

Basistraining Lösungsfokussierung: Leitideen



Mit Dank an Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd, Yvonne Dolan, Gale Miller, Luc Isebaert, Stephen Gilligan, Jeffrey K. Zeig, Marshall B. Rosenberg, Gunther Schmidt, Coert Visser, Mark McKergow u.v.a.

(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

Dieses Seminarskript steht unter einer
Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland
Lizenz (CC BY 3.0).

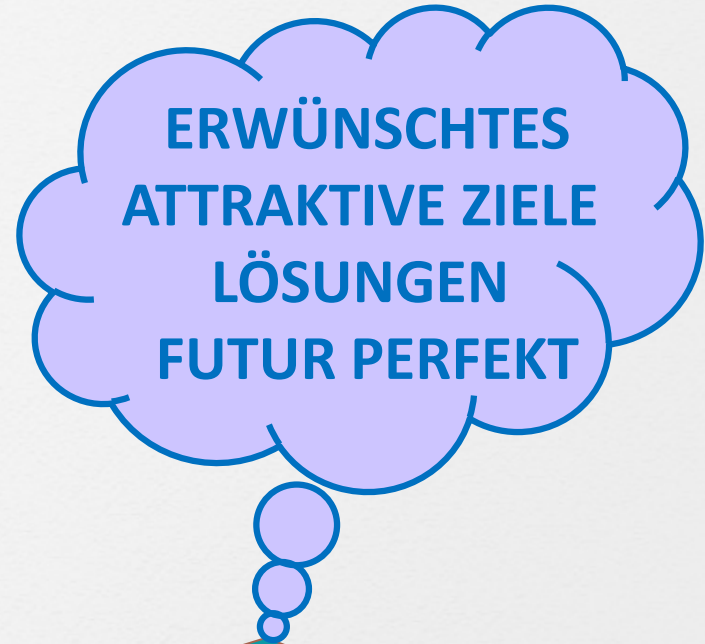
Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.

Einzigste Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

Perspektivwechsel

~~DIAGNOSE
ANALYSE
URSACHENFORSCHUNG
INTERPRETATION~~

WUNSCH
PROBLEM
ANLIEGEN



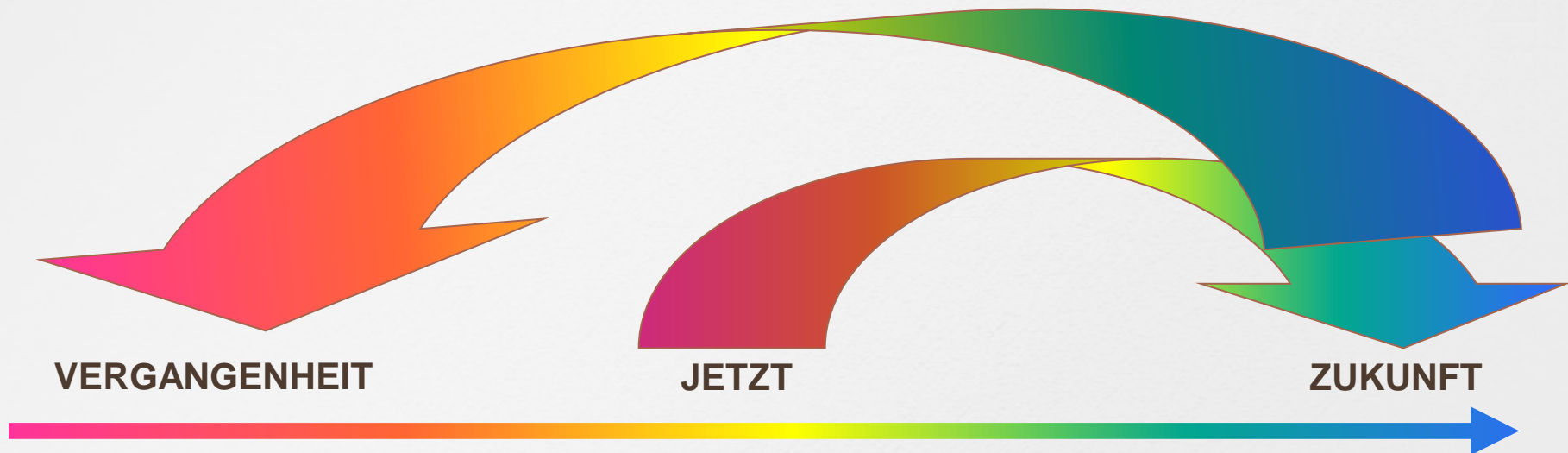
PROBLEMORIENTIERUNG
DEFIZITORIENTIERUNG

LÖSUNGSORIENTIERUNG
LÖSUNGSFOKUSSIERUNG

Erst das Ziel, dann der Weg



Ressourcen entdecken



Ressourcen
vergangene Erfolge
Muster des Gelingens
Ausnahmen vom Problem
hilfreiche Kontexte
was bereits funktioniert...

