

Inhalt

	Geleitwort von Anne M. Lang	IX
I	Lösungsorientiert beginnen!	1
2	Von den Anfängen der systemischen Therapie zu Steve de Shazer	5
	2.1 Grundbausteine der systemischen Theorie	7
	2.1.1 Zirkularität	7
	2.1.2 Konstruktivismus	7
	2.1.3 Kybernetik	9
	2.2 Small is beautiful: Die Entwicklung lösungsorientierter Kurztherapie	10
	2.3 Das lösungsorientierte Beratungskonzept	15
	2.3.1 Ausblick statt Rückblick: Lösungsszenarien statt Problemanalyse	15
	2.3.2 Woran erkennt man einen lösungsorientierten Berater?	21
	2.4 Ein Exkurs: Lösungsorientiertes Denken auch in der Medizin – Salutogenese	26
	2.4.1 Kohärenzgefühl – das psychische Immunsystem	27
	2.4.2 Autonomietraining – ein Verhaltensprogramm zur Psychohygiene	28
3	Ein lösungsorientierter Leitfaden: Phasenmodell der Beratung	29
	3.1 Der Weg vom Problem zur Lösungsorientierung	30
	3.2 Sich Gemeinsam auf den Weg machen: Synchronisation	30
	3.3 Ein vorläufiges Phasenmodell der lösungsorientierten Beratung	31
4	Erste Beratungsphase: Synchronisation	35
	4.1 Lösungsorientierte Problemanalyse?!	36
	4.1.1 Respektierung des Klienten und seines Problems	38
	4.1.2 Vom Problem zum Nicht-Problem	38
	4.1.3 Ein erstes Kompliment im Hier und Jetzt	39
	4.1.4 Wenn die Lösung das Problem ist	39
	4.1.5 Eine Neuorientierung auch für den Berater	40

4.2	Auftragsklärung und Kontrakt: Die Vereinbarung von Kooperation	40
4.3	Klienten sind nicht immer Klienten: Vom Umgang mit „Besuchern“, „Klagenden“ und „Leidenden“	43
5	Zweite Beratungsphase: Lösungsvision	47
5.1	Über Visionen und den Zauber der Sprache	47
5.1.1	Die lösungsorientierte Zentralfrage	48
5.1.2	Lösen als ein „Mehr des Unterschiedlichen“	50
5.1.3	Schlüsselfragen des Lösens	50
5.2	Lösungstendenzen: Veränderung schon vor der Beratung	51
5.3	Ausnahmen: Die unbewusst funktionierenden Lösungen	54
5.3.1	Kein Problem ohne Ausnahme!	55
5.3.2	Positive Konnotation von Ausnahmen	57
5.3.3	Verschreibung der Ausnahme(n)	58
5.3.4	Wenn es keine Ausnahmen zu geben scheint	58
5.4	Hypothetische Lösungen: „Was wäre wenn ...?“	65
5.4.1	Die Entwicklung einer hypothetischen Lösung	65
5.4.2	Von den Phantasien zu konkreten Verhaltensbeschreibungen	68
5.4.3	Von den Verhaltensbeschreibungen zum Verhalten	70
5.4.4	Fallbeispiel	72
5.5	Reframing: Dem Problem eine neue Bedeutung geben	73
5.5.1	Verhaltensdiversifizierendes Reframing: „Viele Wege führen nach Rom!“	75
5.5.2	Motivationsdiversifizierendes Reframing: „Alles ist Ansichtssache!“	76
5.5.3	Situationsutilisierendes Reframing: „Alles ist zu etwas nütze!“	82
5.5.4	Fallbeispiel	83
5.6	Universallösung: „Mach’, was Du willst, aber ander(e)s!“	84
5.6.1	Ansatzpunkte für „etwas ander(e)s“	85
5.6.2	Motivation für „etwas ander(e)s“	87
5.6.3	Effekte von „etwas ander(e)s“	91
5.6.4	Fallbeispiel	92
5.7	Universallösung 2. Ordnung: Wenn Berater für sich lösungsorientiert denken	94
5.7.1	Lösungsorientierte Beratung als koevolutiver Prozess	94
5.7.2	Lösungsorientierte Selbstberatung des Beraters	95
5.7.3	Fallbeispiel	97
6	Dritte Beratungsphase: Lösungsverschreibung	99
6.1	Rapport: Gerne bei sich selbst Klient sein	101
6.1.1	Rapport und nichts als Rapport	101

