

A photograph of two women in an office environment. The woman on the left is smiling and wearing glasses and a striped shirt. The woman on the right is seen from the back, wearing a blue top. The background shows office furniture and large windows with plants.

Beratung zwischen Tür und Angel – Methoden der Kurzberatung

Workshop im Rahmen des Netzwerktreffens
am 28.09.2023
mit Dr. Johanna Friesenhahn

Dr. Johanna Friesenhahn

Bestärkend. Bewegend. Begeisternd.



Als Coach und Trainerin unterstütze ich meine Kunden darin, Ihre Karriere mit Sinn, Talent und Gelassenheit zu führen sowie **Teams zu echtem Teamwork zu befähigen**.

So wird Leistung leicht und Arbeit zur Passion - für ein schönes Arbeitsleben!

Kernthemen:

- Wiss. Leitung CAS: horsynergy
- Work-Life-Balance / Resilienz / Zeitmanagement
- Selbstführung / coachender Führungsstil
- Karriere/ Selbstreflexion



Qualifikationen:

- zert. systemischer Coach im Bereich Organisationen, ISB Wiesloch
- Einschlägige Promotion (Dr. phil.), Universität Heidelberg
- Studium der Erziehungswissenschaft, Psychologie und Soziologie (M.A.) mit Zusatzstudium Personal- und Organisationsentwicklung



Wann ist es eine Beratung?



von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

Agenda



Was macht Kurzzeitberatung aus?



Fragetechnik: Lösungsdietriche

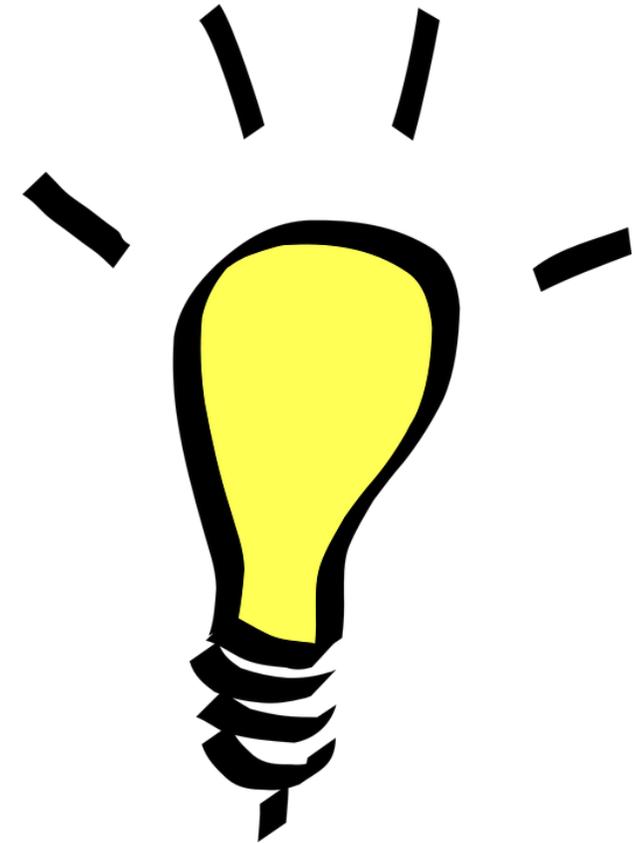


Fragerrunde

WAS MACHT KURZZEITBERATUNG AUS?