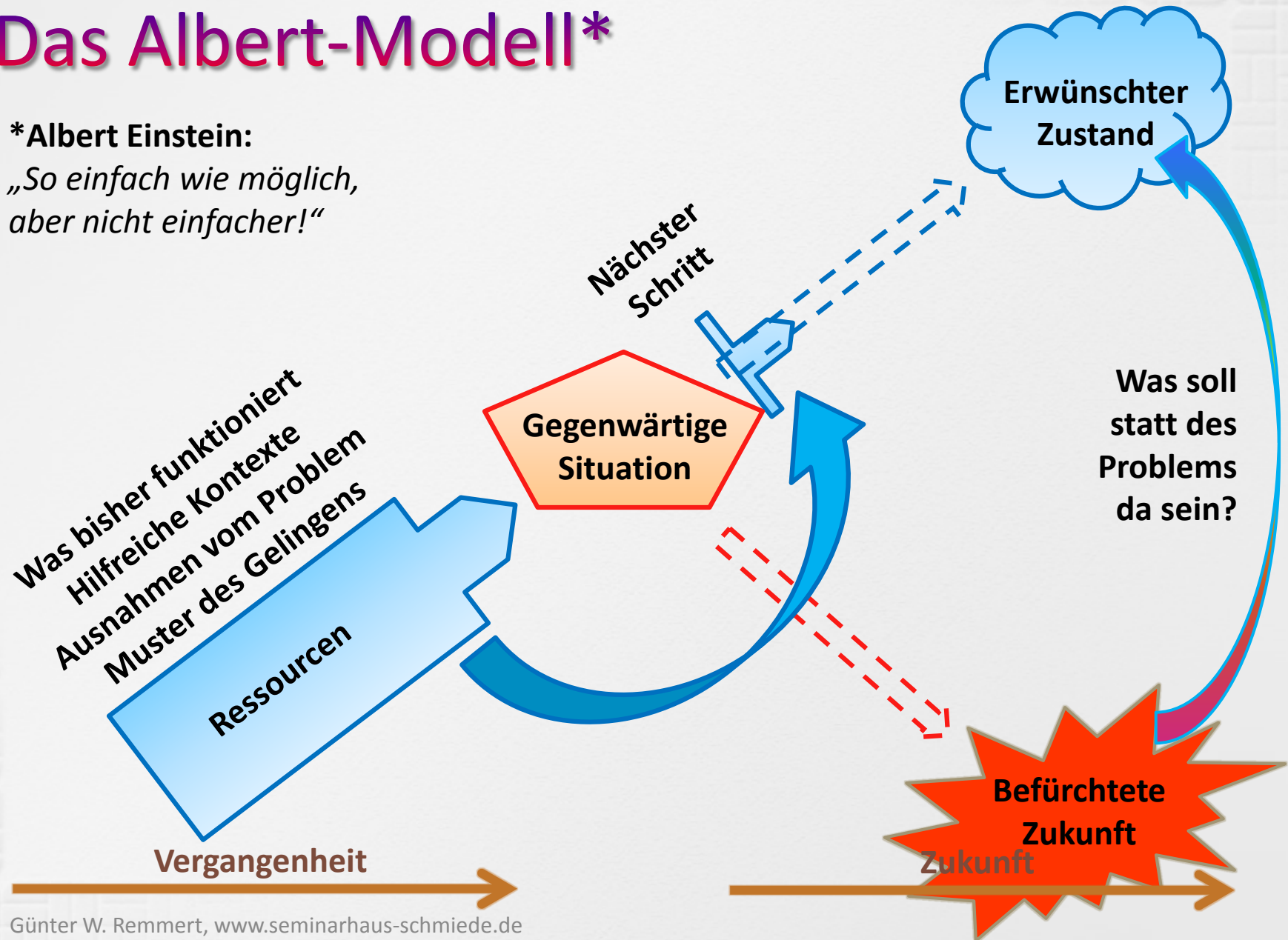
Problemorientierung



Das Albert-Modell*

*Albert Einstein:

