

Inhalt

1. Zu diesem Studienbuch	9
Was finden Sie in diesem Studienband?	9
Was finden Sie nicht in diesem Studienband?	10
Gender und Anrede	10
Beratung kann nicht aus Büchern gelernt werden	11
Aufbau einer kollegialen Lerngruppe	12
Rollenspiel und echte Anliegen	13
2. Was ist lösungsorientierte Gesprächsführung?	15
Lösungsorientierung im engeren und im weiteren Sinn – das wichtigste Handwerkszeug des Ansatzes	23
Rollen in der Beratung	25
Politik und Lösungsorientierung	27
3. Übungen zu Reframing und ehrlicher Anerkennung	29
Übung 1 – Die Kehrseite der Münze I	30
Übung 2 – Die Kehrseite der Münze II	31
Übung 3 – Check-Liste für lösungsorientierte Anerkennung	32
Übung 4 – Ehrliche Anerkennung formulieren	33
Arbeitsblatt – Ehrliche Anerkennung	34
Übung 5 – Echte Anerkennung für mich	36
Übung 6 – Kniffliges für Anerkennungs-Detektive	38
Übung 7 – Die gute Funktion lästiger Eigenschaften	39
Arbeitsblatt – Die gute Funktion lästiger Eigenschaften	40
Übung 8 – Arbeitsblatt zum Formulieren positiver Ziele	41
Übung 9 – Positive Ziele mit ersten Schritten verbinden	42
Übung 10 – Spaziergang mit Ziel	43
4. Lösungsorientierte Fragen formulieren	45
Lösungsorientierte Fragen konstruieren I	45
Geschlossene Fragen	45
Offene Fragen	45
Offene Kompetenz- und Ressourcen-orientierte Fragen	46
Übung 11 – Lösungsorientierte Fragen konstruieren II	48
Übung 12 – Lösungsorientierte Fragen konstruieren III	49
Übung 13 – Lösungsorientierte Fragen konstruieren IV	51
Übung 14 – Lösungsorientierte Fragen zur Vergangenheit oder: es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	52
5. Umgang mit Skalierungen	53
Übung 15 – Blitzlicht mit Skalen	53

Übung 16 – Es gibt immer mehr als zwei Möglichkeiten	55
Arbeitsblatt – Mehr als 2 Möglichkeiten	57
6. Aufgaben und Experimente gestalten	59
Übung 17 – Check-Liste für Aufgaben	59
Übung 18 – Aufgaben konstruieren	61
Übung 19 – Sand ins Getriebe von Teufelskreisen	64
Aus schwarz oder weiß wird kariert – hilfreiche Experimente bei hochgesteckten Zielen	65
Übung 20 – Experiment, das weißes und schwarzes Leben miteinander verbindet	66
7. Zirkuläre Fragen	67
Übung 21 – Zirkuläre Fragen einüben I	67
Übung 22 – Zirkuläre Fragen mit Skalierungen verbinden	68
Übung 23 – Zirkuläre Fragen einüben II	69
8. Komplexe Gesprächssituationen strukturiert üben	71
Übung 24 – Ein strukturiertes kollegiales Beratungsgespräch mit konkretem Anliegen	71
Arbeitsblatt – Ein strukturiertes kollegiales Beratungsgespräch (Du-Form)	73
Übung 25 – Ein weiteres strukturiertes Beratungsgespräch (Sie-Form)	76
Übung 26 – Anregungen für ein strukturiertes zweites Gespräch	79
Arbeitsblatt – Anregungen für ein strukturiertes zweites Gespräch	80
Leitlinien für Experimente in Folgesitzungen	82
Übung 27 – Beratung zur beruflichen Lebensplanung	83
Arbeitsblatt – Beratung zur beruflichen Lebensplanung	84
Übung 28 – Beratung zur persönlichen und privaten Lebensplanung – Arbeitsblatt	86
Übung 29 – Entwicklung von Führungskompetenz	88
Übung 30 – Übung zu Ressourcen in der Biografie	90
Arbeitsblatt – Übung zu Ressourcen in der Biografie	91
Übung 31 – Das Gute im Schlechten oder Von der berechtigten Schwierigkeit, schlechte Angewohnheiten zu lassen	92
Übung 32 – „Davon weniger“ – Kurzberatung ohne Wunderfrage, Skalierung und Rückmeldung	93
Arbeitsblatt zu lästigen Gewohnheiten: „Davon weniger/das nicht mehr!“	94
Übung 33 – Das Gute Im Schlechten II / „Welche schöne Sache muss warten?“	97
Übung 34 – Das Gute Im Schlechten III / „Welche Aufgabe wartet danach?“	99

