

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!