

Ziel dieses Gesprächsansatzes ist es, Stärken der Lernenden mit gezielten Fragen erkennbar zu machen und zu fördern.

## **Grundprinzip:**

Bei fachlichen Themen sind klare Anleitungen hilfreich. Bei persönlichen Herausforderungen – wie Motivationsmangel, Überforderung oder Frustration – führt eine fragende Haltung oft weiter: Sie fördert die Entwicklung eigener Lösungen, Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit.

## Vier hilfreiche Fragearten

### 1. Fragen nach Veränderung statt «Warum»-Fragen

**Statt zu fragen:** «Warum sind deine Noten schlechter geworden?»

**besser:** «Wie erklärst du dir, dass deine Noten schlechter geworden sind?»  
«Was hat sich im letzten halben Jahr verändert?»

- › Diese Formulierungen klingen weniger vorwurfsvoll und fördern die Selbstreflexion.

### 2. Skalenfragen zur Einschätzung

**Beispiel:** «Wie schätzt du deine Lernbereitschaft aktuell ein – auf einer Skala von 1 bis 10?»

- › Die Selbstbewertung durch den Lernenden hat eine stärkere Wirkung als eine Fremdeinschätzung.

**Anschlussfrage:** «Was bräuchtest du, um von einer 5 auf eine 6 oder 7 zu kommen?»

- › **Bei unklaren Antworten ruhig nachhaken:** «Du kennst dich selbst am besten – was würde dir helfen?»

### 3. «Was wäre, wenn – Fragen» bei fehlender Einsicht

**Statt zu ermahnen:** «Wenn du so weitermachst, wird das nichts.»

**besser:** «Was glaubst du, welche Folgen es hat, wenn du so weitermachst?»  
«Was müsste passieren, damit du dein Verhalten ändern könntest?»

«Wie hoch schätzt du die Chance ein, dass du das schaffst – auf einer Skala von 1 bis 10?»

- › Lernende werden angeregt, ihre Situation selbst realistisch einzuschätzen.

## 4. Fragen nach Ausnahmen und Ressourcen

**Besonders hilfreich bei Überforderung:** «Gab es schon ähnliche Situationen, in denen du gut zurechtgekommen bist? Wie hast du damals gehandelt?»  
«Was tust du im Training, wenn eine Übung nicht gleich gelingt?  
Wie könntest du dieses Vorgehen auf die Schule übertragen?»

➤ Verbindungen zu bekannten Erfolgserlebnissen stärken die Zuversicht.

## Einsatzmöglichkeiten im Gesprächsverlauf

### Einstieg / Orientierung

- «Wie kann ich dich unterstützen?»
- «Wie erlebst du deine aktuelle Situation?»
- «Welche Frage möchtest du heute klären?»

### Hauptteil / Bearbeitung

- «Was hast du bisher versucht?»
- «Gab es Ausnahmen?»
- «Auf einer Skala von 1–10 ...?»
- «Was wäre, wenn ...?»
- «Angenommen, es gelingt dir ... was wäre dann anders?»
- «Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann ...?»

### Abschluss

- «Was ist für dich klarer geworden?»
- «Was wäre dein nächster Schritt?»
- «Wie wahrscheinlich ist es, dass du das umsetzt?»

## Zusammenfassung: Haltungen & Prinzipien

- ✓ **Empathisches Zuhören:** Echtes Interesse zeigen, um Vertrauen aufzubauen.
- ✓ **Stärken fokussieren:** Positive Ressourcen und frühere Erfolge bewusstmachen.
- ✓ **Kleine Schritte ermöglichen:** Überforderung vermeiden, Veränderung in Etappen denken.
- ✓ **Perspektiven erweitern:** Alternativen und Handlungsspielräume aufzeigen.
- ✓ Verantwortung stärken: Die Lösung bleibt beim Lernenden – nicht bei der Lehrperson.
- ✓ **Geduld zeigen:** Veränderung ist ein Prozess – Unterstützung statt Druck.
- ✓ **Externe Hilfe anbieten:** Bei Bedarf auf Schulsozialarbeit oder andere Fachstellen verweisen.



# Beispiel: Lösungsorientierte Gesprächsführung

**LP:** Hallo Sarah, mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit etwas zurückhaltender bist. Ist alles in Ordnung?

**Sarah:** Ich habe Probleme mit Mathe. Ich verstehe die neuen Themen nicht gut.

**LP:** Danke für deine Offenheit. Um welche Themen geht es genau?

**Sarah:** Vor allem um Algebra – ich verstehe die Gleichungen nicht.

**LP:** Was hast du bisher unternommen, um damit besser klarzukommen?

**Sarah:** Ich habe es nach dem Unterricht versucht, aber es bleibt schwierig.

**LP:** Was wäre deiner Meinung nach ein nächster Schritt?

**Sarah:** Vielleicht mehr Übung oder jemand, der es mir erklärt.

**LP:** Das klingt gut. Ich biete dir gerne Unterstützung an. Du kannst auch Online-Ressourcen nutzen oder mit mir nach dem Unterricht üben. Wie klingt das?

**Sarah:** Das könnte helfen. Ich bin aber noch unsicher.

**LP:** Es ist normal, sich so zu fühlen. Denk an eine Situation, in der du schon einmal etwas Schwieriges geschafft hast.

**Sarah:** Ja, in Englisch hatte ich auch Mühe, und das habe ich mit Nachhilfe gut hinbekommen.

**LP:** Genau – diese Erfahrung zeigt, dass du das schaffen kannst. Wollen wir in ein paar Wochen nochmals darüber sprechen?

## Fazit

Lösungsorientierte Gesprächsführung bedeutet, nicht Probleme zu analysieren, sondern Ressourcen zu aktivieren, Zuversicht zu fördern und konkrete nächste Schritte zu ermöglichen. Durch gezielte Fragen begleiten wir Lernende wertschätzend und effektiv auf ihrem Weg zur Veränderung.