

## what's up

### - Ausgangslage vor einer Beratung

- „what's up“ ist ein umgangssprachlicher Ausdruck und bedeutet in etwa „na, wie geht's?“, „was geht?“, „was ist los?“  
Im Deutschen kennen wir ähnliche Ausdrücke: „Wie geht es Dir?“ oder in Schweizer Mundart „Wie gaats Dir?“, „Was isch (los)?“
- Wenn solche Ausdrücke nicht als Floskeln verwendet, sondern mit Interesse und Bereitschaft zum Zuhören geäussert und beantwortet werden, kann dies einen Dialog eröffnen.
- In diesem Sinne kann nach der Ausgangslage gefragt werden, die Sie dazu führte, eine psychologische Beratung aufzusuchen.
- **Vorgehen:** Stellen Sie auf einem Blatt (in Querformat) die Ausgangslage Ihrer Beratungssituation in lockerer, geraffter Art dar. 5 Minuten reichen. Es gibt kein richtig oder falsch.
- Schreiben Sie alle „Themen“ und Personen, die in Ihrer aktuellen Lage eine Rolle spielen, auf das Blatt.
- Als Darstellungsform eignet sich beispielsweise das Cluster-Verfahren. Unter Wikipedia, gesucht nach „Cluster (Kreatives Schreiben)“, finden Sie eine Kurzanleitung der Methode und Hintergrundsinformationen.

