

Inhalt

1. Zu diesem Studienbuch	9
Was finden Sie in diesem Studienband?	9
Was finden Sie nicht in diesem Studienband?	10
Er? – Sie? – Du? – Sie?	10
Lösungsorientierung kann nicht aus Büchern gelernt werden	10
Aufbau einer kollegialen Lerngruppe	11
Rollenspiel und echte Anliegen	12
Informations-Blatt zur Arbeit an eigenen Anliegen	13
2. Was ist Lösungsorientierte Gesprächsführung ?	15
Die Philosophie und Lerntheorie des lösungsorientierten Ansatzes	16
Menschenbild und Lerntheorie	17
Drei Grundregeln für die Beratung	18
Unterschiedliche Beratungssituationen	19
Lösungsorientierung im engeren und im weiteren Sinn	20
– das wichtigste Handwerkszeug des Ansatzes	
Rollen in der Beratung	23
Politik und Lösungsorientierung	24
3. Trainingsbeginn und -ende	27
Lösungsorientierte Zwiebel (Seminareinstimmung)	27
Was wissen wir schon über Lösungsorientierung?	28
Repariere nicht, was nicht kaputt ist!	29
Ergänzung der lösungsorientierten Basis	30
– eine Seminarbewertung	
Vorerfahrungen und Seminar-Auftrag klären	31
Lösungsorientierte Seminarbewertung	32
Wunder auf der Arbeit	32
4. Übungen zu Reframing und ehrlicher Anerkennung	35
Die Kehrseite der Münze I	36
Die Kehrseite der Münze II	37
Kniffliges für Anerkennungs-Detektive	38
Checkliste für Lösungsorientierte Anerkennung	39

Ehrliche Anerkennung formulieren	40
Echte Anerkennung für mich	42
Arbeitsblatt zum Formulieren positiver Ziele	44
Die gute Funktion lästiger Eigenschaften	46
Spaziergang mit Ziel	47
5. Lösungsorientierte Fragen formulieren	49
Lösungsorientierte Fragen konstruieren I	49
Lösungsorientierte Fragen konstruieren II	52
Lösungsorientierte Fragen konstruieren III	53
Lösungsorientierte Fragen konstruieren IV	54
Lösungsorientierte Fragen für schwierige Situationen Teil I	55
Lösungsorientierte Fragen für schwierige Situationen Teil II	56
Lösungsorientierte Fragen zur Vergangenheit oder:	57
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	
6. Umgang mit Skalierungen	59
Blitzlicht mit Skalen	59
Es gibt immer mehr als zwei Möglichkeiten	60
7. Aufgaben und Experimente gestalten	63
Check-Liste für Aufgaben	63
Aufgaben konstruieren	64
Teufelskreise und ungewöhnliche „Experimente“	66
Aus schwarz oder weiß wird kariert – hilfreiche	68
Experimente bei hochgesteckten Zielen	
8. Zirkuläre Fragen	71
Zirkuläre Fragen einüben I	71
Zirkuläre Fragen mit Skalierungen verbinden	72
Zirkuläre Fragen einüben II	73
9. Komplexe Gesprächssituationen strukturiert üben	75
Mein Seminar-Wunder	75
Ein strukturiertes kollegiales Beratungsgespräch	77
Ein weiteres strukturiertes Beratungsgespräch	80
Anregungen für ein strukturiertes zweites Gespräch	82
Arbeitsblatt strukturiertes Zweitgespräch	83

Leitlinien für Experimente in Folgesitzungen	85
Beratung zur beruflichen Lebensplanung	86
Beratung zur persönlichen Lebensplanung	88
Entwicklung von Führungskompetenz	89
Übungen zu Ressourcen in der Biographie	91
Das Gute im Schlechten	93
„Davon weniger“	94
Lästige Gewohnheiten ablegen	95
10. Hilfreiche Gesprächsmodule und -bausteine	99
Kontext einer Beratung	99
Übung zur gezielten Beobachtung und Befragung	102
Lösungsorientierte Dreier-Schritte	103
Die rebellische Jugendliche	104
Die weise Alte	105
Vorhersageliste führen	106
Die Klagenden – Situation	107
Übung in achtsamer Gelassenheit – Klagende klagen lassen	110
Lern- und Veränderungsprozesse begleiten	112
Beratung des fremden Freundeskreises	113
Rückmeldung zum Beratungsgespräch	114
11. Routine gewinnen und sich freischwimmen	115
Stufen der Veränderung	115
Das reflektierende Team	116
12. Lösungsorientierte kollegiale Beratung	119
Fallbesprechung – Kollegiale Beratung	119
Kollegialer Jahres-Rückblick oder „Positiver Klatsch“	124
13. Lese-Empfehlungen	125