



Die Wunderfrage

Die Wunderfrage ist "eine höchst effiziente Methode, ..., um den Klienten bei der Definition ihrer Ziele zu helfen und sie damit in die Lage zu versetzen und zu beschreiben, wie sie wissen, wann das Problem gelöst ist." Steve de Shazer

Fragen:

- Wenn das Problem durch ein Wunder über Nacht plötzlich verschwunden wäre Welche Veränderungen würden Sie am nächsten Morgen bemerken, die Ihnen anzeigen, dass ein Wunder geschehen ist?
- Was würden Sie am Morgen als erstes anders machen? Und als zweites?
- Wer würde es als erstes erkennen und woran?
- Was würden die Menschen um Sie herum danach anders machen?

Alternativ zur Wunderfrage:

Mein ganz persönlicher Arbeits-Wundertag:

Fragenkatalog (Möglichkeiten)

Erfragen Sie eine ganz detaillierte Beschreibung eines wundervollen Arbeitstages. Lassen Sie sich folgende Situationen unter Zuhilfenahme der VAKOG - Methode beschreiben:

- **Wann/ wie stehen Sie auf?**
- **Wie frühstücken Sie?**
- **Was steht auf dem Tisch?**
- **Wie ist der gedeckt?**
- **Wann gehen Sie ins Bad?**
- **Wie lange brauche Sie da?**
- **Was ziehen Sie am liebsten zur Arbeit an?**
- **Wann gehen Sie zur Arbeit?**

- **Wie weit ist diese Arbeit entfernt?**
- **Wie kommen Sie da hin?**
- **Wie sieht die Arbeitsumgebung aus?**
- **Haben Sie ein eigenes Büro?**
- **Haben Sie Kollegen? Wenn ja, wo sind die / sitzen die im gleichen Büro?**
- **Was sehen Sie, wenn Sie dort aus dem Fenster schauen?**
- **Was machen Sie da? Tätigkeiten drinnen oder draußen? Sitzen, stehen, laufen, fahren?**
- **Wie kommunizieren Sie mit anderen?**
- **Mittagspause? Wo ? Wie ? Mit wem?**
- **Wie lange arbeiten Sie?**
- **Was passiert nach der Arbeit?**
- **Wann und wie kommen Sie nach Hause?**
- **Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?**
- **Wann gehen Sie ins Bett?**
- **Wie verabschieden Sie sich von diesem Tag?**