gut mit dieser Situation klarkommen?“
- „Wann waren die letzten schönen Ferien und was war da anders als im Alltag?“
- „Wie schaffen Sie es, dass Sie mit ... gut zu Recht kommen?“

Die ressourcenorientierte Frage kann sich sowohl auf die Vergangenheit, die Gegenwart als auch auf die Zukunft orientieren. Durch die Fokussierung auf seine Stärken bereiten Sie den Medianten auf mögliche Lösungen vor (lösungsorientierte Fragen) und vermeiden „Ich weiss nicht“ oder „Ich bin mir nicht sicher“-Situationen.

Ressourcen können Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, aber auch Personen sein, die durch geeignete Fragen hervorgehoben werden können und dem Medianten gar nicht mehr bewusst waren.

Solche Ressourcen können behutsam mit der Situation des Gesprächspartners in Verbindung gesetzt oder verankert werden, um Sicherheit zu geben und Lösungen vorzubereiten.

Wo sind die Stärken der Medianten und wie können diese genutzt werden? Suchen Sie Gemeinsamkeiten und Vergleiche der aktuellen Situation zu den Stärken der Medianten und entwickeln Sie daraus neue Ansätze und Denkmuster.

(Jasmin Cornelius: Mediation und Systemische Therapie, Peter Lang, 2010, S. 262-263)