

Die Frage-Templates

inklusive sokratische Brücken-Fragen

Zweck. Eine zweiseitige Sammlung von konkreten Fragen, die du in unterschiedlichen Gesprächssituationen sofort einsetzen kannst. Sie sind nicht zum Auswendiglernen gedacht. Sie sind Bausteine, mit denen du eigene Formulierungen entwickeln kannst.

Wir teilen die Fragen in fünf Kategorien, die zu den Methoden und Phasen passen. Hake die Sätze ab, die in deinem Sprachgebrauch natürlich klingen.

Offene Eingangsfragen für tiefes Zuhören

Diese Fragen eröffnen ein Gespräch, in dem du nicht argumentieren willst, sondern erfahren.

- ☐ Was hat dich damals dazu gebracht?
- ☐ Erinnerst du dich an einen Moment, in dem du das zum ersten Mal so gespürt hast?
- ☐ Wie hat sich das für dich angefühlt, als du diese Entscheidung getroffen hast?
- ☐ Was war für dich der wichtigste Punkt, als das passiert ist?
- ☐ Wer hat dir in dieser Zeit geholfen, das zu sortieren?
- ☐ Was würdest du heute jemandem sagen, der an einem ähnlichen Punkt steht wie du damals?
- ☐ Was hat dich in diesem Moment am meisten überrascht?
- ☐ Welche Frage hast du dir damals selbst gestellt?

Spiegel-Sätze

Diese Sätze gibst du als Reflexion zurück, statt zu antworten. Sie verlangsamen das Gespräch und zeigen, dass du gehört hast.

- ☐ Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann ist es für dich vor allem dieser Punkt.
- ☐ Du sagst also, dass es weniger um das Thema ging als um die Frage dahinter.
- ☐ Das klingt, als hättest du dich damals ziemlich allein damit gefühlt.
- ☐ Ich höre, dass es bei dir auch heute noch nachklingt.
- ☐ Mir scheint, dass dieser eine Moment für dich besonders wichtig war.
- ☐ Wenn ich es zusammenfasse, dann ist es für dich nicht nur die Sache, sondern auch das Gefühl dabei.

Bestätigende Wahrnehmungen

Diese Sätze sind keine Schmeichelei. Sie benennen etwas, das tatsächlich da ist. Bestätigung von oben ist Lob. Bestätigung auf Augenhöhe ist Wahrnehmen.

- ☐ Ich merke, dass du dir das nicht leicht gemacht hast.
- ☐ Du hast wirklich versucht, das von mehreren Seiten anzuschauen.
- ☐ Es ist nicht selbstverständlich, dass du dir die Frage überhaupt stellst.
- ☐ Du hast in dieser Zeit etwas durchgezogen, was viele nicht durchgezogen hätten.
- ☐ Ich sehe, dass du da nicht oberflächlich rangegangen bist.
- ☐ Das ist eine ehrliche Antwort, die du dir gerade gibst.

Sokratische Brücken-Fragen

Diese Fragen sind die anspruchsvollsten. Sie nur stellen, wenn du wirklich offen für die Antwort bist. Wer eine Antwort schon kennt, manipuliert mit der Frage, statt zu fragen.

- ☐ Was würde dich überzeugen, dass es doch anders ist?
- ☐ Woran würdest du merken, dass du dich an dieser Stelle irrst?
- ☐ Was müsste passieren, damit du deine Position überdenkst?
- ☐ Wenn ein Mensch, dem du vertraust, dir morgen sagen würde, dass er es anders sieht, was würde das in dir auslösen?
- ☐ Gibt es eine Erfahrung, die deine jetzige Sicht bestätigt hat, und eine, die sie ins Wanken gebracht hat?
- ☐ Wenn du in zehn Jahren auf diese Entscheidung zurückblickst, woran würdest du sehen, dass sie richtig war?
- ☐ Was wäre der einzige Punkt, an dem du sagen würdest, dass die andere Seite einen guten Punkt hat?

Zusammenfassende Übergänge

Diese Sätze schließen einen Abschnitt im Gespräch ab und öffnen den nächsten. Sie sortieren, ohne zu drängen.

- ☐ Wenn ich das jetzt zusammenfasse, dann ist es für dich vor allem dieser eine Punkt.
- ☐ Ich versuche das mal zu ordnen. Auf der einen Seite die Erleichterung damals. Auf der anderen die Frage, die du dir heute stellst.
- ☐ Lass mich kurz schauen, ob ich es richtig verstanden habe.
- ☐ Was du gerade gesagt hast, hat zwei Seiten. Soll ich beide mal nebeneinander legen?
- ☐ Wenn ich dich richtig höre, gibt es noch etwas, das du selbst noch nicht ganz auflösen konntest.

SO WENDEST DU DIE TEMPLATES AN

Wir empfehlen folgende Anwendung. Lies die Fragen einmal komplett durch. Markiere drei bis fünf Sätze pro Kategorie, die in deinem Sprachgebrauch natürlich klingen. Die anderen lässt du erstmal liegen.

Übe die markierten Sätze in einfachen Gesprächen, in denen wenig auf dem Spiel steht. Beobachte, welche dir leicht fallen und welche sich gestelzt anfühlen. Streiche die gestelzten heraus.

Nach einigen Wochen wirst du eine kleine eigene Sammlung haben. Etwa zehn bis fünfzehn Sätze, die in deinem Tonfall liegen und die du in jedem schwierigen Gespräch zur Hand hast.

Eine letzte Empfehlung. Schreib dir keine Frage auf, die dir nicht ehrlich liegt. Eine sokratische Brücke, die du nur deshalb stellst, weil sie auf der Karte steht, wirkt von außen wie ein Schachzug. Sie schadet mehr, als sie nützt. Lieber wenige Sätze, die wirklich deine sind, als viele, die du nur zitierst.