6.1.2	Rapport unter lösungsorientierter Perspektive	103
6.1.3	Rapport ist immer wieder anders	106
6.1.4	Rapport ist nicht alles!	106
6.2	Nachdenkpause: Eine Zäsur, bevor Neues beginnt	107
6.2.1	Wie sich der Klient auf Neues einstellt	107
6.2.2	Wie der Berater Neuem den Weg bereitet	108
6.3	Positive Konnotation: Ressourcen aktivieren durch „Komplimente“	110
6.3.1	Komplimente für den Klienten	110
6.3.2	Von den Komplimenten zur Ressourcenaktivierung	111
6.3.3	Von der Ressourcenaktivierung durch den Berater zur Ressourcenutilisierung durch den Klienten	113
6.3.4	Der Berater und seine Ressourcen	114
6.3.5	Fallbeispiel	115
6.4	Eigentlicher Lösungsvorschlag: Das „Briefing“ für das Lösungshandeln	118
6.4.1	Zusätzliche motivationale Stimulierung	118
6.4.2	Die Präsentation der Hausaufgabe	119
6.4.3	Registrierung von Compliance	120
6.4.4	Operationalisierung – ganz konkret und scheinbar unkonkret	120
6.4.5	Abschluss der Beratungsstunde	121
6.4.6	Fallbeispiel	122
6.5	Vereinbarung des Folgegesprächs: Lösungsorientiertes Timing der Beratungsfrequenz	124
6.6	Telekommunikative Verstärkung des Lösungsverhaltens	125
6.6.1	Briefe, die etwas „vertiefen“	125
6.6.2	Briefe, die etwas „festhalten“	126
6.6.3	Briefe, die etwas „nachtragen“	129
6.6.4	Briefe, die Beratung fortsetzen	130
6.6.5	Beratung über die neuen Medien („e-Beratung“)	133
7	Vierte Beratungsphase: Lösungsevaluation	137
7.1	Das Folgegespräch: Fokussierung der Verbesserungen	137
7.1.1	Ein Breitbandscreening der Veränderungen	139
7.1.2	Identifizierung der relevanten Ressourcen	140
7.1.3	Ein Kompetenzen-Würfelspiel	141
7.1.4	Eine neue „Lösungsverschreibung“	142
7.2	Wenn es nicht besser geworden ist: Ein Test für die Utilisationkompetenz des Beraters	143
7.2.1	Wenn die Hausaufgabe nicht gemacht wurde	144
7.2.2	Wenn sich nichts bzw. zu wenig verändert hat	146
7.2.3	Wenn es zu einem Misserfolg gekommen ist	147

7.2.4	Wenn es sogar schlechter geworden ist	148
7.2.5	Fallbeispiel	148
7.3	Wenn der Beratungsprozess ins Stocken geraten ist: „Klemmen-Symptome“	149
7.4	Sich erfolgreich entbehrlich machen: Das Ende der Beratung	152
7.4.1	Annäherung statt Vollendung: Das Ende vor dem Ziel	152
7.4.2	Abschlussformen und Abschiedsrituale	154
7.4.3	Lösungsorientiert = zeiteffizient + veränderungseffektiv	156
8	Fallbeispiel: Herr E. und seine Promotion zum „Dr. vitae“	159
8.1	Anmeldung	159
8.2	Erste Sitzung	159
8.3	Zweite Sitzung	166
8.4	Dritte Sitzung	170
8.5	Vierte Sitzung	175
8.6	Über die weiteren Sitzungen	180
9	Beforschte Beratung: Qualitätsmanagement und Prozesskontrolle	187
9.1	Eine Analyse der Wirkfaktoren	188
9.2	Das Ratinginventar lösungsorientierter Interventionen	190
9.3	Die Methode der sequentiellen Plananalyse	193
10	Die Effektivität der lösungsorientierten Beratung: Einige kritische Fragen und manche (auch provozierende) Antworten	195
10.1	Ein Plädoyer für „Minimalismus“ und „Pragmatismus“	196
10.2	Sprachphilosophische Gründe für die Wirksamkeit lösungsorientierter Beratung	198
10.3	Der Klient als Experte der Wirksamkeitsbeurteilung	199
10.4	Wirksamkeit aus der Sicht anderer Beratungsschulen	200
10.5	Eine lösungsorientierte „Universalantwort“	201
	Was ich Ihnen ganz zum Schluss noch sagen wollte ...	203
	Literaturverzeichnis	205
	Stichwortverzeichnis	215