

Systemisch-traumapädagogische Fragen - mit Haltung des guten Grundes

Ein Kartenset vom Traumastudio



Einführung

Systemische Fragestellungen mit traumasensibler Haltung

Dieses Kartenset verbindet systemische Fragetechniken mit der Haltung des guten Grundes. Jede Frage ist darauf ausgerichtet, Perspektivwechsel zu ermöglichen, Ressourcen zu stärken und Sicherheit zu bewahren – ohne zu bewerten oder zu prüfen.



Zirkuläre Fragen

Ziel: Perspektivwechsel ermöglichen, ohne zu bewerten

Diese Fragen laden dazu ein, die eigene Situation aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und neue Einsichten zu gewinnen.

Zirkuläre Fragen - Beispiele

Perspektive anderer

Wie glaubst du, würde jemand, der dich gut kennt, beschreiben, was dich in solchen Momenten bewegt?

Verständnis im Umfeld

Wer in deinem Umfeld versteht besonders gut, warum du so reagierst?

Veränderung erkennen

Wer würde merken, dass sich etwas verändert hat – und woran?

Sicherheit spüren

Was denkst du, was andere spüren, wenn du dich sicher fühlst?



Traumasensible Haltung: Fragen dürfen Sicherheit lassen und nie als Prüfung erlebt werden.

Ressourcenorientierte Fragen

Ziel: Selbstwirksamkeit und Stabilisierung stärken

Der Fokus liegt auf Bewältigung statt Defizit. Diese Fragen helfen dabei, eigene Stärken und erfolgreiche Strategien zu erkennen.



Ressourcenorientierte Fragen - Beispiele



Erfolgreiche Bewältigung

Wann ist es dir schon einmal gelungen, in einer schwierigen Situation ruhig zu bleiben?



Sicherheit wiederfinden

Was hat dir geholfen, dich wieder sicher zu fühlen?



Kraftquellen

Wer oder was gibt dir Kraft, wenn es schwer wird?

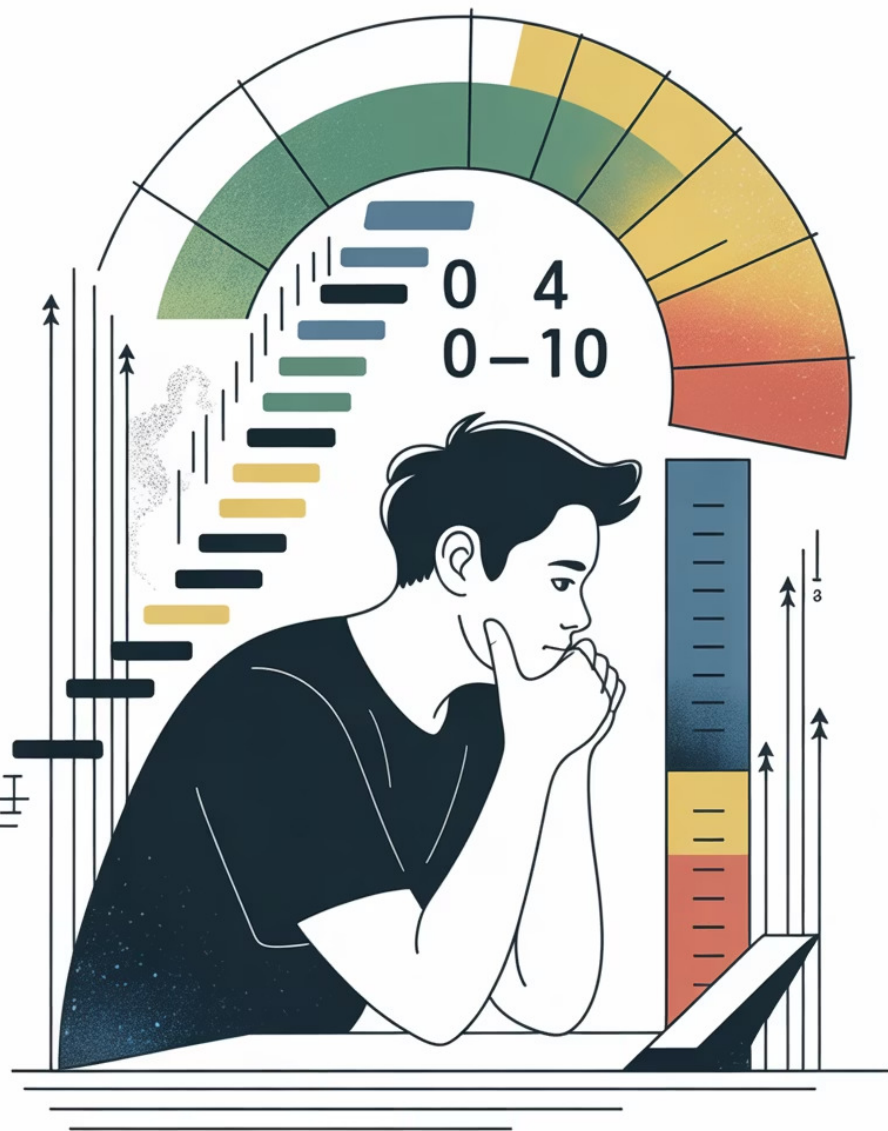


Persönliche Stärken

Welche deiner Eigenschaften haben dich bisher gut durchs Leben getragen?



Traumasensible Haltung: Fokus auf Bewältigung statt Defizit – kleine Erfolge zählen.