9. Hilfreiche Gesprächsmodule und -bausteine	101
Übung 35 – Kontext einer Beratung	101
Übung 36 – Lösungsorientierte Dreier-Schritte	105
Übung 37 – Die rebellische Jugendliche – Vom Nutzen der Vergangenheit	106
Übung 38 – Die weise Alte – Vom Nutzen der Zukunft	108
Übung 39 – Vorhersagelisten führen	109
Die Klagenden – Situation	110
Übung 40 – Übung in achtsamer Gelassenheit – Klagende klagen lassen Teil I	113
Übung 40 – Übung in achtsamer Gelassenheit – Klagende klagen lassen Teil II	114
Übung 41 – Lern- und Veränderungsprozesse begleiten	115
Übung 42 – Beratungen des fremden Freundeskreises	116
Übung 43 – Rückmeldung zum Beratungsgespräch	117
10. Routine gewinnen und sich freischwimmen	119
Übung 44 – Stufen der Veränderung	119
Übung 45 – Das reflektierende Team („Reflecting Team“)	121
11. Szenische Elemente in der Beratung	123
Übung 46 – Lösungsorientiert beraten mit Bildern I	124
Übung 47 – Lösungsorientiert beraten mit Bildern II	127
Lösungsorientierte Arbeit mit Miniatur-Spielszenen	129
Übung 48 – Miniatur-Szenen I: Anliegen und Wunder	130
Übung 49 – Miniatur-Szenen II: auf der Lebenslinie	131
Übung 50 – Miniatur-Szenen III: der nächste Schritt	132
12. Lösungsorientierung lehren	135
Übung 51 – Lösungsorientierte Zwiebel (Seminareinstimmung)	135
Übung 52 – Was wissen wir schon über Lösungsorientierung?	137
Übung 53 – „Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“	138
Übung 54 – Ergänzung der lösungsorientierten Basis – eine Seminauswertung	140
Übung 55 – Vorerfahrungen und Seminar-Auftrag klären	141
Übung 56 – Lösungsorientierte Seminauswertung	142
Übung 57 – Informations-Blatt zur Arbeit an eigenen Anliegen	143
Übung 58 – Wunder auf der Arbeit	144
Arbeitsblatt – Wunder auf der Arbeit	144
Übung 59 – Wunder in der Familie	147
Übung 60 – Mein Seminar-Wunder	149
Arbeitsblatt – Mein Seminar-Wunder	150
Übung 61 – Übung zur gezielten Beobachtung und Befragung	152

13. Lösungsorientierte Anregungen für Gruppen	155
Übung 62 – Fallbesprechung und kollegiale Beratung – Langform	155
Moderationsleitfaden Fallbesprechung – Langform	160
Übung 63 – Fallbesprechung und kollegiale Beratung – Kurzform	161
Moderationsleitfaden Fallbesprechung – Kurzform	162
Übung 64 – Familienberatung – erste Sitzung mit einer Familie	163
Übung 65 – Paarberatung – erste Sitzung mit einem Paar	167
Übung 66 – Kollegialer Jahres-Rückblick oder „Positiver Klatsch“	172
14. Üben durch Lösungsorientierte Selbst-Beratung	173
Übung 67 – Perspektiven der Lösungsorientierung kennen lernen	175
Übung 68 – Einen Bereich neu kennen lernen (Beispiel: Angelverein)	178
Arbeitsblatt Wunder im Angelverein	178
Übung 69 – An einem konkreten Anliegen arbeiten I:	
Ein Ziel formulieren	181
Übung 70 – An einem konkreten Anliegen arbeiten II:	
Grundberatung	182
Übung 71 – An einem konkreten Anliegen arbeiten III:	
Beratung mit zirkulärer Perspektive	182
Übung 72 – Das Gute im Schlechten –	
Was kommt „nach dem Problem“?	182
Übung 73 – Die Stunde des Vorbilds	185
Übung 74 – Lösungsorientierte Fragen zur Vergangenheit I:	
oder: es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	187
Übung 75 – Lösungsorientierte Fragen zur Vergangenheit II:	
Die Wurzeln meiner Qualitäten	188
Übung 76 – Aspekte meiner Wohnbiografie	189
14. Lese-Empfehlungen	191