

Welche Anschlussfrage bringt dich weiter?

Vier Gesprächssituationen – vier unterschiedliche Fragerichtungen.

DIE KERNIDEE

Der Skalenwert ist keine Diagnose. Erst die Frage nach seiner persönlichen Bedeutung zeigt, wie das Gespräch sinnvoll weitergehen kann.

1 Ordne die Gesprächssituation ein

Nicht die Zahl bewerten, sondern die passende Fragerichtung auswählen.

A Niedriger Wert

Die Person nennt einen niedrigen Ausgangswert.

Fragerichtung: Ressourcen und kleine Ausnahmen erkunden.

Beispiel: „Was trägt dazu bei, dass du nicht noch niedriger stehst?“

B Hoher Wert

Die Person sieht sich bereits weit oben.

Fragerichtung: Erfolge und Stabilität sichtbar machen.

Beispiel: „Was funktioniert so gut, dass du hier stehst?“

C Unveränderter Wert

Die Zahl bleibt im Vergleich zum letzten Gespräch gleich.

Fragerichtung: Veränderungen jenseits der Zahl klären.

Beispiel: „Was hat sich trotzdem entwickelt oder geklärt?“

D Gesunkener Wert

Die aktuelle Einschätzung fällt niedriger aus.

Fragerichtung: Situation und Maßstab neu verstehen.

Beispiel: „Was ist heute anders als bei deiner letzten Einschätzung?“

Was ist jetzt der nächste Schritt?

Mit drei Entscheidungen aus einer Zahl ein hilfreiches Gespräch machen.

VOR DER ANSCHLUSSFRAGE

Prüfe zuerst: Worauf bezieht sich die Skala? Was bedeuten 0 und 10 für diese Person? Ohne gemeinsame Anker bleiben Veränderungen unklar.

2 Wähle das passende Gesprächsziel

Markiere, welche Klärung gerade gebraucht wird.

A RESSOURCEN SICHTBAR MACHEN

Wenn die Person nur auf das schaut, was noch fehlt.

Prüffrage: „Was gelingt bereits? Welche Erfahrung, Fähigkeit oder Unterstützung trägt?“

B VERÄNDERUNG KONKRETISIEREN

Wenn ein kleiner nächster Schritt gebraucht wird.

Prüffrage: „Woran wäre ein Punkt mehr im Alltag erkennbar?“

C EINSCHÄTZUNG NEU KLÄREN

Wenn ein Wert überrascht, sinkt oder gleich bleibt.

Prüffrage: „Hat sich die Situation verändert – oder der Maßstab?“

3 Prüfe den Gesprächsabschluss

- ☐ Ist der nächste Schritt für die Person selbst sinnvoll und beeinflussbar?
- ☐ Woran wird sie erkennen, ob sich etwas verändert hat?

Merke: Zahlen vergleichen nie ohne die persönliche Bedeutung zu klären.