

Kraftvolle Fragen für Gespräche mit Studierenden

Merkmale kraftvoller Fragen

- kurz und verständlich
- offen formuliert
- eine Frage aufs Mal
- ohne implizite Lösungsvorschläge
- an Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten orientiert

Anliegen und Ziel klären

Gesprächseinstieg

- Worauf möchtest du heute den Fokus legen?
- Was möchtest du heute erkunden?
- Wobei wünschst du dir Unterstützung?

Beratungsziel

- Was sind deine Erwartungen an dieses Gespräch?
- Was wäre ein hilfreiches Ergebnis dieses Gesprächs?
- Woran würdest du erkennen, dass dieses Gespräch für dich nützlich war?
- Was wären erste Anzeichen für eine positive Veränderung?

Situation verstehen

Beschreibung und Klärung

- Was ist passiert?
- Wie war das für dich?
- Was meinst du damit?
- Was beschäftigt dich daran besonders?
- Was hast du bisher versucht?

Einschätzung

- Wie siehst du die Situation?
- Wie fühlst du dich damit?

Problem und Hindernisse erkunden

- Was scheint für dich die grösste Herausforderung zu sein?
- Was hält dich davon ab, weiterzukommen?
- Was beschäftigt oder beunruhigt dich am meisten?
- Wofür fühlst du dich verantwortlich?
- Welchen Einfluss hast du auf die Situation?

Ressourcen sichtbar machen

Ausnahmen und Bewältigungserfahrungen

- Gab es eine Zeit, in der es besser lief?
- Warst du schon einmal in einer ähnlichen Situation?
- Was hat dir damals geholfen?
- Was funktioniert bereits heute?
- Welche Stärken helfen dir in dieser Situation?

Perspektiven erweitern

Zirkuläre und hypothetische Fragen

- Wenn dir eine Kollegin diese Situation schildern würde, was würdest du ihr raten?
- Wenn du an meiner Stelle wärst, welchen Rat würdest du dir geben?
- Wie könnte jemand anders mit dieser Situation umgehen?
- Wenn du frei entscheiden könntest, was würdest du tun?

Zukunftsperspektive

- Wie wichtig wird dieses Thema in einem Jahr noch sein?

- Wo möchtest du in fünf Jahren stehen?
- Was ist dir dabei besonders wichtig?

Möglichkeiten entwickeln

- Welche Möglichkeiten siehst du?
- Wenn du die Wahl hättest, was würdest du tun?
- Welche weiteren Optionen gibt es?
- Welche anderen Blickwinkel fallen dir ein?
- Welche Ideen kommen dir spontan in den Sinn?
- Wenn du völlig frei entscheiden könntest, was würdest du tun?
- Wenn dieselbe Situation noch einmal auftreten würde, was würdest du tun?
- Wenn wir noch einmal ganz von vorne beginnen könnten, was würdest du tun?

Konsequenzen abschätzen

- Was würde sich verändern, wenn du diesen Weg wählst?
- Welche Auswirkungen hätte das auf andere Bereiche deines Lebens?
- Was solltest du dabei berücksichtigen?
- Was könnte gut laufen?
- Welche Schwierigkeiten könnten auftreten?

Vorbereitung auf Schwierigkeiten

- Was, wenn es nicht so läuft, wie du es dir wünschst?
- Was, wenn das nicht funktioniert?
- Und wenn auch das scheitert, was wirst du dann tun?

Informationen klären

- Welche Informationen brauchst du, bevor du eine Entscheidung treffen kannst?
- Was weißt du bisher?
- Wie könntest du mehr darüber herausfinden?
- Wer oder was könnte dich dabei unterstützen?

Entscheiden und handeln

Planung

- Welcher Schritt erscheint dir im Moment am sinnvollsten?
- Wie sieht dein Plan aus?
- Welche Unterstützung brauchst du?

Umsetzung

- Was wirst du konkret tun?
- Was ist dein nächster Schritt?
- Bis wann möchtest du ihn umsetzen?

Abschluss und Transfer

- Was nimmst du aus diesem Gespräch mit?
- Welche Erkenntnis war heute besonders wichtig?
- Was hat sich für dich geklärt?
- Wie würdest du unser Gespräch zusammenfassen?
- Worauf möchtest du in den nächsten Wochen achten?
- Was ergibt sich deiner Meinung nach daraus?
- Wie würdest du die bisherige Arbeit oder den bisherigen Aufwand zusammenfassen?

Vertiefungsfragen

Diese Fragen können in fast jeder Gesprächsphase eingesetzt werden:

- Zum Beispiel?
- Wie genau?
- Inwiefern?
- Was noch?
- Was bedeutet das für dich?
- Woran würdest du das erkennen?