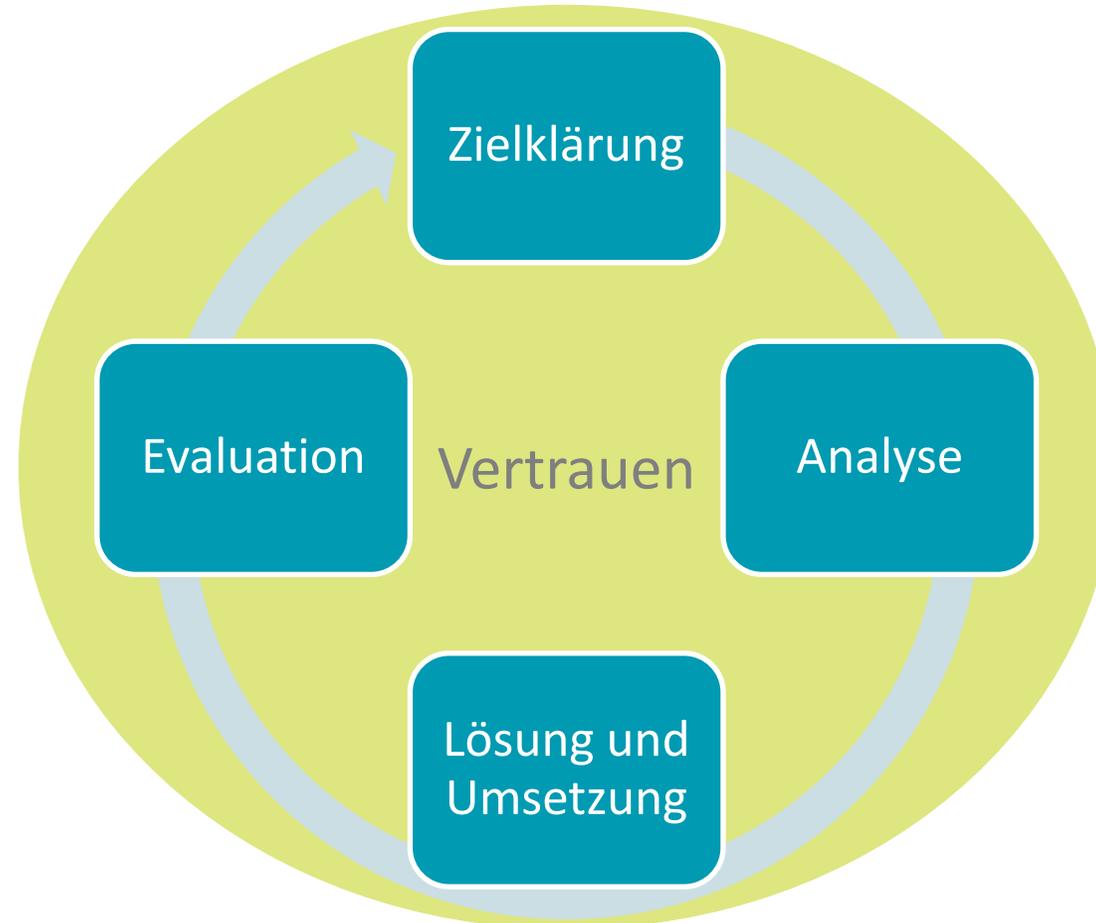
Definitionsmerkmale von Beratung

- professionelles Agieren des Beraters (explizites Beratungssetting, Rahmung, Auftragsklärung, Kontrakt und Transparenz)
- freiwillige, zeitlich umrissene, prozesshafte, interessensensible und ergebnisoffene Interaktion zwischen Ratsuchendem und Beratenden (inkl. obligatorischen Beratungen)
- im Zentrum der Beratung steht der Ratsuchende mit seinen Interessen, Ressourcen und Lebensumständen
- muss nicht unbedingt individuell sein, sondern kann auch in Gruppenformaten, online etc. geschehen
- geht über Informationsvermittlung hinaus und bezieht die subjektiv relevante Reflexion zur Entscheidungsfindung mit ein



vgl. Schiersmann 2013, s. 29

Der ideale Beratungsprozess vereinfachte Darstellung



Gefahren und Chancen von Kurzzeitberatungen

Gefahren / Schwierigkeiten

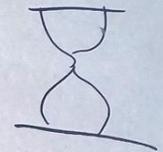
- was kommt noch? > Orientierung
- Wortbedeutung / Metaphern
- Zeitdruck
- Anspruch
- Konzentration?
- Rückfragen werden vermieden
↳ proaktiv forcieren

Chancen / Vorteile

- niedringschwelliger Kontakt
- Impulse geben
- Anliegen klären > Termin

Schwierigkeiten

- Konzentration?
- Wortbedeutung / Bilder klären
- Maßstäbe / Orientierung
- Detailgrad
- Prioritäten setzen
- Stimmung / Stress

