

Gesprächsleitfaden Lösungsorientiertes Gespräch

Einstieg:

Hallo Frau/Herr.....,

[Versuchsleitung] hat mich ja gerade schon vorgestellt, ich bin....., ich bin Psychotherapeut*in in Ausbildung. Zunächst nochmal: Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen und hier mitmachen bei der Studie.

Wir haben jetzt ca. 20 Minuten Zeit für unser Gespräch. [Versuchsleitung] hat ja schon gesagt, dass es eben um ein persönliches Problem von Ihnen gehen wird. Vielleicht haben Sie da ja auch schon eins im Sinn. Und wenn es in Ordnung ist, werde ich Ihnen dann einige Fragen dazu stellen.

Da das Ganze im Rahmen einer Studie ist, habe ich hier ein Blatt mit dem Gesprächsleitfaden, an dem ich mich orientieren werde. Und da werde ich auch immer mal wieder drauf schauen. Nur dass Sie da Bescheid wissen und nicht verwirrt sind, was ich da schaue.

Ok, normalerweise, würde ich mir jetzt erstmal ein bisschen Zeit nehmen, Sie ein bisschen kennen zu lernen, aber da es eben eine Studie ist, würde ich direkt ins Thema einsteigen, wenn es für Sie in Ordnung ist? Ok.

Standardisierte Fragen.

nach jeder Frage sind bis zu zwei Turn-Taking möglich (genauer nachhaken, etwas aufgreifen und spiegeln)

- Haben Sie ein Problem gefunden bzw. ausgewählt, über das Sie jetzt hier mit mir sprechen möchten? Können Sie es kurz beschreiben? / Worum geht es da?
 - ➔ Habe ich es richtig verstanden, dass...? *Paraphrasieren des Problems (Worte der Person aufgreifen)*
- Ich stelle Ihnen jetzt eine vielleicht etwas ungewöhnliche Frage zu diesem Zeitpunkt– Und zwar: Wenn Sie sich jetzt vorstellen, das Problem, über das Sie jetzt gerade erzählt haben, würde sich auf unerwartete Weise und ohne dass Sie es merken, auflösen. Woran würden Sie das dann merken, dass das Problem jetzt gelöst ist; was wäre dann anders?
- Was und wie würden sie sich dann *fühlen*?
- Was würden sie anders *tun*?
- Was oder wie würden Sie dann *denken*?
- Woran könnten andere Personen merken, dass das Problem jetzt gelöst ist und wie würden diese Personen darauf reagieren?
- Was könnte für Sie jetzt ein erster Schritt sein, um dieser Lösung/Veränderung näher zu kommen?
- Wenn sie jetzt hier mit dieser Lösung beschäftigen, was macht das mit Ihnen? Was taucht dann auf? (z.B. Gefühle oder Impulse?)

Mögliche Nachfragen:

- Bsp: Klient*in: „weiß ich nicht, habe ich keine Idee“
 - Antwort: „es ist ja nur mal so ein Gedankenspiel, rein hypothetisch, haben Sie vielleicht eine Phantasie dazu“
- Bsp: Klient*in bleibt vage oder abstrakt in Antworten
 - wie würde sich das zeigen? Was wäre ein Beispiel?
- Bsp: Klient*in sagt nur sehr wenig:
 - was noch? / Gibt es noch etwas anderes?

Ideen für den freien Gesprächsteil:

Die Fragen dienen nur als Anregungen. Das Gespräch kann ganz frei gestaltet werden.

*Wichtig ist nur, dass der Fokus **klar lösungsorientiert** bleibt.*

Hier können auch Antworten aus dem ersten Teil nochmal aufgegriffen werden, wenn es sich anbietet.

- Gibt es etwas, was es leichter machen könnte oder sie dabei unterstützen könnte, einen Schritt in Richtung dieser Lösung zu gehen?
- Frage nach Ausnahmen: Gab es schon mal Zeiten, in denen das Problem nicht da war oder ein klein wenig besser war?
 - Was war da anders? (Gefühle, Gedanken, Verhalten?)
 - Was haben sie da getan, so dass es ein bisschen besser sein konnte?
 - Wer hat noch gemerkt, dass es besser war? Woran? Und wie hat er darauf reagiert?
- Gibt es etwas, das Ihnen in der Vergangenheit in ähnlichen Situationen geholfen hat?
- Was haben Sie in der Vergangenheit getan, um ähnliche Probleme zu lösen / zu bewältigen?
- Können Sie Ihre Zukunft beschreiben, wie Sie wäre, wenn Sie dieses Problem gelöst hätten?
 - Was würden Sie tun? Welche Auswirkungen hätte das?
- Skalierungsfrage: Stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor. 10 steht dafür, dass das Problem komplett gelöst ist, 1 dafür, wenn es am schlimmsten ist. Wo befinden sie sich gerade auf dieser Skala?
 - Was ist auf einer x besser als es auf einer 1 wäre (Gedanken, Gefühle, Verhalten)?
(wenn bei 1: wie schaffen sie das, damit umzugehen?)
 - Wie wäre es, wenn sie auf einer x+1 wären?
 - Was könnten sie machen, um dahin zu kommen?
- Haben Sie Ideen, wie Sie dieses Gefühl/ diese Gedanken festigen können? Eine Erinnerungshilfe?

Abschluss:

- Wir kommen langsam ans Ende unseres Gesprächs, Gibt es noch etwas, das Ihnen wichtig wäre zu sagen?
- Ok, dann Danke Ihnen für das Gespräch und ich hole jetzt [Versuchsleitung] wieder rein.
- *Versuchsleiterin reinholen und sich dann bei der Versuchsperson verabschieden.*
- Dann wünsche ich Ihnen noch alles Gute! Auf Wiedersehen.