

Lösungsfokussiertes Vorgehen beim Coaching

Lösungsraum
Aus der systemischen Beratung und Therapie stammt die Technik des lösungsfokussierten Fragens. Dabei geht es nach der Identifikation eines Problems oder einer Blockade darum, zunächst die Zielvorstellungen herauszuarbeiten (den Lösungsraum).

Geschickt gestellte Fragen sollten dazu führen, dass sich die Coachees, den bereits vorhandenen und aktivierbaren Möglichkeiten zur Verbesserung einer Situation und zur Problemlösung bewusst werden (Ressourcenraum).

Ressourcenraum
Im dritten Schritt werden die Ressourcen aktiviert, um sie bei der Problemlösung zu nutzen

Der Coach führt die Coachee also vom Problem- über den Lösungsraum zum Ressourcenraum und hilft diesen zu aktivieren.

Achtung!

Lösung bedeutet
Auflösung von Blockaden

Beim Einsatz lösungsorientierter Fragetechniken geht es nicht um die Lösung per se. ‚Lösung‘ meint hier vielmehr die *Auflösung von Blockaden*.

Mit Hilfe von lösungsorientierten Fragen kann aus resignierten oder destruktiven Haltungen herausgefunden werden, indem die eigenen Handlungsmöglichkeiten deutlich werden.

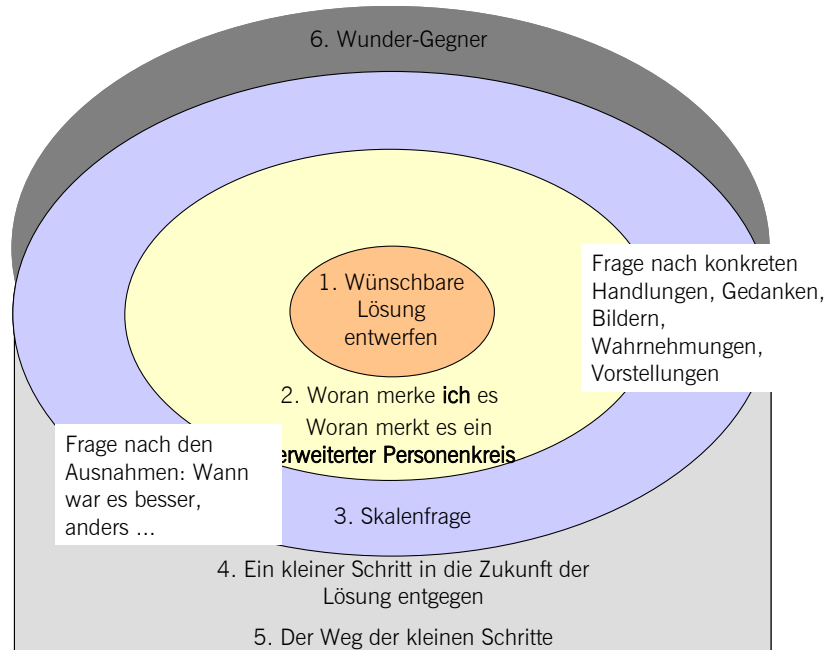
Leitfragen beim lösungsorientierten Fragen:

- Leitfragen
1. Lösung:
"Was wollen Sie erreichen?"
"Was wünschen Sie sich?"
"Was ist anders, wenn es so ist, wie Sie es sich wünschen?"
 2. Problem:
"Was genau ist das Problem?"
"Welche Blockaden verhindern den Weg zum Ziel?"
 3. Ressource:
"Was brauchen Sie, (...)?"
"Was können Sie tun, um (...)?"

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Text nur eine Geschlechterform benutzt.

Schrittweises Vorgehen¹:

Graphische Darstellung



1. Schritt: **Die Frage nach der Lösung**

(den Coachee an konkrete Begebenheiten, Situationen und Handlungen denken lassen)

- : "Was wollen Sie erreichen?"
- "Was wünschen Sie sich?"
- "Was ist anders?"

(eventuell mit diesem Schritt einsteigen)

2. Schritt: **Die emotionale Anbindung und Vertiefung**

- : Angenommen, das Problem wäre gelöst/die Barriere wäre überwunden ...
woran würden Sie das merken ...
Fokus der Abfrage auf Gefühle, Körperbefinden, Gedanken, Bildern ...
(wenig Fokus auf Sachbeschreibungen)
- : Woran würden nahestehende Personen merken, dass das Problem gelöst ist/dass die Barriere überwunden ist?

Fokus der Abfrage auf konkrete Handlungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen
- : Woran würde ein erweiterter Personenkreis es merken?

¹ Das hier beschriebene lösungsfokussierte Vorgehen orientiert sich am von Steve de Shazer beschriebenen Vorgehen für die lösungsorientierte Kurzzeittherapie und den darauf beruhenden Feineinstellungen zahlreicher Autoren u.a. den Kollegen von inmedio, berlin; www.inmedio.de

Wann war es mal so ...
Suche nach der
erfreulichen Ausnahme

2a Schritt: **Die Frage nach der Ausnahme: Wann war es mal so?**

Wann war es kürzlich einmal (vielleicht ausnahmsweise) so, dass die Dinge so waren, wie Sie es sich eigentlich wünschten?
(vielleicht gab's da einmal eine Ausnahme)

Auch hier: Fokus der Abfrage auf konkrete Handlungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen zu einem bestimmten Zeitpunkt

Skalenabfrage

3. Schritt: **Skalenabfrage**

Wenn Sie die Situation heute in Bezug zur Ihrer Zielvorstellung betrachten, wo befinden Sie sich heute auf einer Skala von 0 – 10, wobei 10 die eben angedachte und beschriebene Wunsch-/Ziel-/ ‚Wunder‘- Situation ist, 0 der Zustand der schlimmstmöglichen Situation.

Der Weg der kleinen Schritte

4. Schritt: **Kleine Schritte vorwärts blicken**

Wenn Sie einen kleinen Schritt in die Zukunft – in Richtung der Wunsch-/Ziel-/ Lösungs-Situation - gehen würden, nur ein kleiner, was wäre dann gegenüber jetzt anders – neu – besser – schlechter – gleich?

Fokus der Abfrage auf konkrete Handlungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen

5. Schritt: **Der Weg der kleinen Schritte**

Angenommen Sie hätten diese ersten kleinen Schritte gemacht, wie haben Sie es geschafft, diese kleinen Schritte vorwärts zu kommen?
Was haben Sie konkret getan?

Fokus: Konkrete Handlungen und dann Gefühle, Körperbefinden
(was haben Sie konkret getan, wie hat sich das angefühlt)

Die Gegner!

6. Schritt: **Die Gegner!**

Was sind auf Ihrem Weg die ‚Gegner‘, die Sie am Gehen der kleinen Schritte hindern?
Wie haben Sie diese ‚Gegner‘ oder die ihrem Ansinnen entgegenwirkenden Kräfte überwunden?

Fokus: Konkrete Handlungen und dann Gefühle, Körperbefinden