

# Wunderfrage nach Steve de Shazer

erstellt am \_\_.\_\_.\_\_\_\_

Persönliche Unterlagen von

---



Persönlichkeitstraining  
Matthias Schwehm  
Thannhausen 124  
D-91738 Pfofeld  
Tel +49-(0)9834- 974828  
Fax +49-(0)9834-975302  
[www.IntSel.de](http://www.IntSel.de)  
Info2013 ['ät'] IntSel.de

## Wunderfrage nach Steve de Shazer

*„Angenommen, dein Problem wäre wie durch ein Wunder gelöst. Was genau wäre das Wunder und woran würdest du merken, dass das Wunder geschehen ist?“*

### Grundlegende Arbeitsprinzipien:

- ➔ nur eine Frage stellen --> Antwort abwarten
- ➔ was gesagt wird ist Fakt --> **keine** Diskussion, **keine** Bewertung, **keine** RatSCHLÄGE!!
- ➔ Einwände (über)hören und weiter auf Lösung zugehen
- ➔ Nur **selbst beeinflussbares Verhalten** akzeptieren, nicht das gewünschte Verhalten anderer
- ➔ Nicht Gefühle, sondern **Verhalten** ansprechen
  - i. Affekte vermeiden
  - ii. Verzettlung vermeiden → immer wieder auf das Wesentliche hinführen

### Vorgehen

1. **Was** ist dein Problem?
2. **Wunderfrage** (siehe oben)
3. **Wo** bezüglich des Wunders stehst du auf der Skala **heute** (z. B. Skala von 0-10; 10 bedeutet Wunder erreicht)
4. **Wann** war der schlimmste Zeitpunkt und wo auf der Skala warst du damals?
5. **Was** hast du seit damals getan, so dass du von damals auf heute auf der Skala nach oben gekommen bist?
6. **Was** werden deine nächsten Schritte sein, um auf der Skala nach oben bis zum Wunder zu kommen?

### Beispiel: sein volles Selbstbewusstsein entfalten und sich selbst verwirklichen

- Wunder: Wie sieht dein persönliches Wunder aus? Woran wirst Du es erkennen?
- Wann ging es Dir am schlechtesten?
- Weiteres Vorgehen analog zur Anleitung
- Zum Ende des Coachings folgende Fragen stellen:
  - wichtigster Schritt auf der Skala?
  - Schwierigster Schritt?
  - Gewünschter Wundererreichungsgrad?



**Problem?** .....

.....

.....

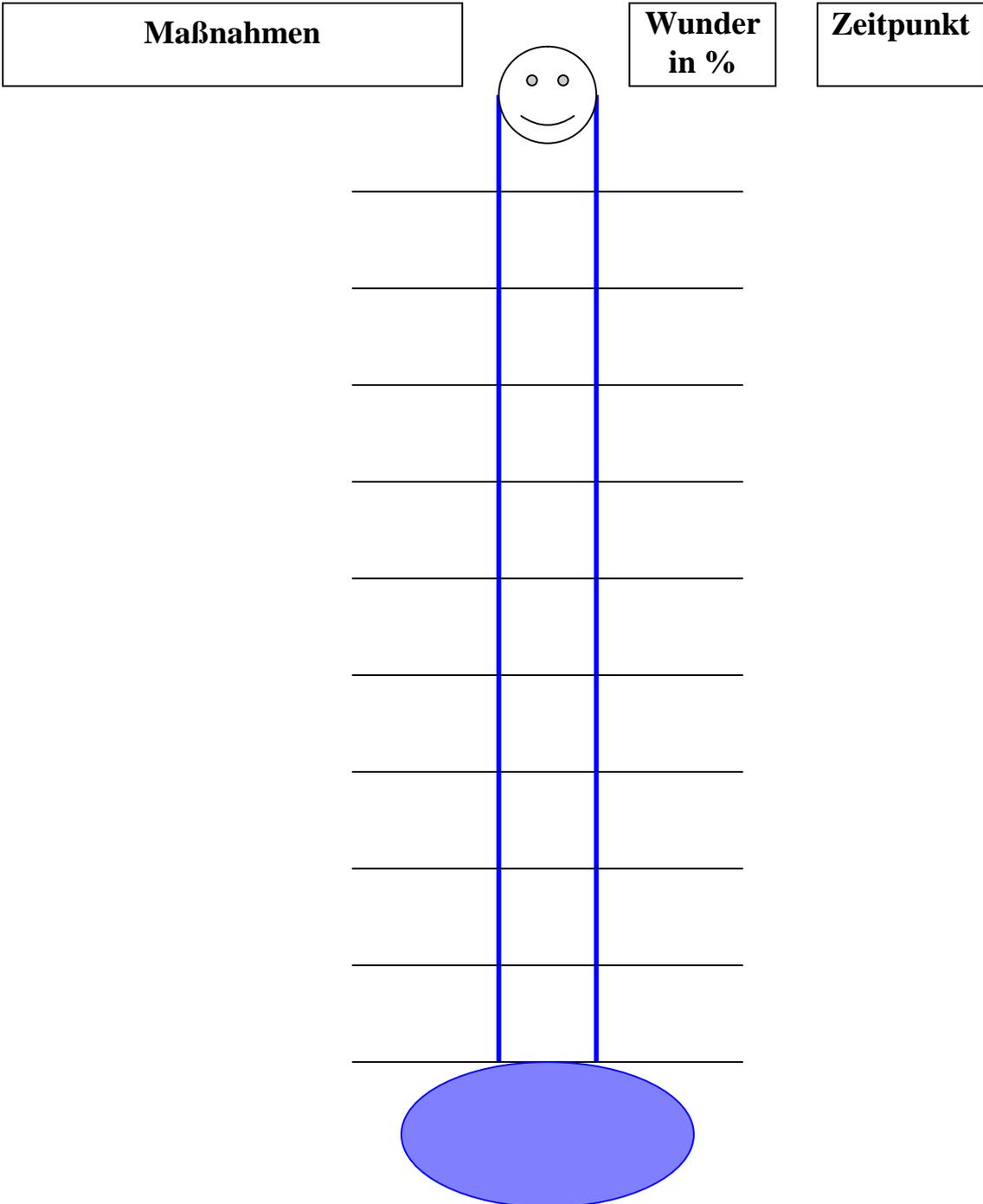
.....

**Wunder?** .....

.....

.....

.....



Fazit: 