



PERFORMANCE-COACHING | DIE LÖSUNGSORIENTIERTE KURZTHERAPIE

Die lösungsorientierte Kurztherapie nach Steve de Shazer geht von dem Standpunkt aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahmen vom Problem zu konzentrieren anstatt auf Probleme und deren Entstehung.

Lösungsfokussierung bedeutet, die „positiven Unterschiede“ zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird.

Lösungsfokussierung:

1. Positive Veränderungen in komplexen Situationen auf Basis kleiner Schritte
2. Nur wenige Informationen über das, was bisher schon besser funktionierte, genügen
3. Nicht die Frage „wie ist es – wie kam es dazu?“, sondern die Frage „was macht den Unterschied zwischen besser/schlechter aus?“ steht im Zentrum
4. Anstelle des „theoretisch umfassend Verstehen Wollens“ tritt das konkrete Handeln in kleinen Schritten
5. Von den Beteiligten wird angenommen, dass sie an positiven Veränderungen interessiert sind.

Grundprinzipien der Lösungsfokussierung:

1. „Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“
2. „Finde heraus, was gut funktioniert und passt – und tu mehr davon!“
3. „Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt – dann höre damit auf und versuche etwas anderes!“

endure
endure
ehance
ehance
chance
chance