

# Fragen im Beratungsprozess

---



## Die Atmosphäre

---

- Den Ratsuchenden herzlich willkommen heißen und eine angenehme Gesprächsatmosphäre fördern.
- Das Schaffen einer angenehmen Gesprächsatmosphäre trägt zur Vertrauensbildung zwischen dem Seelsorger und dem Ratsuchenden bei und unterstützt eine entspannte Beratungssituation.



# Herausarbeiten des Problems



- Was genau beschäftigt sie im Moment am meisten, und warum ist es Ihnen wichtig, darüber zu sprechen?

(Diese Frage hilft, den Kern des Anliegens zu identifizieren, in dem sie sowohl die aktuelle Herausforderung als auch die emotionale Bedeutung für den Ratensuchenden beleuchtet.)

- Was wünschen Sie sich von diesem Gespräch, und was wäre ein gutes Ergebnis für Sie?

(Diese Frage bringt Klarheit darüber, welche Erwartungen der Ratsuchende an die Beratung hat und welches Ziel er für den Prozess ins Auge fasst.)



## Fragen nach dem Arbeitsauftrag

- Wie kann ich sie in ihrer aktuellen Situation am besten unterstützen? Was genau erwarten Sie von mir?
- (Diese Frage zielt darauf ab, die Erwartungen des Ratsuchenden an den Seelsorger konkret zu machen und den Fokus der Unterstützung festzulegen.)
- Gibt es bestimmte Ziele oder Schwerpunkte, an dem sie gemeinsam mit mir arbeiten möchten?
- (Diese Frage hilft, den Arbeitsauftrag klar zu definieren, indem sie den Ratsuchenden dazu anregt, seine Prioritäten und Wünsche für die Seelsorge zu benennen)

# Anhand von Beispielen muss das Problem dargestellt werden

---

- Können Sie mir eine konkrete Situation aus ihrem Alltag beschreiben, in der dieses Problem besonders deutlich wird?
- (Diese Frage hilft, das Problem aus einer allgemeinen Beschreibung Heraus, und in einen realen Kontext zu setzen, der greifbar ist.)
- Gab es einen Moment, in dem sie das Gefühl hatten, dass dieses Problem Sie besonders belastet hat? Was ist damals genau passiert?
- (Diese Frage ermöglicht es dem Ratsuchenden, auf eine konkrete Erfahrung zurückzublicken und Details sowie Emotionen damit zu verknüpfen.)





# Bisherige Eigeninitiative herausfinden

- Was haben Sie bisher versucht, um mit diesem Problem umzugehen oder eine Lösung zu finden?
- (Diese Frage hilft, ein Überblick über bisherige Lösungsversuche zu erhalten und herauszufinden, was möglicherweise funktioniert hat oder warum bestimmte Ansätze nicht erfolgreich waren).
- 
- Gab es etwas, das Ihnen in der Vergangenheit schon einmal geholfen hat, eine ähnliche Situation zu bewältigen? Wenn ja, was genau?
- (Diese Frage regt Ratsuchende an, über frühere Bewältigungsstrategien nachzudenken und mögliche Ressourcen oder Ansätze zu erkennen, die erneut hilfreich sein können.

