



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Systemisch-, ressourcen- und zielfokussiertes Coaching nach Steve de Shazer

Die lösungsorientierte Kurztherapie (engl. solution focused therapy) ist eine spezielle Art der Gesprächstherapie, die von den Psychotherapeuten Steve de Shazer und Insoo Kim Berg 1982 erstmals vorgestellt wurde. Sie geht von dem Standpunkt aus, dass es hilfreicher ist, sich auf Wünsche, Ziele, Ressourcen, Ausnahmen von Problemen zu konzentrieren, statt auf die Probleme selber und deren Entstehung.

Wesentliche Elemente der lösungsfokussierten Kurztherapie entstammen der Kommunikationsforschung, den Sprachspielen von Ludwig Wittgenstein, der Systemtheorie und Selbstorganisation, der Kybernetik zweiter Ordnung, dem Konstruktivismus und der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson.

Lösungsfokussierung bedeutet, die positiven Unterschiede zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits besser funktioniert und passt und von dem gewünscht wird, es möge in Zukunft in noch stärkerem Maße so sein.

Das zentral und radikal Neue am lösungsfokussierten Ansatz ist das Bekenntnis zur Einfachheit ('Simplicity'). Die sechs Merksätze zur lösungsfokussierten Einfachheit ('Simplicity') sind

1. Lösungen statt Probleme: Nicht das Problemverständnis vertiefen, sondern erkunden wie es ist wenn es besser ist.
2. Interaktion statt isolierter Individualität: Unser Verhalten entwickelt sich in der Interaktion mit anderen. In der lösungsfokussierten Arbeit wird nicht über Meinungen, Glaubenssätze oder Werte diskutiert, sondern über beobachtbares Handeln.
3. Beachte und nutze das, was da ist - nicht das Fehlende: Nicht die Lücke zwischen 'Ist' und 'Soll' ermitteln, sondern das, was - wenn auch nur selten - heute bereits etwas besser ist.
4. Die Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen: Chancen in der Zukunft und im Heute zu überlegen ist ein vertrauter Gedanke. Eher unüblich ist es auch im 'Gestern' bewusst das zu erkunden, was sich früher bereits als Chance zeigte, um auch das zu nutzen.
5. Einfache Sprache: Statt langer, komplizierter, abstrakter und beeindruckend klingender Worte einfache Alltagsworte benutzen.
6. Jede Situation als speziell sehen - keine schlechtpassende allgemeine Theorie darüberstülpen: Offen und neugierig sich jedes Mal von neuem positiv überraschen lassen.

Dieser Coaching Ansatz arbeitet mit einem bestimmten Fragenablauf, der hilft Ressourcen, Möglichkeiten, bereits vorhandene Fähigkeiten (wieder) bewusst zu machen, zu aktivieren und den Fokus auf die Erarbeitung von passenden Lösungen und Ziele zu richten.

Quelle

http://de.wikipedia.org/wiki/L%C3%B6sungorientierte_Kurztherapie

Hinweis

Diese Methode kann in der Schweiz nicht über Krankenkassen-Zusatzversicherungen zur Vergütung gebracht werden.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org