

Wunderfrage nach Steve de Shazer

erstellt am __.__.____

Persönliche Unterlagen von



Persönlichkeitstraining
Matthias Schwehm
Thannhausen 124
D-91738 Pfofeld
Tel 09834-974828
Fax 09834-975302
www.IntSel.de
Info2009@IntSel.de

Wunderfrage nach Steve de Shazer

„Angenommen, dein Problem wäre wie durch ein Wunder gelöst. Was genau wäre das Wunder und woran würdest du merken, dass das Wunder geschehen ist?“

Grundlegende Arbeitsprinzipien:

- ➔ nur eine Frage stellen --> Antwort abwarten
- ➔ was gesagt wird ist Fakt --> **keine** Diskussion, **keine** Bewertung, **keine** RatSCHLÄGE!!
- ➔ Einwände (über)hören und weiter auf Lösung zugehen
- ➔ Nur **selbst beeinflussbares Verhalten** akzeptieren, nicht das gewünschte Verhalten anderer
- ➔ Nicht Gefühle, sondern **Verhalten** ansprechen
 - i. Affekte vermeiden
 - ii. Verzettlung vermeiden → immer wieder auf das Wesentliche hinführen

Vorgehen

1. **Was** ist dein Problem?
2. **Wunderfrage** (siehe oben)
3. **Wo** bezüglich des Wunders stehst du auf der Skala **heute** (z. B. Skala von 0-10; 10 bedeutet Wunder erreicht)
4. **Wann** war der schlimmste Zeitpunkt und wo auf der Skala warst du damals?
5. **Was** hast du seit damals getan, so dass du von damals auf heute auf der Skala nach oben gekommen bist?
6. **Was** werden deine nächsten Schritte sein, um auf der Skala nach oben bis zum Wunder zu kommen?

Beispiel: sein volles Selbstbewusstsein entfalten und sich selbst verwirklichen

- Wunder: Wie sieht dein persönliches Wunder aus? Woran wirst Du es erkennen?
- Wann ging es Dir am schlechtesten?
- Weiteres Vorgehen analog zur Anleitung
- Zum Ende des Coachings folgende Fragen stellen:
 - wichtigster Schritt auf der Skala?
 - Schwierigster Schritt?
 - Gewünschter Wundererreichungsgrad?



Problem?

.....

.....

.....

Wunder?

.....

.....

.....

