

**Lösungsorientierter Umgang mit Belastungssituationen**  
**Transtagung / 08. Sept. 2013 / 12.45h – 14.15h / Villa Stucki, Bern**  
**Jack Walker / Sozialarbeiter BSc FHO**

**Programm**

- Begrüssung
- Vorstellungsrunde
- Gemeinsame Umgangsregeln
- Sammlung von Erwartungen
- Theoretischer Input
- Kurzpause
- Sammlung von Belastungssituationen
- Ressourcen-Suche
- Besprechung der Belastungssituationen
- Schlussrunde

## Inputs

-Steve de Shazer (tot 2005), Insoo Kim Berg (tot 2007)

-1978 gegründetes Brief Family Therapy Center (BFTC) in Milwaukee/Wisconsin, → Tausende von Therapiegesprächen → Videoanalysen → Jeder Mensch konstruiert sich seine eigene Wirklichkeit und lebt nach den Schlüssen, die er daraus zieht → Forschungsergebnissen am Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto von Milton Erickson (1982) und Watzlawick → lösungsorientierte Therapie → Lösungsorientierter Ansatz (Marianne und Kaspar Bäschlin, Schweiz).

- Theoretischer Background: Konstruktivismus, Systemtheorie, Kommunikationsforschung, Selbstorganisation etc. Gestützt wird der lösungsorientierte Ansatz durch aktuelle Forschungsergebnisse der Hirnforschung, insbesondere dem Konzept der Neuroplastizität: Diese besagt, dass das Gehirn seine Struktur und seine damit zusammenhängende Funktion laufend verändert, also den gemachten Erfahrung anpasst. So besteht Lernen in der Verstärkung synaptischer Verbindungen zwischen Neuronen.

-Der lösungsorientierte Ansatz 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.

-Angelegenheit der Wahrnehmung: Lösungsfokussierung → "positiven Unterschiede" erkennen und verstärken

-Heute: Lösungsorientiertes Denken und Handeln in der Therapie, in der Pädagogik, der Sozialarbeit, der Medizin und der Wirtschaft.

-"The model is simple but not easy." (Das Modell ist einfach, aber nicht leicht)

## **Annahmen**

Das Problem ist die Ressource.

Probleme sind Herausforderungen, die jeder Mensch auf seine ganz persönliche Art zu bewältigen sucht.

Alle Menschen haben Ressourcen, um ihr Leben zu gestalten. In eigener Sache ist jeder Mensch selbst kundig und kompetent. Jeder Mensch ist der Experte für sein eigenes Leben.

Menschen können nicht "nicht kooperieren". Jede Reaktion ist eine Form von Kooperation (auch das, was wir als Widerstand wahrnehmen).

Nichts ist immer gleich. Ausnahmen deuten auf Lösungen hin.

Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Sie kooperieren eher und ändern sich leichter in einem Umfeld, das ihre Stärken und Fähigkeiten unterstützt.

Es ist nützlich, sich selbst und anderen Menschen genau zuzuhören und ernst zu nehmen, was man selbst denkt und was andere sagen.

Es ist hilfreich, sich am Gelingen in der Gegenwart zu orientieren und davon kleine Schritte für die Zukunft abzuleiten.

Mit etwas aufzuhören, etwas zu stoppen, ist die schwierigste Form der Veränderung. Etwas Neues zu beginnen ist viel leichter und macht mehr Spaß.

Man muss das Problem nicht kennen und analysieren, um eine Lösung zu finden.

Was wir bekämpfen, verstärken wir.

Hinter jedem Vorwurf und jeder Klage steckt ein Wunsch, den es sich lohnt aufzuspüren.

Practice slowly, steadily, patiently (praktiziere langsam, unentwegt, geduldig).

Kein Mensch handelt aus Bosheit destruktiv. Jeder macht von sich aus gesehen das bestmögliche. Er handelt so, weil er im Moment nicht anders handeln kann, weil ihm nichts Besseres einfällt. Jedes Verhalten ist immer ein Lösungsversuch; manchmal mit negativen Auswirkungen.

Probleme sind Herausforderungen, die jeder Mensch auf seine persönliche Art zu bewältigen sucht.

Wir gehen davon aus, dass alle Menschen ihrem Leben einen positiven Sinn geben wollen.

Wenn du dich am Gelingen und an den nächsten kleinen Schritten orientierst, findest du eher einen Weg.

Wenn etwas funktioniert, mache mehr davon.

Wenn etwas nicht funktioniert, mache etwas anderes.

## **Suche nach den Ressourcen**

Wo sehe ich die Ressourcen in meinem Problem?

Was will ich? (Dynamik, Ziel)

Was kann ich tun? (Ressourcen)

Was ist der nächste Schritt? (Handeln)

Was müsste sich für mich ändern, dass ich heute Abend (morgen, in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr, am Ende meines Lebens) sagen kann, es hat sich gelohnt?

Was erhoffe ich mir davon, was dann anders wäre in meinem Leben?

Ich stelle mir vor, dass ich zu Bett gehe und in der Nacht während ich schlafe geschieht ein Wunder. Das Problem, das ich jetzt habe, ist gelöst. Wie würde mein Leben dann aussehen?

Wie würdige ich, was ich bereits erreicht habe?

Wie beschreibe ich den Zustand der Zufriedenheit, den ich bereits erreicht habe?

Wie mache ich die kleinen Schritte meiner Entwicklung sichtbar?

Wo sind die Ausnahmen, wenn es mir schlecht geht? Wann geht es mir besser?

Wie habe ich bis jetzt überlebt?

Was würde(n) meine Partnerin / mein Partner, meine Eltern, mein(e) Kind(er), meine Freunde, meine Kollegen denken, wenn ich mein Leben so gestalten würde, dass es mir gut geht? Woran würden sie es merken?

Wie kann ich mir eine Pause in meinem Leben einrichten? Wie gewinne ich Abstand?

Wie anerkenne ich, was ich geleistet habe?

Quellen:

- [http://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierter\\_Ansatz](http://de.wikipedia.org/wiki/Lösungsorientierter_Ansatz)

- Basisdokumentation / Grundlagen der lösungsorientierten Gesprächsführung  
ZLB Zentrum für lösungsorientierte Beratung | Jakobstrasse 2 | CH-8400 Winterthur |  
Tel: +41 52 222 42 53 | [www.zlb-schweiz.ch](http://www.zlb-schweiz.ch)