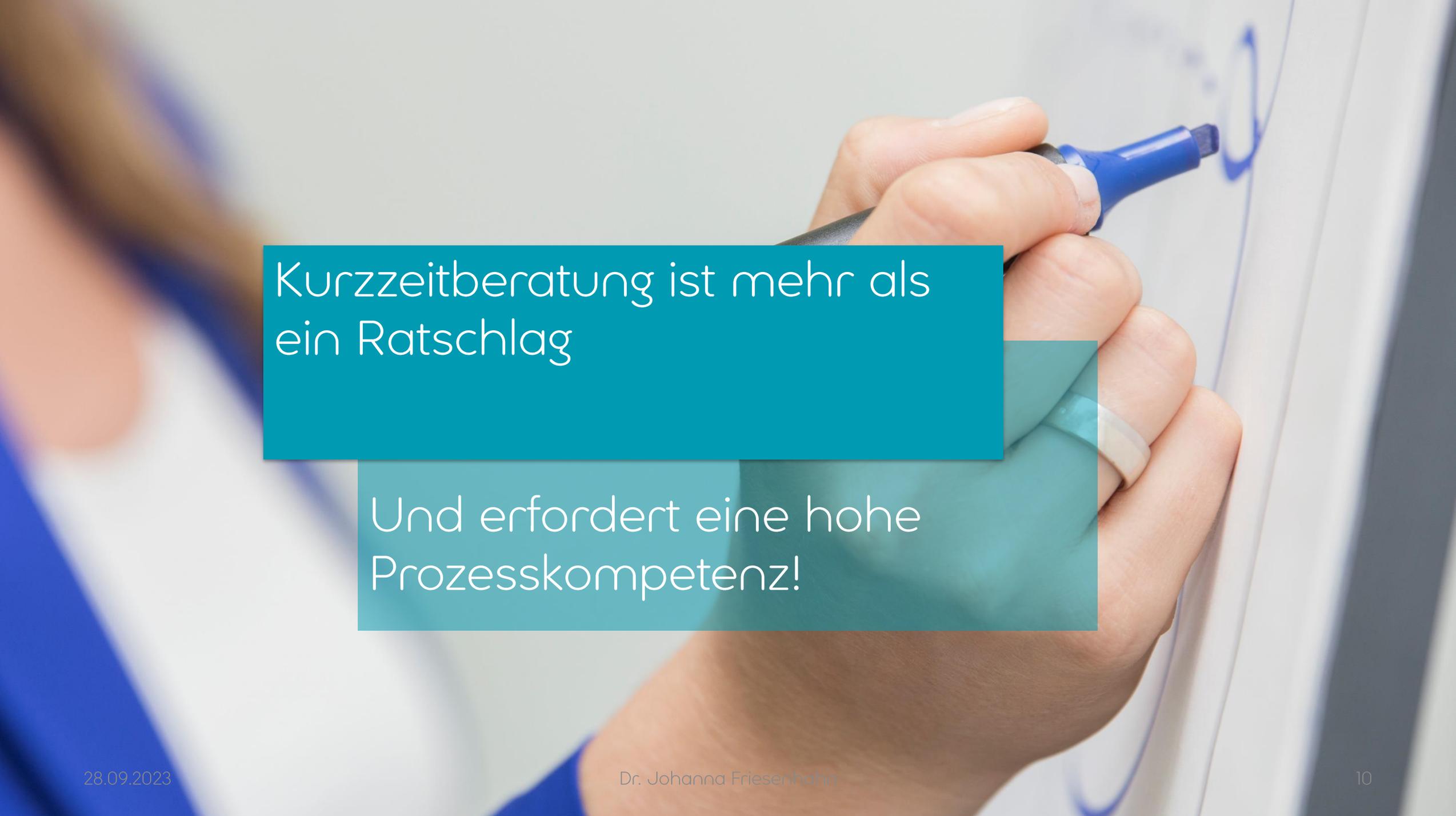


Vorteile

- schnelle Klärung
- Infoweitergabe genügt
auch mal
- Weiterweisen möglich
- 1. Vorklärung > Vorbereitung
Termin

Nachteile

- tieferes Thema wird
übergangen
- plötzlich selbst neue
to do's
- Schwierigkeiten von oben

A close-up photograph of a person's hand holding a blue marker, writing on a whiteboard. The person is wearing a blue suit jacket. The background is blurred, showing the person's face and the whiteboard's surface. Two semi-transparent teal text boxes are overlaid on the image.

Kurzzeitberatung ist mehr als
ein Ratschlag

Und erfordert eine hohe
Prozesskompetenz!

FRAGETECHNIK: LÖSUNGSDIETRICH

Lösungsschlüssel in der lösungsorientierten Beratung

- Ausnahmen
- Komplimente (positive Konnotation)
- Hypothetische Lösungen („Was wäre wenn,...“, Wunderfrage)
- Universallösung („Mach was du willst, aber anders“)

→ Alles um einen Perspektivwechsel anzuregen!

