

5 GENIALE FRAGEN

**MIT DENEN DU ALS COACH ODER THERAPEUT*IN
DEINE KLIENT*INNEN WIRKLICH WEITER BRINGST**



**WEIL EINE GUTE FRAGE ZUM
RICHTIGEN ZEITPUNKT EIN LEBEN
VERÄNDERN KANN.**

Eine gute Frage...



...IST EINE GUTE FRAGE...

...IST EINE GUTE FRAGE!

Was die Lage für eine Immobilie ist, ist die Fähigkeit, gute Fragen zu stellen, für eine Therapeutin: ein absolutes Qualitätsmerkmal!

Aber mal ehrlich: Es kommt nicht auf die Frage allein an! Sondern?

1. Auf die innere **Haltung**, mit der du sie stellst, und
2. dein **Handwerkszeug**, das dich befähigt, die Frage so zu formulieren, platzieren, einzuleiten und weiterzuführen, dass sie wirkt.

Getreu nach meiner 3H-Erfolgsformel:

Haltung + Handwerk --> Heilung

gibt dir dieser Leitfaden alles, was du brauchst, um mit 5 genialen Fragen einen wirklichen Unterschied im Leben deiner Klient*innen zu machen.

Mit einem kräftigen Puster Rückenwind für deine erfolgreiche Praxis:

Geniale Frage Nr. 1

WAS IST JETZT GERADE DA?

Haltung: Von welchem inneren Raum aus du diese Frage stellst

- Das Hier & Jetzt birgt alles, was für den gegenwärtigen Prozess wichtig ist.
- Jede Wahrnehmung, jeder Gedanke, jede Körperempfindung und jeder Impuls kann eine wichtige Botschaft aus dem inneren System des Klienten sein.
- Alles, was sich zeigt, darf da sein - ohne Bewertung, Analyse oder Interpretation, nur mit achtsamer Präsenz.

Handwerkszeug: Wann und wie du diese Frage stellst

Wann?

- Wenn dein Klient "im Kopf" feststeckt oder sich in Analysen & Geschichten verliert
- Wenn du eine Störung in der Beziehung wahrnimmst
- Wenn du Verlangsamung & Achtsamkeit einladen willst
- Wenn du selbst grade nicht weiterweiß! 😊

Wie?

- "Wie fühlt sich das gerade in deinem Körper an?"
- Was nimmst du wahr, wenn du für einen kleinen Moment innehältst?"
- "Wenn du das mal kurz sacken lässt und einfach nachspürst, was es mit dir macht... gibt es da einen Gedanken, eine Empfindung, ein Gefühl?"

Heilung: Was die Frage auslöst und wie es dann weitergeht

- Die Frage führt in den gegenwärtigen Moment, lädt Achtsamkeit und Bewusstsein für tiefere emotionale Prozesse ein, die sonst "unterm Radar" bleiben
- Sie öffnet Raum für emotionale Klärung, Selbstmitgefühl und Erkenntnis.
- Sie entschleunigt und fördert den Zugang zur Innenwelt

Und dann? Behutsam dem nachgehen, was sich zeigt.

Extra-Tipp: Ein bewährter Satz, wenn Tränen fließen: "Da zeigt sich gerade etwas Wesentliches... Was würden diese Tränen sagen, wenn sie sprechen könnten?"

Geniale Frage Nr. 2

WAS BRAUCHST DU?

Haltung: Von welchem inneren Raum aus du diese Frage stellst

- Menschen tragen alles, was sie zur Lösung eines Problems brauchen, in sich. Sie benötigen oft Hilfe dabei, aus der "Problemtrance", in der das Bewusstsein ganz von dem ausgefüllt ist, was fehlt, in eine "Lösungstrance" zu wechseln: Hier entsteht Raum, um zu spüren, wo es hingehen soll und was dafür nötig ist.
- Menschliche Bedürfnisse sind universell und von Natur aus dem Leben zugewandt. Es gibt keine "destruktiven" Bedürfnisse, nur ungünstige Strategien, diese zu erfüllen.

Handwerkszeug: Wann und wie du diese Frage stellst

Wann?

- Bei der Auftragsklärung & Zielfindung zu Beginn des Prozesses oder der Sitzung
- Wenn dein Klient feststeckt oder sich ohnmächtig fühlt
- Wenn der Fokus auf dem Verhalten anderer liegt und du Bewusstsein für den eigenen Handlungsspielraum einladen möchtest

Wie?

