

# Systemische Fragen

- Worum geht es eigentlich?
- Woran machst du fest, dass die Situation problematisch ist?
- Woran würdest du konkret merken, dass sich die Situation gebessert hat?
- Was kann schlimmstenfalls passieren? Wie wahrscheinlich ist das?
- Was passiert, wenn nichts passiert und es so weitergeht wie bisher?
- Wie würdest du die Situation noch verschlimmern?  
Wie könntest du sie dann verbessern?
- Inwiefern hältst du die Situation mit deinem Verhalten aufrecht?
- Wie denkst du wohl in einem Jahr darüber, in fünf Jahren, als alter, weiser Mensch?
- Was würdest du einer guten Freundin in dieser Situation raten?
- Was bringt es und wozu führt es, wenn du dich jetzt darüber aufregst?
- Wie hast du vergleichbare Situationen in der Vergangenheit gelöst?
- Auf welche eigenen Kompetenzen und Erfahrungen kannst du dich verlassen?
- Wofür ist die Situation für dich „gut“?
- Was kannst du daraus lernen?
- Wer kann dich in dieser Situation unterstützen?
- Wer ist außer dir beteiligt und zuständig?
- Was würde eine Kollegin beobachten, wenn sie dich in dieser Situation sieht?
- Was liegt in deinem Einflussbereich und was nicht?
- Welche Erwartungen spielen hier eine Rolle?
- Was hält dich davon ab, etwas zu verändern?
- Welche Gefühle löst du vermutlich bei deinem Gegenüber aus?
- Wer leidet unter der Situation am meisten?
- Wann ist das Problem nicht da?
- Was wäre ein erster kleiner Schritt in Richtung Lösung?
- Wie könntest du unerwartet oder ungewohnt reagieren?
- Welchen Titel würdest du der Situation als Kurzgeschichte geben? Was wäre ein für alle zufriedenstellendes Ende?