Vgl. Bamberger, G. 2010

Lösungsdietrache

- Skalierungsfrage:
 - „Auf einer Skala von 1-10 – wobei 1 der niedrigste und 10 der höchste Wert ist – wo stehen Sie heute mit Blick auf Ihr gewünschtes Ziel / Ihre Karriereposition / Ihre Problemlösung / ...?“
 - „Was müsste geschehen / könnten Sie tun, um einen Punkt besser zu werden?“
- Unterstützt ein Thema in kleine Häppchen zu zerlegen und Erfolge schnell sichtbar zu machen



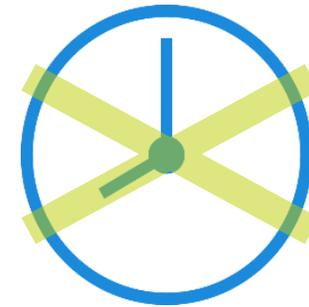
Lösungsdietrache

- Wunderfrage
 - „Angenommen es würde über Nacht ein Wunder geschehen und Ihr Problem wäre verschwunden, woran würden Sie es merken / was wäre anders?“
 - „Was wäre wenn, ...das Ziel schon erreicht wäre / ...Sie sich eine künftige Position wünschen könnten / ...Sie darüber entscheiden würden, wohin Sie sich entwickeln...?“
 - „Mal angenommen, ...“
- Hypothetische Lösungen helfen dabei, sich gedanklich in Richtung Lösung zu orientieren und nicht nur ein Problem zu sehen. Das Ziel des Mitarbeiters wird deutlich.



Lösungsdiatriche

- Ausnahmefrage
 - „Gibt es auch Situationen, in denen es nicht so ist / das Problem nicht vorherrscht?“
 - Beklagt sich ein Mitarbeiter beispielsweise, steckt in dieser Frage das Potential für die Lösung, denn sobald die Ausnahme die Regel ist, ist das Problem verschwunden.



Lösungsdieteriche

- Zeitreise
 - „Angenommen wir würden uns hier in 1 / 5 / 10 Jahr(en) wieder treffen, was müsste passiert sein, damit Sie das Gefühl haben, sich weiterentwickelt zu haben?“
 - Richtet den Fokus auf einen fiktiven Zielzustand, der dann von hinten her betrachtet bis in die Gegenwart geplant werden kann.



Übung: Lösungsdiatriche

- Bilden Sie bitte 3er Teams (B, B, RS)
 - Überlegen Sie sich ein Thema / eine Fragestellung, die Sie aktuell umtreibt, ärgert, emotional triggert
 - Testen Sie die Lösungsschlüssel in beliebiger Reihenfolge
 - Skalierungsfragen
 - Wunderfrage
 - Ausnahme
 - Zeitreise
- Wechseln Sie selbstständig durch (gute 5` / Person)
- Zeit gesamt: 20 Min.



ABSCHLUSS

Abschlussrunde

- Wie könnten die Lösungsschlüssel in Kurzberatungen eingesetzt werden?
- Welche Fragen nehmen Sie mit?
- Was darf ich noch beantworten?
- Welches Feedback gibt es?



Herzlichen Dank



Kontakt

Dr. Johanna Friesenhahn



Bestärkend. Bewegend. Begeisternnd.



Pädagogin M.A.
Systemisches Coaching und
Teamentwicklung

W: <http://www.johanna-friesenhahn.com>

M: jf@johanna-friesenhahn.com

T: +49 (0) 6233 353 024 0

Profile:

[LinkedIn](#) | [Rauen Coachdatenbank](#)

Einige Publikationen

Friesenhahn, J. (2017): Kommunikation als Basis wirkungsvollen Führungskräfte-Coachings. Von der Dyade zur Triade im Setting mit Pferden.

Friesenhahn, J. (2016): (In)direkte Effekte von Coaching. In: Wegener, R./ Loebbert, M./ Fritze, A. (Hrsg.): Zur Differenzierung von Handlungsfeldern im Coaching. Die Etablierung neuer Praxisfelder. Wiesbaden: Springer VS Verlag, S.429-440.

Schiersmann, C.; Friesenhahn, J.; Wahl, A. (2015): Synergetisch beraten im beruflichen Kontext. Selbstorganisation sichtbar machen. Göttingen: Hogrefe Verlag

Quellenverweise

- Bamberger, Günter (2010): Lösungsorientierte Beratung. Beltz
- Schiersmann, Christiane (2013): Beratung im Feld Bildung, Beruf, Beschäftigung. In: Christiane Schiersmann und Peter Weber (Hg.): Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung. Eckpunkte und Erprobung eines Qualitätskonzepts. Bielefeld: wbv, S. 25–32.