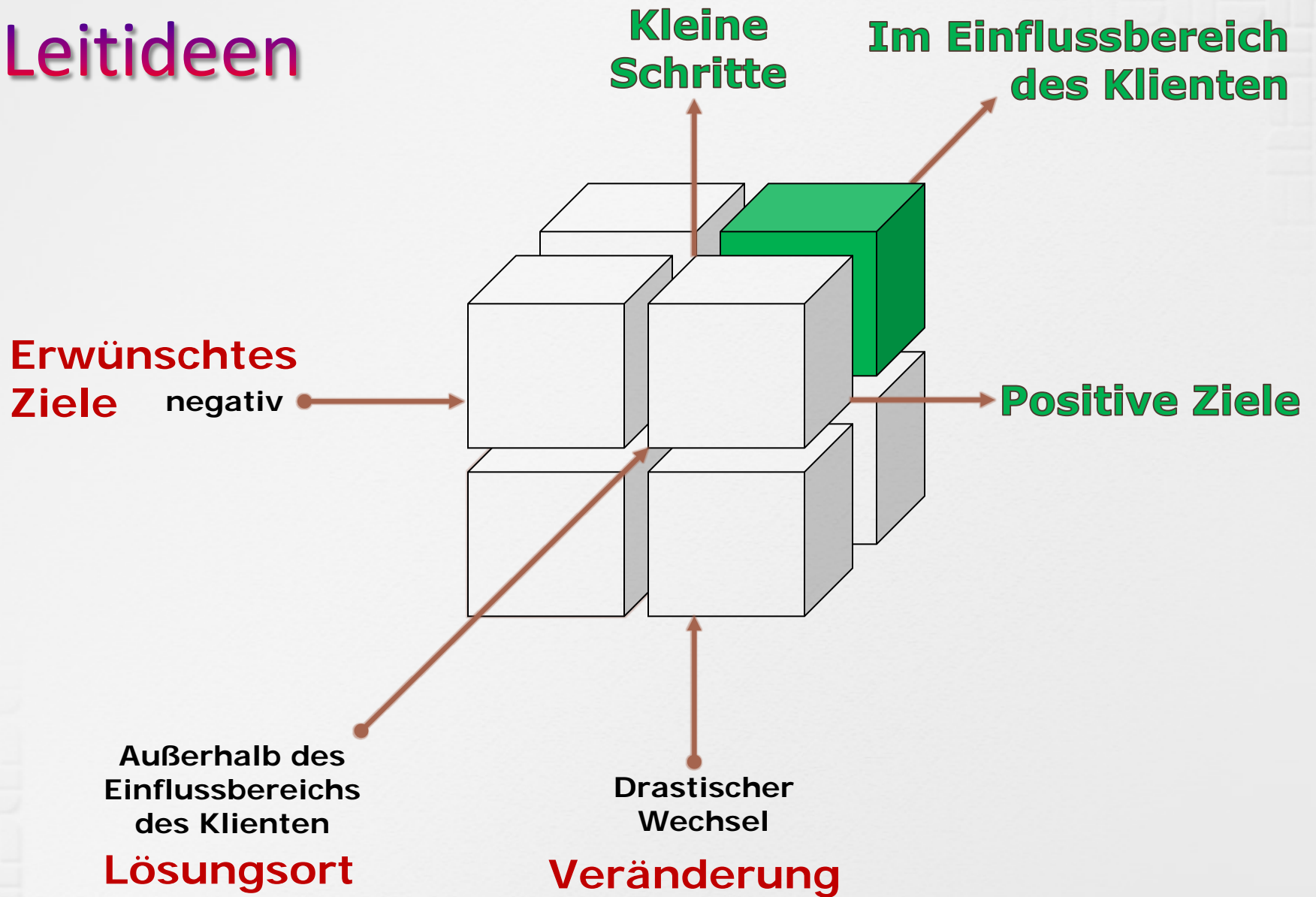
„So einfach wie möglich,
aber nicht einfacher!“



Charakteristik

- ➡ Zukunft besprechen:
Ziele, Ergebnisse, Verbesserungen, Erwünschtes ...
- ➡ Beobachten, was funktioniert
- ➡ Ressourcen identifizieren
- ➡ Möglichkeiten erforschen
- ➡ Raum für Wahlmöglichkeiten vergrößern
- ➡ Anwesenheit statt Abwesenheit:
statt „*weg von...*“ ▶ „*hin zu...*“,
statt „*kein...*“ ▶ „*sondern?*“ ▶ „*was stattdessen?*“

