

Interventionen systemischer Art:

a) zirkuläres Fragen

Was denkt sich deine Arbeitskollegin, wenn sich dich so sieht, was denkt sich euer Chef, wenn er euch so sieht usw.

b) Fragen nach Verhaltensweisen

Wie äußert sich das Problem, in welchen Verhaltensweisen, was tust du da?

c) Fragen nach Unterschieden

Tritt das ganze immer gleich stark auf, gibt es Momente, wo es nicht so stark ist, ist es im Moment stärker oder schwächer, wie würdest du die Stärke auf einer Rangreihe von eins bis zehn im Moment einschätzen

d) Prozentfragen

Wie viel Prozent deiner Zeit sind du mit diesem Problem beschäftigt, wie viel Stunde am Tag, was schätzen du?

e) Übereinstimmungsfragen

Wer in deiner Familie, von deinen Freunden sieht das auch so?

f) Verschiedene Beziehungen vergleichen

Tritt das nur mit deinem Freund/deiner Freundin auf oder auch in anderen Beziehungen

g) Hypothetische Fragen

Wie würdest du reagieren, wenn du der Chef wärst usw.

h) Fragen in die Zukunft

Wie wird es sein, wenn das Problem nicht mehr besteht, beschreib diesen Zustand?

i) Ideen über die Vergangenheit

Was wäre anders, wenn das nicht passiert wäre, wenn sich diese oder jene Person anders verhalten hätte?

j) Fragen nach Ausnahmen

Gibt es Moment oder gab es Zeiten, wo das Problem nicht aufgetreten ist, wann war das, was war anders, usw.

k) Fragen nach Ressourcen

Gibt es Tendenzen Kräfte in dir, die das anders sehen, was kannst du tun, um diesen guten Zustand zu bewahren usw.?

l) „Wunderfrage“

Stell dir vor, du wachst in der Früh auf, ein Wunder ist geschehen und du hast das Problem nicht mehr, was ist dann anders?

m) Verschlimmerungsfrage

Was musst du tun, damit dein Problem zunimmt, was musst du tun, damit es weiter besteht, wie können dich die anderen dabei unterstützen.

n) Erklärungsfragen

Wie erklärst du dir, dass das Problem zwischen euch beiden entstanden ist?

o) Fragen nach dem Nutzen

Welchen Vorteil hast du wenn du es so machst, wie du es machst, was würde dir abgehen, wenn du es anders machst?

p) Lösungsfragen

Was hast du bis jetzt schon versucht, ob das Problem zu lösen, was hat dabei bis jetzt am besten funktioniert

q) Veränderungsfragen

Was soll so bleiben wie bisher und was soll anders werden?

Interventionen nach Art der Gestaltarbeit

a) Aufmerksam machen

Ich nehme wahr, dass du bei diesem Thema leiser sprichst, dass du anfängst mit dem Bein zu wippen, das du einen ärgerlichen Ausdruck bekommst usw.

b) Wiederholen

Kannst du, was du gerade gesagt hast noch einmal sagen, kannst du diese Bewegung bitte noch einmal machen usw.

c) Übertreiben

Kannst du das einmal lauter sagen, noch lauter, einmal ganz laut und deutlich usw.

d) Assoziation

Kommt dir das bekannt vor, woher kennst du das, ist dir so etwas schon einmal passiert usw.

e) Aushalten

Versuch jetzt einmal dabei zu bleiben, was ist damit, was löst es in dir aus usw.

f) Umkehrung ins Gegenteil

Was wäre das Gegenteil von dem was du in dieser Situation immer tust?

g) Vergangenheit und Zukunft vergegenwärtigen

Wie hast du das früher gemacht, beschreib einmal, wie wirst du es in Zukunft machen, beschreib auch das

h) Phantasiearbeit

Stell dir jetzt vor, deine Probleme sind alle in einem Rucksack, du gehst einen Berg hinauf, der Sack ist schwer, du öffnest ihn und beginnst Sachen rauszuschmeißen, was wirfst du raus, du nimmst nun den Rucksack wieder, wie fühlt es sich an, mit einem leichten Rucksack zu gehen

i) Identifikation

Versuch jetzt einmal dein Fuß zu sein, was sagt dein Fuß, versuch jetzt einmal dieses kleine zornige Kind zu sein, was sagt dieses Kind, was macht es, wie fühlt es sich an, was löst es in dir aus

j) Dialog

Vielleicht magst du einmal versuchen, diese beiden Teil in einen Dialog zu bringen, sei jetzt einmal der geduldige X, was sagt der zum ungeduldigen X, wechsele jetzt die Plätze, was sagt der ungeduldige X dazu

k) Sprachliche Äußerungen

Versuch einmal anstatt, immer zu sagen, zu sagen jetzt, in dieser und dieser Situation

l) Bewusstseinskontinuum

Bleibe jetzt einfach immer bei deinen Wahrnehmungen, was ist jetzt, was erlebst du jetzt, was spürst du jetzt

m) Kreative Medien

Versuch einmal zu malen, was du gerade beschrieben hast