

# Lösungsfokussiertes Vorgehen

Konkreter Ablauf

## Schrittweises Vorgehen

1. Schritt: **Die Frage nach der Lösung**  
(Protagonisten an konkrete Handlungen denken lassen)
  - : Was wollen Sie/erreichen? oder Was wollen wir erreichen?  
Was wünschen Sie sich? oder ,Was wünschen wir uns?  
Was ist anders, wenn Sie es erreicht haben? oder Was ist anders, wenn wir es erreicht haben?
2. Schritt: **Die emotionale Anbindung und Vertiefung**
  - : Einmal angenommen es ist etwas Zeit vergangen, es hat sich gelohnt,
    - ⇒ Was wäre dann anders und besser für Sie, für uns, für Ihre Kollegen, das Team ...?
    - ⇒ ... woran würden Sie das merken ... oder woran würden wir das merken?
    - ⇒ ... wie geht es dann Ihnen, uns, dem Team, den Kollegen ..., wenn wir das erreicht haben?
    - ⇒ Was werden **Sie dann** anders machen? Was werden wir dann anders machen?
  - : Woran werden die anderen das merken, dass etwas anders ist?  
(Fokus der Abfrage auf konkrete Handlungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen)

(eventuell mit diesem Schritt einsteigen)

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 so, dass die Dinge so waren, wie sie es sich wünschen / wie sie wären, wenn sie Ihr oder wir unser Ziel erreicht hätten / wie am Tag nach einem Wunder ...  
(vielleicht in den vergangenen Stunden, Tagen oder Wochen)  
Fokus der Abfrage auf konkrete Handlungen, Wahrnehmungen, Gedanken, Vorstellungen

Skalenabfrage

3. Schritt: **Skalenabfrage**  
Auf dem Weg da hin ... und wenn Sie/wir die Situation heute betrachten, wo befinden Sie sich/wir uns heute auf einer Skala von 0 – 10, wobei 10 die eben angedachte und beschriebene Ziel-Situation ist, 0 der Zustand der schlimmstmöglichen Situation.
4. Schritt: **Kleine Schritte Vorwärts**  
Wenn Sie/wir einen kleinen Schritt in Richtung der Ziel-Situation - gehen, nur ein kleiner, was müssen Sie/wir dann anpacken?  
  
Wenn Sie/wir diesen kleinen Schritt vorwärts gemacht hätten, was ist dann anders – neu – besser – schlechter – gleich?  
(Fokus der Abfrage auf konkrete Handlungen, Wahrnehmungen)

Eventuell Skalenabfrage

- 4a Schritt: **Skalenabfrage**  
Wenn sie diesen Schritt getan haben wohin gelangen sie auf der Skala zwischen 0 – 10  
(ist das hinreichend für den Moment? Oder braucht's noch etwas mehr?)

Gegner!

5. Schritt: **Die Gegner!**  
Was sind auf Ihren Weg die ,Gegner'; wer oder was wird Sie/uns voraussichtlich bei unserem ersten kleinen Schritt behindern?  
Wie haben Sie/wir diese in diesem kleinen ersten Schritt die ,Gegner' überwunden?  
(Fokus: Konkrete Handlungen und dann Gefühle, Körperbefinden)

Vereinbarung

6. **Was packen Sie/wir an** bis wann?  
(To Do Liste nach allen Regeln der Kunst.)