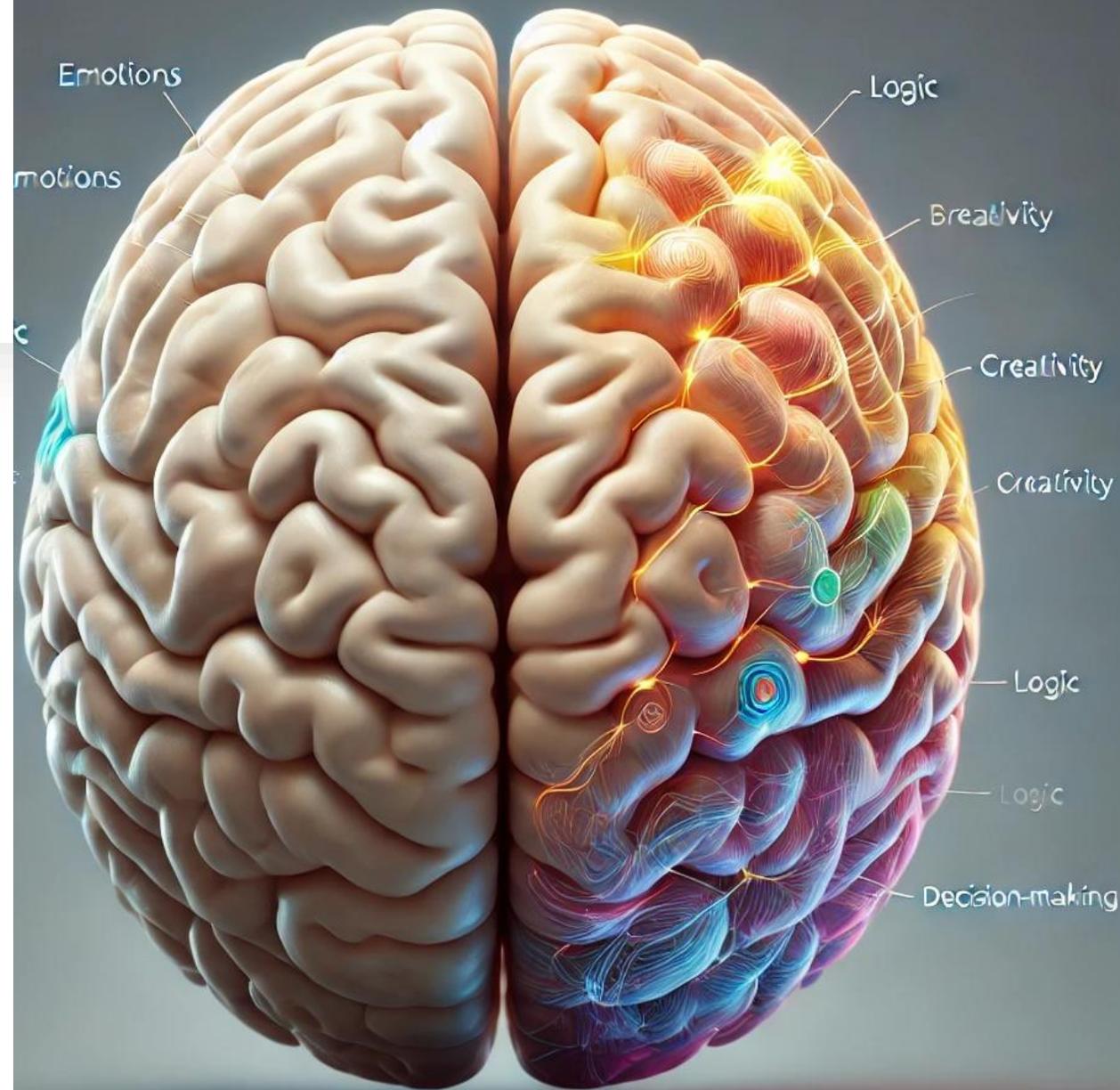


# Herausarbeiten der unbewussten Ziele

- Was glauben Sie, was ihnen dieses Problem oder Verhalten möglicherweise gibt, das Ihnen wichtig ist – auch wenn es auf den ersten Blick nicht hilfreich erscheint?
- Diese Frage regt den Ratsuchenden an, darüber nachzudenken, ob das Problem unbewusst, einen Zweck erfüllt, wie zum Beispiel Schutz, Kontrolle oder das Vermeiden von unangenehmen Gefühlen.)
- 
- Wenn Sie sich vorstellen, Ihr Problem wäre plötzlich gelöst, was würde sich in ihrem Leben dadurch verändern, und wie würden Sie sich vermutlich fühlen?
- Diese Frage hilft, den tief liegenden Wunsch oder das eigentliche Ziel hinter dem Problem zu beleuchten, indem der Ratsuchende reflektiert, was er wirklich anstrebt.)

# Hausarbeiten der Denk – und Verhaltensmuster.

- Wie reagieren Sie typischerweise in ähnlichen Situationen, und was glauben Sie, warum sie so handeln?
- (Diese Frage hilft, Muster im Verhalten zu erkennen und die dir hinter liegenden Überzeugungen oder Automatismen zu erforschen.
- Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn sie an diese Herausforderung denken? Wie beeinflussen diese ihr Verhalten?
- Diese Frage beleuchtet die Denkmuster, die das Verhalten des Ratsuchenden prägen, und bringen möglicherweise unbewusste Annahmen ans Licht





## Herausarbeiten von Alternativlösung (Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten)

- Welche Möglichkeiten sehen Sie selbst, um mit dieser Situation anders umzugehen? Haben Sie schon einmal über einen neuen Ansatz nachgedacht?
- (Diese Frage fördert das kreative Denken und ermutigt, den Ratsuchenden, eigenständig potentielle Lösungen zu entwickeln.)
  
