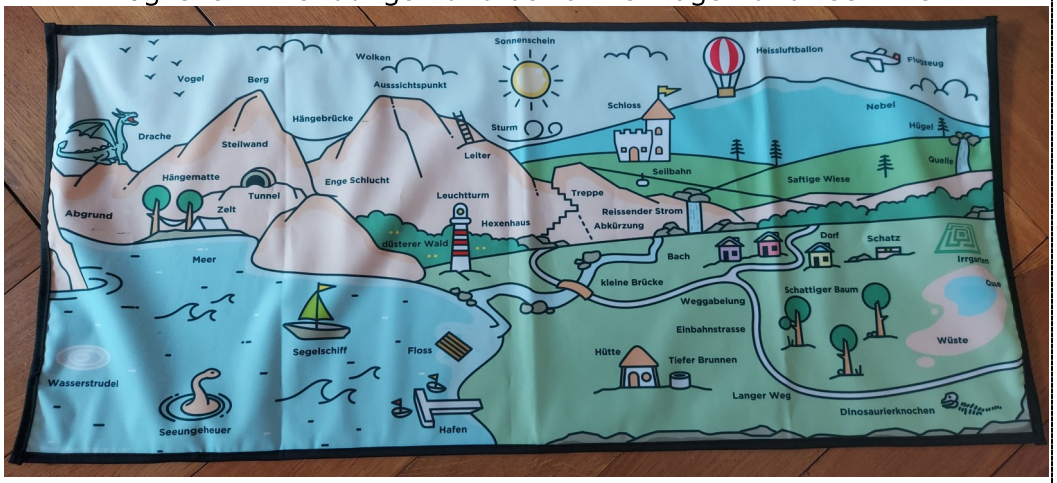
Die Karte der nächsten Schritte
Mögliche Anwendungen und bewährte Fragen und Techniken



Anwendungsbeispiele:

- Gespräche zur Befindlichkeit
- Erarbeiten von Perspektiven
- Standortgespräche
- Beratungen
- Coachings
- Fantasiereisen
- als Spielfeld für eigene Spiele

Hilfreiche Fragen zur Arbeit mit der Karte der nächsten Schritte

- *Wenn Du Dein Befinden auf dieser Karte platzierst, wo passt es am Besten hin, im Moment?* [der Fokus auf den Moment ist ein zentrales Element dieser Frage, da er auf die aktuelle Ausgangslage verweist und mögliche Belastungen der Vergangenheit zwar berücksichtigt zugleich jedoch den Blick bereits Richtung Perspektiven lenkt]
- *Wo auf dieser Karte siehst Du Dich in zwei Wochen/zwei Monaten/zwei Tagen?* [Je nach Ausgangslage kann es Sinn machen eine kurze oder längere Zeitdauer zu erfragen oder auch eine sehr kurze und ergänzend eine längere Zeitdauer. So lässt sich allenfalls ein Fernziel und ein nächster Schritt ableiten]
- *Wenn Du dein Ziel, den gewünschten Punkt auf der Karte erreicht hast, an was merkt dein Umfeld* [das Umfeld möglichst konkret benennen: Bruder, Tante, Mutter, Freund, Partnerin], *dass Du angekommen bist?*
- *Was an Dir ist anders, wenn Du am gewünschten Punkt angekommen bist?* [Das Gegenüber schafft sich eine neue, mögliche Perspektive]
- *Was ist dein erster, konkreter Schritt in Richtung deines gewünschten Ortes? Wann wirst Du den Schritt gehen? Wer unterstützt Dich darin?* [Genau und verbindlich nachfragen, keine Vorschläge machen oder Ideen geben]

Aus diesen Fragen lassen sich einerseits fernere Ziele und Perspektiven ableiten. Diese Ziele lassen sich am besten direkt von den Kartennutzenden selbst schriftlich festhalten, oder in ihren Worten dokumentieren.

Es bewährt sich im Gespräch immer mit den Begrifflichkeiten und Wörtern des Gegenüber zu arbeiten. Also vom Tümpel oder Teich zu sprechen statt vom See, oder vom Monster oder Ungeheuer statt vom Drachen. Das aktive Zuhören und bestätigen was das Gegenüber gesagt hat erzeugt ein Gefühl des Gehörtwerdens und ernst genommen Werdens. Das Gespräch wir unabhängig vom Inhalt als positiv erlebt.

Das konkrete Nachfragen mit zirkulären Bezügen, wer an was merkt, dass eine Veränderung eingetreten ist, festigt im Gegenüber die Idee, dass überhaupt eine Veränderung eintreten kann, dass ein anderer Zustand überhaupt eine Option sein kann. Das Gegenüber manifestiert in seinen Gedanken und Worten eine mögliche, andere Perspektive.

Entscheidend für den Erfolg der erarbeiteten Perspektiven ist deren Herunterbrechen auf einen ersten, konkreten nächsten Schritt. Hier wird genau nachgefragt und verbindlich vereinbart bis wann das Gegenüber welchen Schritt gehen wird. In jedem Fall verzichtet man in dieser Phase darauf Vorschläge zu machen oder Ideen zu geben.

Gelingt ein erster Schritt nicht, ist dies nur ein Schritt näher an einer neuen, funktionierenden Idee. Allein das Einlassen und versuchen verdient Wertschätzung und gibt Mut und Zuversicht etwas neues auszuprobieren.

Weitere Informationen zur Arbeit mit der Karte der nächsten Schritte und lösungsorientierter Gesprächsführung finden sich auf gepardexpress.net