

Seminar Gesprächsführung

Verein Avalon, 20.-21.9.2007

Peter Pantuček

Lösungsorientierte Gesprächsführung

Regeln:

Wenn es funktioniert, ändere nichts.

Wenn alles, was Du machst, nicht funktioniert, dann mach etwas anderes.

Bleibe einfach.

Wenn die Beratung kurz sein soll, dann geh so in jede Beratung, als sei es das erste und letzte Mal, dass Du die Klientin siehst.

Es gibt keinen Misserfolg, nur Rückmeldung.

Es gibt keinen Widerstand, nur verschiedene Arten der Kooperation.

Lösung voraussetzen.

Kooperation voraussetzen.

Ziele formulieren:

Woran werden Sie bemerken, dass Sie das Problem gelöst haben?

Woran werden andere (Ihre Frau, Ihr Kind ...) merken, dass sich etwas geändert hat?

Was werden Sie tun, wenn das Problem gelöst ist?

Was werden Sie stattdessen tun?

Wie werden Sie das tun?

Wenn Sie heute hier rausgehen und auf dem Weg zu Ihrem Ziel sind, was werden Sie anders machen oder wie werden Sie anders sprechen?

Wie werden Sie das im einzelnen tun?

Was werden Sie tun, wenn das eintrifft?

(immer wieder die Worte der Klientin verwenden)

Positives (Ausnahmen) suchen:

Das ist für Sie sicher sehr belastend! Ist es manchmal auch anders?

Gibt es Zeiten, in denen Sie sich gut fühlen?

Was machen Sie da genau?

Was passiert dann? Wie reagieren dann andere?

Was müssten Sie tun, damit Sie das öfter machen können?

Lob und Anerkennung

Mich beeindruckt, wie Sie trotz dieser schwierigen Situation versuchen, zurecht zu kommen.

Ich finde es sehr anerkennenswert, dass Sie sich so um Ihre Kinder sorgen.

(bei Ausnahmen, kleinen Schritten zur Lösung:) Tatsächlich! Das ist ja ein schöner Erfolg, wie machen Sie das?

Großartig! Wie haben Sie sich entschieden, das zu tun? („Cheerleading“)

Es ist sehr schwer, eine solche Situation auszuhalten. Sie zeigen da viel Standvermögen. (Kontext normalisieren)

Fragen

Wie machen Sie das genau?

Warum haben Sie sich gerade jetzt entschieden, zu kommen?

Worin besteht Ihr Ziel, wenn Sie hierherkommen?

Kleine Lösungen

Beobachten Sie genau, wann es wieder so weit ist, machen Sie dann das öfter (anknüpfend an Ausnahmen).

Machen Sie etwas anderes! Beobachten Sie, was dann passiert.

Wie werden Sie das genau machen?

Das scheinbar unkontrollierbare anders sehen

(Klient schildert sich als passiv, dass etwas mit ihm geschieht)

Wie machen Sie das, dass das passiert?

Was könnten Sie tun, dass etwas anderes passiert?

Rückschläge normalisieren

Ich bin überzeugt, Sie werden das erreichen. Der Weg dorthin ist aber schwer und es wird sicher Rückschläge geben.

Was werden Sie tun, wenn Sie einen Rückschlag erleiden?

Ich habe erwartet, dass Sie diesen Rückschlag erleiden. Ich finde es erfreulich, dass er nicht schlimmer ausgefallen ist. Das zeigt, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Literaturhinweise

DeShazer, Steve (1989): Wege der erfolgreichen Kurztherapie. Stuttgart.

DeShazer, Steve (1992): Muster familientherapeutischer Kurzzeit-Therapie. Paderborn.

Eberling, Wolfgang/Hargens, Jürgen (Hg.) (1995): Einfach kurz und gut. Zur lösungsorientierten Kurzzeittherapie. Dortmund.

Walter, J.L./Peller, J.E. (1995): Lösungsorientierte Kurztherapie. Ein Lehr- und Lernbuch 2. Auflage. Dortmund.