

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 Seminauswertung | |
| Vorerfahrungen und Seminar-Auftrag klären | 31 |
| Lösungsorientierte Seminauswertung | 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 |