



Masterlehrgang „PSYCHOSOZIALE BERATUNG / LEBENS- UND SOZIALBERATUNG“

Abschluss im November 2009

Studie zur Wirksamkeit lösungsorientierter systemischer Fragetechniken in der Online-Selbsthilfe

Thomas Pölz

office@auditem.com

Zusammenfassung:

Das Internet hat unsere Gesellschaft in den letzten Jahren maßgeblich beeinflusst. Auch Berater und Therapeuten müssen sich dieser neuen Herausforderung stellen. Diese Studie geht der Frage nach, ob therapeutische Fragetechniken über das Medium Internet auch ohne menschlichen Kontakt ihre Wirkung entfalten.

Dazu wurde eine empirische Untersuchung im Rahmen einer Online-Selbsthilfe durchgeführt, in der eine Versuchsgruppe lösungsorientierte und eine zweite Gruppe problemorientierte Fragen zu ihrem Problem bearbeiteten.

Es zeigte sich dabei eine signifikant stärkere Wirksamkeit der lösungsorientierten Fragetechniken, die in einigen Wirkfaktoren sogar bessere Ergebnisse erzielte als herkömmliche Face to Face Beratung. Eine automatisierte Online-Selbsthilfe könnte somit ein wirksames Werkzeug für Berater oder Therapeuten darstellen.

Abstract:

The Internet has had a massive influence on our society over the past years. It presents a challenge and an opportunity that therapists and counselors must take into consideration. This study tries to answer the question of whether therapeutic questions have a discernible effect when used via the Internet, without personal interaction.

For that purpose, an empirical study was conducted in the form of an online-self-help application, where one group was provided with solution-focused questions and another group with problem-focused questions.

The results indicated a significantly stronger effect of solution-focused questions. In some aspects the results were even better than conventional face-to-face therapy.

Therefore an automated online-self-help application could be an effective tool for therapists or counselors.