

Die folgenden Fragen dienen als Einstiegshilfe für eine lösungsorientierte Arbeit im Gespräch und mit Aufstellungen. Sie können mir den ausgefüllten Fragebogen gerne eingescannt oder per Post vorab zurücksenden, oder bringen ihn zum Termin selbst mit. Fragen, die sich nicht beantworten können oder wollen, können Sie einfach überspringen. Die aktualisierte Anliegen- und Zielklärung für die Arbeit findet persönlich zum Termin selbst im Gespräch statt.

Name: _____

Datum: _____

1. Welches **Anliegen** haben Sie?

2. Welche **Personen** und **Aspekte** sind für Ihr Anliegen vermutlich **relevant**?
(Person - Relevanz als Stichworte)

3. Welche **bisherigen Lösungsversuche** haben Sie schon unternommen?
Was davon war - auch in Ansätzen - hilfreich? Inwiefern?

4. Wann und in welchen Situationen (Kontexten) gab es bisher schon **Ausnahmen** vom als problematisch wahrgenommenen Erleben?

5. Was sollte sich durch die Beratung nicht verändern? (**Bewahrenswertes**)

6. Was sollte anders werden - wie sollte es **stattdessen** (positiv formuliert) sein?

7. Was können Sie heute schon tun, um etwas von dem gewünschtem Zustand/ Erleben zu erfahren ? (**erste, kleine Schritte**)

8. Was haben Sie als Ihre **Stärken** kennengelernt (1-3 Punkte) ?

9. Worauf sind Sie **stolz** (1-3 Punkte) ?

10. Welche wichtigen Entscheidungen haben Sie in Ihrem Leben getroffen (1-3 Punkte) ?

7. Nutzen Sie aktuell therapeutische oder beraterische Unterstützung und falls ja wozu?

8. Falls 7. zutrifft, haben Sie das Vorhaben der Aufstellung bzw. der Beratung durch mich mit Ihrem/r aktuellen TherapeutIn oder BeraterIn besprochen und mit welchem Ergebnis?

11. Wie zufrieden sind Sie mit den folgenden Bereichen Ihres aktuellen Lebens auf einer Skala von 1-10 (10 = überragend gut):

berufliche Situation	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
Beziehungen	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
eigene Familie o. Partnerschaft falls vorhanden	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
Herkunftsfamilie	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
Gesundheit	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
Finanzen	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
Work-Life-Balance	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
eigene Person	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10
Sonstiges:	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10

12. Jeder Mensch hat verschiedenste Strategien, sein Leben sich selbst auszubremsen:
Welches ist deine bevorzugte Methode (wähle nur eine)?

- Aufschieben
- Unentschlossenheit
- Arroganz/ Rechthaberei
- Einzelkämpfertum
- Duldsamkeit
- Nicht „nein“ sagen können
- Leben/ Leute kontrollieren wollen
- Nicht „ja“ sagen können
- Nachrangige Ziele verfolgen (Ziele die dich letztlich nicht glücklich machen)
- Nicht immer die Wahrheit erzählen
- Andere:

13. Gibt es noch etwas vielleicht Wichtiges, was ich bisher nicht gefragt habe,
was aber für Ihr Anliegen relevant ist?

12. Haben Sie vorab noch offene Fragen an mich?

*Ich freue mich auf die Arbeit mit Ihnen,
beste Grüße!*

Jan Prisor

Jan Prisor

Tel: 02241 89 49 846

Mobil: 0177 85 00 148

Mail: kontakt@loesungsbilder.de

Familien- und Systemaufstellungen

www.loesungsbilder.de