- "Welche Sehnsucht spricht da aus dir?"
- "Was ist dein Bedürfnis, dein Wunsch für dich selbst?"
- "Worum geht es dir da?"
- "Was würde dir ermöglichen, einen nächsten kleinen Schritt zu gehen?"
- "Was würde dich in dieser schwierigen Lage unterstützen?"

Heilung: Was die Frage auslöst und wie es dann weitergeht

- Die Frage bringt Klarheit über die Wünsche und Bedürfnisse deines Klienten und legt den Fokus auf ihn selbst.
- Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit werden gestärkt, und dein Klient wird zu eigenverantwortlichem und selbstfürsorglichem Verhalten ermutigt.

Und dann? Frage zum Beispiel, wann und wo sie das, was sie brauchen, zur Zeit oder in der Vergangenheit erleben/bekommen.

Extra Tipp: Oft lässt sich super mit der Frage anschließen: "Wie kannst du dir das, was du brauchst, selbst geben? Jetzt gerade, oder in den nächsten Tagen?"

Geniale Frage Nr. 3

WAS HINDERT DICH?

Haltung: Von welchem inneren Raum aus du diese Frage stellst

- Wachstum und Heilung geschehen natürlich und ohne Anstrengung, wenn der Weg dafür frei ist. Du musst deinen Klient*innen nichts “geben”, was sie noch nicht haben - du musst ihnen nur helfen, die Hindernisse zu erkennen und aufzulösen, die ihr Potenzial bisher eingeschränkt haben.
- Alles, was hindert, hat seinen guten Grund und seine Geschichte. Es geht nicht darum, innere und äußere Hindernisse zu bekämpfen, sondern darum, sie zu verstehen.

Handwerkszeug: Wann und wie du diese Frage stellst

Wann?

- Wenn dein Klient frustriert ist, weil er sich anstrengt, aber trotzdem nicht sein gewünschtes Ergebnis erzielt
- Wenn dein Klient eine innere Schach-Matt-Situation erlebt zwischen dem, was er rational will (“Ich möchte die Prüfung bestehen!”) und dem, was er dafür tut (“Ich prokrastiniere seit Wochen.”)

Wie?

- “Was hat dich bisher davon abgehalten, dein Ziel zu erreichen?”
- “Was steht dir innerlich und äußerlich im Weg?”
- “Was macht es dir schwer?”
- “Wofür steht der Teil in dir, der dein Ziel verhindert?”
- Wofür wäre es gut, wenn du dein Ziel NICHT erreichst?”

Heilung: Was die Frage auslöst und wie es dann weitergeht

- Die Frage bringt Hindernisse ins Bewusstsein, die vorher ungeklärt ihre Wirkung taten.
- Sie macht Hindernisse als veränderbare Bedingungen im Innen und Außen (und nicht als fixe Eigenschaften oder naturgegebene Fakten) begreifbar und eröffnet damit Handlungsspielraum.
- Sie ermöglicht Verständnis und Selbstmitgefühl.

Und dann? Lade dazu ein, zu erforschen, wozu die Hindernisse gut sind oder bisher nötig waren (getreu dem Motto “Auch aus Steinen am Wegesrand kann man Kunstwerke bauen!”)

Extra Tipp: Manchmal bringt auch die paradoxe Frage “Was wäre der beste Grund, alles genau so zu lassen, wie es ist?” erstaunliche Erkenntnisse und überraschende Wendungen.

Geniale Frage Nr. 4

WAS BEFÜRCHTEST DU?

Haltung: Von welchem inneren Raum aus du diese Frage stellst

- Für jedes menschliche Verhalten gibt es gute Gründe, und oft ist es irgendeine Angst. Egal wie irrational, unmoralisch oder pathologisch etwas scheint: Interessiere dich immer für den versteckten Sinn und die verborgene gute Absicht dahinter!
- Bei vielen Symptomen, mit denen Klient*innen unsere Hilfe suchen, haben wir es mit Schutzstrategien zu tun. Je "extremer" die Strategie, desto größer der Schmerz, der damit geschützt wird. Sei behutsam beim Erforschen und vertraue dem Tempo des Klienten!

Handwerkszeug: Wann und wie du diese Frage stellst

Wann?

- Wenn du von den Verhaltensmustern und Symptomen zur darunterliegenden Verletzlichkeit durchdringen willst
- Wenn dein Klient verstehen möchte, welche Erfahrungen oder vergangene Verletzungen seinen heutigen Problemen zugrunde liegen
- Wenn Verhalten irrational erscheint

Wie?

