

Systemische Methode:

*Die
Ausnahme-
frage*

Schritt 1

1. Problem explorieren

“Vor welcher Herausforderung stehen Sie im Moment”

Schritt 2

2. Ausnahmefrage stellen

“Wann in Ihrem Leben gab es mal eine Zeit in der sie eine ähnlich schwierige Herausforderung erfolgreich gemeistert haben?”

Schritt 3

3. Ausnahme explorieren

“Welche Strategien waren da nützlich? Wer oder was hat Ihnen geholfen?

Was war Ihr Geheimnis, die damalige Situation so gut gelöst zu haben?”

Schritt 4

4. Ressourcen einsammeln

Was noch?

Ressource 1

Ressource 2

Ressource 3

Ressource 4

Ressource 5

Schritt 5

5. Ressourcen in die aktuelle Situation übertragen

“Angenommen es gäbe etwas, was Sie damals getan haben, was auch heute in der aktuellen Situation für Sie nützlich wäre, was wäre es?”

Schritt 6

6. Ressourcen integrieren

“Wie genau könnten Sie dies umsetzen?
Was müsste modifiziert,
angepasst werden?
Wie genau würde das aussehen?”

Schritt 7

7. Weitere Lösungen erfragen

“Was wäre darüber hinaus noch nützlich? Was fehlt? Was sind die nächsten wichtigen Schritte?”



systemisch wirkt!