Leitideen



Fünf einfache Prinzipien

- ➡ **Lösungen – nicht Probleme**
- ➡ **In Beziehung – nicht einzeln**
- ➡ **Nutzen, was ist – nicht, was fehlt**
- ➡ **Ressourcen aus Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft**
- ➡ **Klare, unkomplizierte Sprache**

Vorteile



Wer ein Anliegen hat

- ➡ **schenkt den eigenen Lösungen Vertrauen**
- ➡ **weiß, wie sie anzuwenden sind**
- ➡ **kennt ihre Bedeutsamkeit**
- ➡ **kennt selber alle not-wendigen Schritte**
- ➡ **fühlt sich selbstbestimmt**

(Cartoon: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

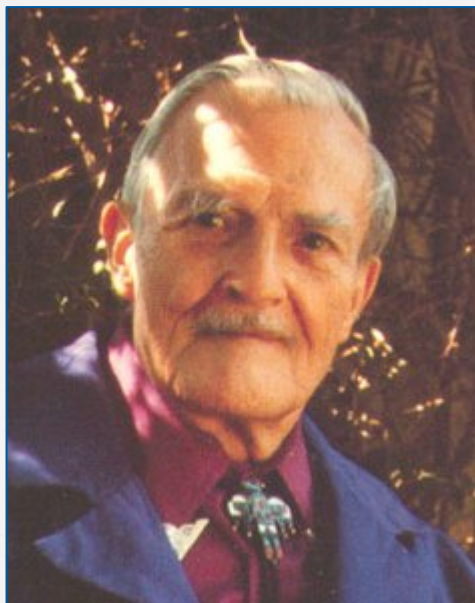
Insoo Kim Berg



*Leading
from one step
behind.*

**Insoo Kim Berg (1934-2007)
Begründerin der Lösungsfokussierung**

Milton H. Erickson



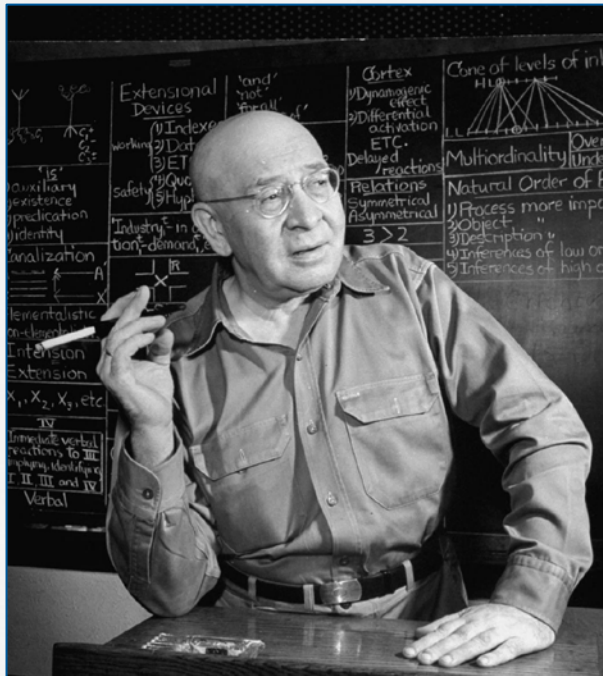
***Never belief,
that you know your patients world!
Glaube nie,
dass du die Welt deiner Patienten kennst!***

**Milton H. Erickson, 1901 - 1980
Begründer der modernen Hypnotherapie**

Hintergründe

- ➡ **Veränderung**
geschieht ständig und unausweichlich.
- ➡ **Kleine Schritte**
können zu großen Veränderungen führen.
- ➡ **Wertschätzung und Anerkennung**
führen am ehesten zum Erfolg.

Alfred Korzybski



Die „semantische Reaktion“ umfasst die Gesamtheit der

- *kognitiven,*
- *emotionalen,*
- *physiologischen und*
- *pragmatischen Veränderungen,*

die durch sprachliches Verhalten ausgelöst werden.