- "Was befürchtet der Teil in dir, der X tut? Was würde schlimmstenfalls passieren, wenn er es nicht täte?"
- "Was möchtest du auf keinen Fall (nochmal) erleben?"
- "Was möchtest du vermeiden?"
- "Was wäre dann das Schlimmste für dich?"
- "Wovor schützt du dich?"

Heilung: Was die Frage auslöst und wie es dann weitergeht

- Die Frage ermöglicht die Klärung von Problemursachen und das Erforschen vergangener (früher) Verletzungen. Dieses Verstehen entlastet und erleichtert.
- Sie ebnet den Weg für Selbstmitgefühl und die liebevolle Annahme verletzter innerer Anteile, und damit auch für deren Versorgung und Heilung.
- Schutzstrategien, die vorher als "Überreaktion" gedeutet wurden, werden jetzt im Licht der dahinterliegenden Verletzung gesehen und gewürdigt.

Und dann? Unterstütze den weiteren Prozess mit Folgefragen wie "Wo und wann ist diese Angst in dir entstanden?" & "Was wäre passiert, wenn du als Kind X getan hättest?".

Extra Tipp: Oft braucht es Geduld, bis die tiefe Angst sich zeigt. Bleib behutsam dran!

Geniale Frage Nr. 5

WAS IST DAS FREUNDLICHSTE, WAS DU ZU DIR SELBST SAGEN KÖNNTEST?

Haltung: Von welchem inneren Raum aus du diese Frage stellst

- Als Coach oder Therapeut*in halten wir den Raum bedingungsloser und unerschütterlicher liebevoller Akzeptanz für unsere Klient*innen - sodass sie lernen können, das mehr und mehr auch für sich selbst zu tun.
- Auch die selbstkritischen Teile deines Klienten verfolgen gute Absichten
- Vertraue auf die weise Instanz in deinen Klient*innen, die ihnen als Quell von Zuversicht, Trost und Klarheit im Innern zur Verfügung steht - und hilf ihr, Gehör zu finden.

Handwerkszeug: Wann und wie du diese Frage stellst

Wann?

- Wenn dein Klient sich selbst verurteilt, kritisch auf sich schaut oder in Scham und Selbstzweifeln feststeckt
- Wenn dein Klient sich selbst mit großem Druck zu Veränderung pusht
- Wenn dein Klient durch eine "schwarze Brille" auf sich selbst schaut, sich defizitär oder klein fühlt

Wie?

- "Wenn eine liebe Freundin/dein Kind in deiner Situation wäre: Was würdest du zu ihr sagen?"
- "Der Teil in dir, der da gerade so kämpft: Was würde ihm guttun, zu hören?"
- "Stell dir vor, du spulst X Jahre vor und schaust als weise Großmutter auf dein heutiges Ich zurück – was würdest du dir selbst raten?"

Heilung: Was die Frage auslöst und wie es dann weitergeht

- Diese Frage macht die heilsame Kraft von Selbstmitgefühl und Güte unmittelbar erlebbar: Klient*innen spüren die Veränderung im Körper und lernen, dass sie durch die Art, wie sie mit sich selbst reden, direkten Einfluss nehmen können auf ihre Gefühle.
- Sie lädt zu einer liebevollen Beziehung zu sich selbst ein.

Und dann? Hilf deinem Klient, wahrzunehmen, welche Worte wirklich in ihm "ankommen" und einen Unterschied machen. Diese kann er aufschreiben/einsprechen und im Alltag als Anker nutzen, um destruktive Gedankenketten zu unterbrechen.

Extra Tipp: Ein leerer Stuhl für die "Stimme der Liebe" oder das imaginäre oder tatsächliche Durchlaufen eines Zeitstrahls erleichtert das Einnehmen einer wohlwollenden Perspektive.

CHEAT SHEET

für die Schreibtisch-Schublade in deiner Praxis.

Notiere selbst zu jeder Frage die wichtigsten Tipps und Hinweise, die du jederzeit griffbereit haben möchtest!

WAS IST JETZT GERADE DA?

WAS BRAUCHST DU?

WAS HINDERT DICH?

WAS BEFÜRCHTEST DU?

**WAS IST DAS FREUNDLICHSTE,
DAS DU ZU DIR SELBST SAGEN KÖNNTEST?**

ARBEITSBLATT 1/3

Denk an eine Situation, die dich beschäftigt, und nimm dir 15 Minuten Zeit, um die folgenden Fragen dazu zu beantworten.

