

Copingfragen

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite.

Das Coping beschreibt Maßnahmen, die auch in der Mediation hilfreich sein können. Die Copingfrage ist ein Werkzeug. Bitte beachten Sie auch:

[Das ist ein Werkzeug](#) [Werkzeugsystematik](#) [Werkzeuge](#) [Coping](#) [Copingfragen](#) [Fragen](#) [Wikisuche](#)

Eine zentrale Technik ist die sogenannte Coping-Frage. Sie soll der Partei aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins heraushelfen. Die Menschen denken lösungsorientiert. Bemerken sie, dass die zur Lösung führenden Gedanken nicht hilfreich oder wenig zielführend sind, geraten sie leicht in eine sogenannte *Problemtrance*.¹ Je mehr die Gedanken eines Menschen um das Problem kreisen, umso geringer wird die Chance, eine Lösung zu finden. Es kommt zur Resignation und dem Gefühl des Ausgeliefertseins.

Coping-Fragen sollen helfen, die Ressourcen der betroffenen Person aufzuspüren, mit denen sie sich dem Problem stellen kann. Es ist die Suche nach bereits erfolgreich geübten Bewältigungsstrategien. Das Interesse des Fragers richtet sich nicht nur auf Erfahrungen, sondern auch auf Vergleiche, in denen das unlösbare Problem entweder weniger groß oder gar nicht vorhanden war. Stets kommt es darauf an zu zeigen und herauszufinden, wie die Person in der Lage ist, Lösungen herbeizuführen. Typische Coping Fragen sind also:

[Beispiel 11582](#) - "Wie haben Sie es bisher geschafft?" oder "Wie war es Ihnen gelungen, trotz der Schwierigkeiten so besonnen zu reagieren?" oder "Wie schaffen Sie es damit zurechtzukommen?"

Mittels eines Ressourcen-Screenings sowie der lösungsorientierten Zentralfrage, lassen sich Handlungsstrategien erarbeiten, die Klienten dann schrittweise umsetzen können. Des Weiteren gehören natürlich Wunder-, Skalierungs-, Konkretisierungs-, Externalisierungs- sowie zirkuläre Fragen zum Standardrepertoire dieses Ansatzes.^{previous footnote} Auch die [Vergebung](#) zählt zu den Coping-Strategien. Sie hilft dem Opfer, die Folgen einer Verletzung zu überwinden.

[Weiter \(Archiv\)](#)

Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2023-04-06 22:28 / Version .

Prüfvermerk:

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

[1 Psyche und Arbeit Fragetechniken](#)