Alfred Graf Korzybski (1880-1950)
Polnisch-amerikanischer Linguist

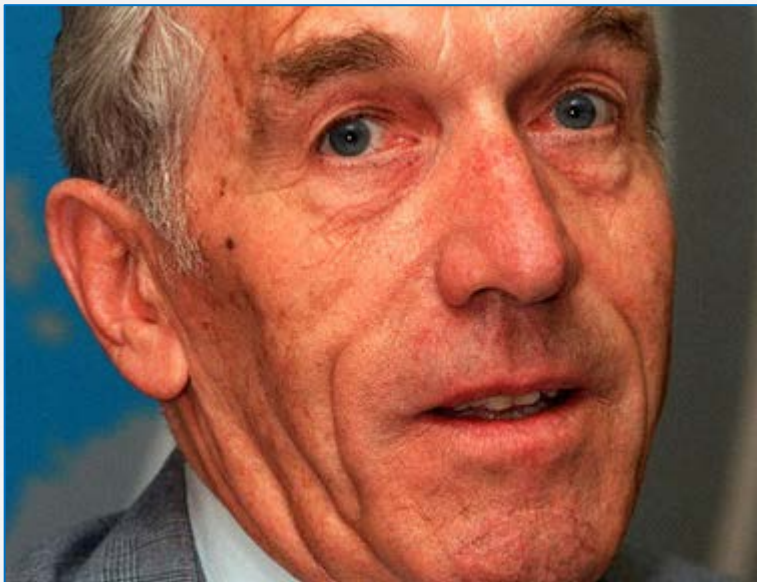
Heinz von Foerster: Hermeneutisches Prinzip



*Der Hörer,
nicht der Sprecher,
bestimmt
die Bedeutung einer Aussage.*

Heinz von Foerster (1911 -2002)
Österreichischer Physiker,
Mitbegründer der Kybernetik

Paul Watzlawick



*Wahr ist nicht,
was A sagt,
sondern was B versteht. ...*

*Ich weiß nicht,
was ich gesagt habe,
bevor ich die Antwort meines
Gegenübers gehört habe.*

**Paul Watzlawick (1921 -2007)
Österreichischer Kommunikations-
wissenschaftler und Psychotherapeut**

Nützliche Einsichten 1

- ➡ **Wenn etwas funktioniert,
repariere es nicht!**
- ➡ **Wenn etwas funktioniert,
mach mehr davon!**
- ➡ **Wenn etwas nicht funktioniert,
probiere etwas anderes!**
- ➡ **Kleine Schritte können
zu großen Veränderungen führen.**

Nützliche Einsichten 2

- ➡ Die Lösung hängt nicht zwangsläufig direkt mit dem Problem zusammen.
- ➡ Die Sprache der Lösungsentwicklung ist eine andere als die der Problembeschreibung.
- ➡ Kein Problem besteht ohne Unterbrechung. Es gibt immer Ausnahmen, die genutzt werden können.
- ➡ Die Zukunft ist gestaltbar und verhandelbar.

Nützliche Einsichten 3

- ➡ **Jedes Verhalten ist für einen Menschen das für ihn in dieser Situation Bestmögliche.**
- ➡ **Um eine Lösung zu finden, braucht es kein Verständnis des Problems.**
- ➡ **Es kommt nicht darauf an, was gesagt, sondern, was gehört wird.**
- ➡ **Hinter jeder Klage und jedem Vorwurf verbirgt sich ein Bedürfnis.**

Empathie oder Sympathie?

Problemorientiert
Empathie

Lösungsorientiert
Sympathie

Geschichtlicher Hintergrund

	Psychoanalyse (19. - 20. Jahrhundert)	Humanist. Psychologie (20. Jahrhundert)	Lösungsfokussierung (ab 1980)
Orientierung:	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Art:	defizitorientiert	humanistisch	lösungsorientiert
Haltung:	Kompetenzen beim Therapeuten	Kompetenzen beim Therapeuten	Kunde = Lebensexperte, Berater = Experte für Veränderungsprozesse
Vorgehen:	analysierend konfrontierend aufdeckend	informierend konfrontierend unterstützend	unterstützend begleitend wertschätzend
Leitfrage:	Was sind die Ursachen des Problems?	Was hält das Problem aufrecht?	Wie (er)finden wir Lösungen?
Grundannahme:	Verhalten wird vom Unbewussten bestimmt.	Bewusstes Durch- arbeiten von Traumata führt zur Heilung.	Alle Ressourcen zur Lösung des Problems sind vorhanden.
Anzahl Sitzungen:	100 und mehr	10 bis 100	1 bis 10