

Was ist **lösungs**fokussierte Gesprächsführung?

Etwas Theorie



Systemtheorie und Konstruktivismus

- Menschen beeinflussen sich gegenseitig.
- Eine kleine Veränderung im System kann viel bewirken.
- Jeder Mensch konstruiert seine eigene Wirklichkeit.



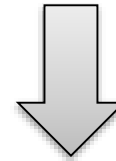
Die Wurzeln in den 70ern

- Systemtemische Familientherapie
- Idee der Beratung / Therapie:
Die Störung problemstabilisierender Muster



Familientherapie wird lösungsorientiert

Die Entdeckung der
„Preession Changes“



Lösungssprachspiele



Lösungssprache statt Problemsprache

- Frage nach **Ausnahmen**
- **Wunderfragen**
- Respekt und **Anerkennung**



Neue Rollenverteilung

- Die Klienten werden zu Experten,
- Therapeuten begleiten



Wer hat's erfunden?



Steve de Shazer
1940 - 2005

Lösungen statt Probleme!

Nicht das Problemverständnis vertiefen
sondern erkunden, wie es ist, wenn es
besser ist.



„Radikale“ Hypothesen

„Komplizierte Probleme erfordern nicht unbedingt komplizierte Lösungen“.

„Suche nach dem was funktioniert und mache mehr davon. Wenn etwas nicht passt, mache etwas anderes“.



Probleme sind wichtig??

„Ich habe ein Problem“ =
Ich weiß, was ich nicht will!

Probleme sind immer der Anfang
für eine Veränderung!



Das Problem mit dem „Problem“

Probleme engen die
Wahrnehmung ein und führen zu
einer

Problemtrance.



Hypnosystemischer Ansatz

Konzentriertes Fokussieren
auf das Gelingen kann zu
einer

Lösungstrance

Führen.



Milton Erickson

1901 - 1980



- Bilder einer erstrebenswerten Zukunft bahnen.
- „Priming“ (Aufmerksamkeitsfokussierung) verändert psycho- und physiologische Reaktionsweisen.



Neue Gewohnheiten entwickeln

Brügger Modell, Luc Isebaert:

- **Wahlfreiheit** ermöglichen
- Ziel: **Gewohnheiten** selber auswählen zu können