- Wenn jemand in einer ähnlichen Situation wäre und sie um Rat bitten würde, was würden Sie ihm vorschlagen?
- 
- (Diese Frage regt den Ratsuchenden an, aus einer anderen Perspektive zu denken und mögliche Lösungsansätze zu formulieren, die er auch auf sich selbst anwenden kann.)

# Hilfen für ein konkretes Gebet

(für geistliche Gespräche)

- Was genau möchten Sie, dass wir gemeinsam im Gebet vor Gott bringen? Gibt es etwas konkretes, dass sie ihm anvertrauen möchten?
- Diese Frage lädt den Ratsuchenden ein, sein Anliegen klar zu benennen, und ermutigt ihn, sich auf spezifische Aspekte des Problems zu konzentrieren.
- Wenn Sie Gott direkt um Hilfe bitten könnten, was würden Sie ihm konkret fragen oder von ihm erbitten?
- Diese Frage hilft, den Wunsch, nach Gebet in klare Worte zu fassen, und gibt dem Ratsuchenden die Möglichkeit, seine Bedürfnisse und Hoffnungen bewusst zu formulieren





## Die eigentliche Kurskorrektur des wird in Angriff genommen.

- Wenn sie für jedes ihre Ziele, dass wir gemeinsam erarbeitet haben, einen konkreten Zeitpunkt festlegen könnten, bis wann sie es erreichen möchten, wie würde ihr Zeitplan aussehen?
- 
- Diese Frage regt an, klare Fristen für die verschiedenen Ziele zu setzen, was die Verbindlichkeit erhöht und die Planung konkreter macht.
- 
- Was möchten Sie in den nächsten Tagen oder Wochen erreichen, was in den nächsten Monaten und was ist ein Ziel, das sie langfristig, vielleicht in einem Jahr oder mehr verfolgen?
- Diese Frage hilft, die Zeitebenen der Zielsetzung klar zu trennen, und fördert eine strukturierte Planung



# Hausaufgaben mitgeben

- Könnten Sie in den kommenden Tagen Situationen notieren, in denen sie das Gefühl haben, dass ihr Verhalten nicht im Einklang mit ihren Zielen oder Werten steht? Was ist Ihnen dabei aufgefallen?
- Diese Frage regt den Ratsuchenden an, achtsam mit seinem Verhalten umzugehen und konkrete Beispiele zusammen, die dann im nächsten Gespräch reflektiert werden können.
- Wären Sie bereit, eine Art Tagebuch zu führen und dabei festzustellen, in welchen Momenten sie sich unzufrieden mit ihrer Reaktion oder ihren Handeln gefühlt haben? Notieren Sie auch, was sie vielleicht anders machen würden.
- Diese Frage gibt den Ratsuchenden eine konkrete Anleitung, sein Verhalten zu beobachten und gleichzeitig erste Lösungsansätze zu reflektieren.

# Einen neuen Termin für die nächste Beratung ausmachen.

- Wann wäre für Sie ein guter Zeitpunkt, um unser Gespräch fortzusetzen und die nächsten Schritte zu besprechen?
- Diese Frage gibt den Ratsuchenden die Möglichkeit, den Termin an seinen zeitlichen Bedürfnissen und Prioritäten anzupassen.
- Wie viel Zeit möchten Sie sich bis zum nächsten Gespräch nehmen, um die besprochenen Punkte umzusetzen oder zu reflektieren?
- Diese Frage verknüpft die Terminplanung mit dem Fortschritt des Ratsuchenden und gibt Raum, je nach Bedarf einen passenden Rhythmus zu finden.



# Erfolgskontrolle sind die Ziele erreicht?

---

- Was haben Sie seit unserem letzten Gespräch unternommen, und welche Fortschritte oder Erfolge konnten Sie dabei beobachten?
- Diese Frage motiviert den Ratsuchenden, positive Entwicklungen zu teilen und gibt Raum, Erfolg bewusst wahrzunehmen.
- Gab es Situationen, in denen es ihnen schwer gefallen ist, die geplanten Veränderungen umzusetzen? Was glauben Sie, woran das gelegen haben könnte?
- Diese Frage bietet den Ratsuchenden, die Möglichkeit, Herausforderungen oder Misserfolge offen zu benennen und nach Ursachen und Hindernissen zu suchen. (Auftrag für das Beratungsgespräch).

