

# Systemische Coaching-Fragen

Was ist eigentlich eine systemische Frage? Und wie hilft sie weiter?

Hier gebe ich dir einen ersten Einblick und einige Beispiele aus meiner Praxis.

Viel Spaß beim Lesen!

*Deine Katharina Temme*

# Bedeutung von Fragen im Coaching

Fragen sind im Coaching ganz elementar, um ...

- zu verstehen, wo meine Klientinnen und Klienten **gerade stehen** und
- herauszufinden, was die **Kernthemen** sind, die sie mitbringen,
- zu erkennen, welches **Ziel** sie haben und
- wie wir **gemeinsam dorthin kommen**.



Welche Rolle spielen dabei systemische Fragen?  
Und was heißt eigentlich systemisch ...?

# Was heißt eigentlich systemisch...?

Systemisch heißt,  
neben dem Blick auf **das eigene innere Erleben**,  
auch auf **das eigene Umfeld, den Kontext (das System) zu schauen**,  
in dem wir leben und arbeiten.

Also zum Beispiel

- auf die Familie,
- die Freunde,
- die Kolleginnen und
- Kollegen ...



# Welche Rolle spielen systemische Fragen?

Systemische Fragen haben das Ziel, Menschen und das System, in dem sie leben, zu **verstehen und individuelle Lösungen** zu ermöglichen, die ...

- auf den persönlichen Erfahrungen aufbauen,
- die eigenen Ressourcen und Potenziale nutzen und
- in dem eigenen Umfeld funktionieren.

... denn unser Verhalten und unsere Entscheidungen haben Einfluss auf unser Umfeld ...

... denn unsere eigenen Erfahrungen und Erlebnisse, unser Verhalten und unsere Ziele sind geprägt von unserem Umfeld ...

# Arten systemischer Fragen

Systemische Fragen sind Fragen, die zum **Um-die-Ecke-Denken** anregen. Es können zum Beispiel sein...

- Skalierungs- und Klassifizierungsfragen
- Fragen zum Verhalten in einer Situation
- Fragen nach Unterschieden
- Fragen nach Zusammenhängen
- Fragen nach einer Außenperspektive (zirkuläre Fragen)
- Fragen nach den eigenen Ressourcen
- Fragen nach möglichen Lösungen
- Hypothetische Fragen



# Praxisbeispiele für systemische Fragen

- Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie zufrieden bist du mit deiner derzeitigen beruflichen Situation?
- Du möchtest mehr Gelassenheit erreichen – wo stehst du gerade auf einer Skala von 1 bis 10? Wo warst du vor ... Wochen?
- Was hat zu der Veränderung beigetragen?
- Wie verhältst du dich, wenn...? Und wie verhält sich dann xy?
- Wann tritt das Problem auf? Und wann nicht?
- Welches Verhalten möchtest du beibehalten? Wann ist das Verhalten hilfreich, wann nicht?
- Was wäre anders, wenn die Frage geklärt wäre?



# Praxisbeispiele für systemische Fragen

- Wie würde xy die Situation beschreiben?
- Wie sieht das deine Chefin? Was würde sie tun?
- Wie wirkt sich das auf Teammitglied x aus, wie auf y?
- Was sind erste Anzeichen für ...? Wann tritt es nicht auf?
- Wer würde eine Veränderung als erstes bemerken? Was bemerkt derjenige?
- Auf was bist du stolz? Was kannst du gut?
- Was ist gut gelaufen? Was hat dazu geführt? Was war dein Beitrag?
- Wann in der Vergangenheit gab es ein ähnliches Ziel? Was hast du dazu beigetragen, es zu erreichen?
- Welche Strategien hast du schon durchdacht?



# Praxisbeispiele für systemische Fragen

- Wie würde ein Unbeteiligter die Situation schildern?
- Was würde diejenige als erstes tun? Was auf keinen Fall?
- Was würden die Teamkollegen auf diese Frage antworten?
- Wer wäre von der Lösung noch betroffen?
- Und wer wäre an der Lösung beteiligt?
- Was hält dich im Moment noch davon ab?
- Was würdest du anders machen, wenn das Problem gelöst ist?
- Wie würde dein 10 Jahre älteres Ich vorgehen?
- Welche Ideen hat der Optimist in dir? Was sagt der Kritiker?  
Und was der Realist?







**Ich freue mich, von dir zu hören und dich auf deinem individuellen Weg zu unterstützen!**

**Katharina Temme**  
Systemischer Coach und zertifizierte Mediatorin

Telefon: 0151 54 81 26 00

E-Mail: [info@perspektivenimblick.de](mailto:info@perspektivenimblick.de)

Internet: [www.perspektivenimblick.de](http://www.perspektivenimblick.de)

Katharina Temme  
Systemisches Coaching und Mediation



••••• Perspektiven im Blick