Skalierungsfragen

Orientierung und kleine Schritte ermöglichen

Skalierung dient nicht der Bewertung, sondern der Selbstwahrnehmung und hilft dabei, Veränderungen sichtbar zu machen.

Skalierungsfragen - Beispiele

Sicherheit einschätzen

Auf einer Skala von 0–10: Wie sicher fühlst du dich heute – im Vergleich zu gestern?

Fortschritte erkennen

Was hat dir geholfen, von 2 auf 3 zu kommen?

Nächste Schritte

Was wäre ein kleiner Schritt, um dich etwas sicherer zu fühlen?

Innere Stabilität

Woran würdest du merken, dass du dich innerlich stabiler fühlst?

  **Traum sensible Haltung:** Skalierung dient nicht der Bewertung, sondern der Selbstwahrnehmung.

Hypothetische Fragen

Ziel: Möglichkeitsräume öffnen - ohne Druck

Diese Fragen erlauben es, Zukunft spielerisch und angstfrei zu denken, ohne dass sofort Handlungsdruck entsteht.



Hypothetische Fragen - Beispiele

Mit Sicherheit experimentieren

Angenommen, du hättest genug Sicherheit – was würdest du ausprobieren?

Ruhiger Alltag

Wie sähe dein Alltag aus, wenn du dich innerlich ruhiger fühlen würdest?

Sichere Begleitung

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du sicher begleitet wirst?



Traumasensible Haltung: Zukunft darf spielerisch und angstfrei gedacht werden.



TRAUMA**STUDIO**

Zukunfts- & Lösungsfragen

Ziel: Entwicklung sichtbar machen

Veränderung entsteht in kleinen, realistischen Schritten.
Diese Fragen helfen dabei, konkrete Ziele zu formulieren und erste Schritte zu identifizieren.

Zukunfts- & Lösungsfragen - Beispiele

01

Verbesserung erkennen

Woran würdest du merken, dass es dir besser geht?

02

Erster Schritt

Was wäre ein erster, kleiner Schritt in diese Richtung?

03

Veränderung bemerken

Wer wird zuerst merken, dass du dich veränderst – und wie?

04

Gewünschtes Gefühl

Wie möchtest du dich in dieser Situation zukünftig fühlen?



Traumasensible Haltung: Veränderung entsteht in kleinen, realistischen Schritten.

Kontextfragen

Zusammenhänge und Trigger erkennen

Verhalten ist kontextabhängig – es hat immer einen guten Grund. Diese Fragen helfen dabei, Muster und Zusammenhänge zu verstehen.



Kontextfragen - Beispiele

Häufigkeit und Muster

Wann tritt das Problem besonders häufig auf – und wann eher nicht?

Sichere Umgebungen

In welchem Umfeld fühlst du dich sicherer?

Hilfreiche Umstände

Welche äußeren Umstände helfen dir, ruhig zu bleiben?

Regulation gelingt

Wann gelingt es dir leichter, dich zu regulieren?

  **Traumasensible Haltung:** Verhalten ist kontextabhängig – es hat immer einen guten Grund.



Reframing-Fragen

Ziel: Sinn und Funktion des Verhaltens verstehen

Hinter jedem Verhalten steht ein Versuch, Sicherheit zu gewinnen. Diese Fragen helfen dabei, die gute Absicht hinter Verhaltensweisen zu erkennen.

Reframing-Fragen - Beispiele

Gute Absicht

Welche gute Absicht könnte hinter deinem Verhalten stehen?

Schutzfunktion

In welchem Moment hat dir diese Strategie einmal geholfen, dich zu schützen?

Frühere Bedeutung

Wofür war dieses Verhalten früher wichtig?

Botschaft an sich selbst

Was würdest du deinem jüngeren Ich sagen, das diese Strategie gebraucht hat?



Traum sensible Haltung: Hinter jedem Verhalten steht ein Versuch, Sicherheit zu gewinnen.

Selbstreflexive Fragen

Für Fachkräfte

Ziel: Eigene Haltung prüfen und Selbstfürsorge fördern

Nur wer sich selbst regulieren kann, kann Halt geben. Diese Fragen unterstützen Fachkräfte dabei, ihre eigenen Reaktionen zu verstehen und in der Beziehung reguliert zu bleiben.



Selbstreflexive Fragen - Beispiele

1

Eigene Reaktionen

Was löst diese Situation in mir aus – und was hat das mit mir zu tun?

2

Guten Grund sehen

Wie gelingt es mir, den guten Grund meines Gegenübers zu sehen?

3

Eigene Stressmuster

Wann gerate ich selbst in Stressmuster?

4

Selbstregulation

Was brauche ich, um in der Beziehung reguliert zu bleiben?



Traumasensible Haltung: Nur wer sich selbst regulieren kann, kann Halt geben.



Die Haltung des guten Grundes

Jedes Verhalten hat einen guten Grund

Die traumasensible Haltung geht davon aus, dass jedes Verhalten – auch herausforderndes – ursprünglich eine sinnvolle Strategie war, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Diese Perspektive ermöglicht es, ohne Bewertung zu begleiten und echte Veränderung zu unterstützen.

Anwendung im Alltag

Sicherheit bewahren

Fragen dürfen nie als Prüfung erlebt werden, sondern als Einladung zur Reflexion.

Ressourcen stärken

Der Fokus liegt auf Stärken, Bewältigung und kleinen Erfolgen.

Beziehung gestalten

Nur in einer sicheren, wertschätzenden Beziehung kann Entwicklung gelingen.

Dieses Kartenset ist ein Werkzeug für die tägliche Arbeit – nutzen Sie es flexibel, kreativ und immer mit der Haltung des guten Grundes.