WELCHES THEMA MÖCHTEST DU NÄHER ANSCHAUEN?

WAS IST JETZT GERADE DA, WENN DU DARAN DENKST?

ARBEITSBLATT 2/3

Denk an eine Situation, die dich beschäftigt, und nimm dir 15 Minuten Zeit, um die folgenden Fragen dazu zu beantworten.

WAS BRAUCHST DU?

WAS HINDERT DICH?

ARBEITSBLATT 3/3

Denk an eine Situation, die dich beschäftigt, und nimm dir 15 Minuten Zeit, um die folgenden Fragen dazu zu beantworten.

WAS BEFÜRCHTEST DU?

**WAS IST DAS FREUNDLICHSTE,
DAS DU ZU DIR SELBST SAGEN KÖNNTEST?**

SICHER & KOMPETENT IN DIE PRAXIS



DU MÖCHTEST DEINE EIGENE ERFOLGREICHE PRAXIS FÜR COACHING, BERATUNG ODER THERAPIE AUFBAUEN...

...aber fühlst dich einfach noch nicht sicher genug? Du willst deinen Klient*innen wirklich wertvolle Unterstützung geben und wünschst dir einen prall gefüllten Methodenkoffer, den du voller Vertrauen in deine Fähigkeiten anwenden kannst?

Dann ist die intensive systemisch-humanistische Ausbildung
"Sicher und kompetent in die Praxis!" genau das Richtige für dich!

Es gibt nur 6 Plätze pro Ausbildungsgruppe: So ist intensives Lernen garantiert!
Trage dich jetzt in die Warteliste ein und sichere dir deinen exklusiven Rabatt.

MEHR ERFAHREN

WWW.PRAXIS-BLIKLEN.DE

TESTIMONIALS

Ich gebe es zu: die Feedbacks meiner Teilnehmer*innen zu empfangen gehört definitiv zu meinen beruflichen Highlights 🥰

Zum Beispiel das hier:

„Jeder Moment während des ganzen Wochenendes war sinnerfüllt und belebend. Es war einer der besten Kurse, an denen ich je teilgenommen habe.“

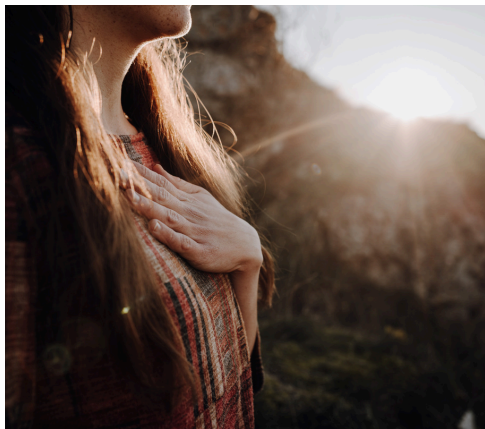
Aber lies selbst!



★★★★★

JACQUELINE VIAL

„Ich mochte die Mischung aus Theorie, Gruppenarbeit und Praxisbezug sehr! Durch die Arbeit an individuellen Beispielen konnte ich Gelerntes im Anschluss in meine eigene Tätigkeit perfekt integrieren. Absolute Empfehlung!“



★★★★★

UTA NICKELS

„Ich habe bei Maria bereits mehrere Seminare besucht, und bin jedes Mal begeistert. Professionalität gepaart mit Einfühlsamkeit, sehr gute Methoden und eine entspannte Atmosphäre... für mich die optimale Kombination!“



★★★★★

K. BETTSCHIEDER

„Maria ist eine wunderbare Dozentin! Grundlegende Dinge stimmen: ihre Seminare und Übungsgruppen sind gut und sinnvoll strukturiert, Maria ist inhaltlich kompetent und geübt in dem, was sie weitergibt, sie erklärt gut, kann selbst praktisch zeigen, was sie meint und bringt Dinge auf den Punkt. Gleichzeitig stellt sie viel wertvollen Raum für praktische Übungen zur Verfügung, die sie aufmerksam und kompetent begleitet.“



5 GENIALE FRAGEN, MIT DENEN DU ALS COACH ODER THERAPEUTIN DEINE KLIENTEN WIRKLICH WEITER BRINGST

Veröffentlichung: Februar 2025

Autorin: Maria Bliklen

E-Mail: kontakt@maria-bliklen.de

Website: www.praxis-bliklen.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.