



# Lösungsorientierung statt Problemdiagnose

Unser Coaching fokussiert auf *Lösungen* statt auf Problemdiagnosen. Wichtige Aspekte hierzu sind:

Der lösungsorientierte Ansatz stellt die neue Frage „*Wie konstruieren wir Lösungen?*“ in den Mittelpunkt, die bis heute als Maxime für lösungsorientiertes Denken und Handeln gilt und sich in Aussagen wie „*Man muss das Problem nicht kennen, um es zu lösen*“ oder „*Die Lösung hat mit dem Problem nicht unbedingt etwas zu tun*“ widerspiegelt.

Nicht die einzelne Person und das Problem stehen im Fokus, sondern der *Gesamtkontext dieser Person* mit all ihren psychosozialen Komponenten und Mustern.

Jedes Individuum macht sich aufgrund der subjektiv erlebten Erfahrungen *sein eigenes Bild von der Wirklichkeit*, was wiederum seine Wahrnehmung beeinflusst. Insbesondere solche Wahrnehmungen werden dann subjektiv für wahr gehalten, die dem eigenen Leben einen positiven Sinn geben und in Interaktion mit anderen nützlich und dienlich sind. Daher kann es *keine Experten* geben, die wissen, was wirklich, richtig und wahr ist. Der Klient hingegen beurteilt am besten, welche Konstruktionen für sein Leben nützlich sind und welche nicht. „*Der Kunde ist kundig.*“

Der Fokus wird verstärkt auf vorhandene Ressourcen, Kompetenzen und Möglichkeiten gerichtet. Ferner werden nur Impulse und Anregungen gegeben, während die *wesentlichen Veränderungen im Alltag der Klienten* geschehen sollten.

Der lösungsorientierte Ansatz ist nicht einfach eine Methode die universell in verschiedenen Situationen eingesetzt werden kann, sondern vor allem eine *Grundhaltung*, die sich durch ihren „Spirit“ bzw. ihre „Ideologie“, übersetzt ins praktische Tun, ausdrückt. Gesprächsstrategien wie z.B. die Wunderfrage, Skalierungen, Fragen nach Ausnahmen, Würdigung des bereits Erreichten oder Unterbrechungen ermöglichen es sich eng am System des Klienten zu orientieren und Veränderungen in die von Klienten gewünschte Richtung zu unterstützen.

Steve de Shazer hat die *Strategie lösungsorientierter Gesprächsführung* in sehr einfachen Worten wie folgt definiert:

- Was will der Klient? (*Dynamik, Ziel*)
- Was kann der Klient tun? (*Ressourcen*)
- Was ist der nächste Schritt? (*Handeln*)





## 1 Annahmen der Lösungsorientierung

- *Ausrichtung auf das Positive:* Eine Ausrichtung auf das Positive, auf die Lösung und auf die Zukunft erleichtert eine Veränderung in die gewünschte Richtung. Deshalb soll man sich auf lösungsorientiertes Sprechen konzentrieren und nicht auf problemorientiertes.
- *Repariere nicht, was nicht kaputt ist:* Im Sinne des Empowerment respektiert der lösungsorientierte Ansatz die oft eigenwilligen Lebensentwürfe von Menschen und unterstützt diese dabei, eigene Ziele zu verfolgen und die eigenen Stärken zu erweitern.
- *Kleine Schritte:* Positive Veränderungen in komplexen Kontexten erfolgen in kleinen Schritten. Konkretes Handeln in kleinen Schritten ist wesentlich sinnvoller, als Probleme erschöpfend verstehen zu wollen.
- *Unterschied:* Was macht den Unterschied zwischen besser und schlechter aus? Nicht: „Wie genau kam es dazu?“
- *Einfachheit:* Radikal am lösungsorientierten Ansatz ist das Bekenntnis zur Einfachheit.
- *Was gut funktioniert:* Finde heraus, was schon gut funktioniert: Mache es öfter oder systematischer!
- *Mache es anders:* Klappt etwas nicht, dann mache etwas anderes!

## 2 Positive Psychologie

- *Das gute Leben:* Die Positive Psychologie wurde 1998 von Martin Seligmann ins Leben gerufen. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf die positiven Aspekte des Lebens.
- *Freude und Glück:* Positive Psychologie will beobachten, erforschen und erklären, was das Leben mit Freude und Glück erfüllt, ihm Bedeutung gibt und es insgesamt lebenswert macht.
- *Wohlbefinden:* Der Fokus liegt auf Ihrem Wohlbefinden, um Ihre Zufriedenheit zu erhalten oder noch zu verbessern.

## 3 Coaching

- *Persönliches Wachstum:* Im Coaching geht es uns darum Wege aufzuzeigen, wie Sie Ihr Potenzial, und Ihre Fähigkeiten nutzen können, um Ihr persönliches Wachstum zu fördern.
- *Begegnung:* Die Begegnung steht im Mittelpunkt unseres Coachings, das Dialogische ist die entsprechende Haltung hierzu.
- *Charakterstärken:* Stärken Sie Ihre Stärken. Tiefe und nachhaltig positive Gefühle lagern in Ihrem Charakter - und damit in Ihren Charakterstärken.
- *Wirkung:* Wirkung erzielt, wer beobachtet, was bei sich bereits wie gewünscht funktioniert.
- *Veränderung:* Eine Veränderung, so klein sie sein mag, ist wichtiger, als die Reflexion darüber, wie sich falsches und unerwünschtes Verhalten eventuell korrigieren lässt.

*Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr darüber und über Ihre Ausnahmen vom Problem erfahren!*