

# Inhalt

<b>Zu diesem Praxisbuch .....</b>	<b>9</b>
Was finden Sie in diesem Praxisbuch? .....	11
Was finden Sie nicht in diesem Praxisbuch? .....	11
Gender und Anrede .....	12
Beratung kann nicht (nur) aus Büchern gelernt werden .....	12
Aufbau einer kollegialen Lerngruppe .....	12
Rollenspiel und echte Anliegen .....	13
Selbstberatung .....	14
Freunde und Bekannte zur Beratung tauschen .....	14
Persönliche Haltung .....	15
Handwerkszeug .....	15
<b>Was ist systemisch-lösungsfokussierte Beratung? .....</b>	<b>17</b>
Was verstehe ich unter Beratung? .....	19
Was verstehe ich unter systemischer Beratung? .....	19
Was verstehe ich unter systemisch-lösungsfokussierter Beratung? .....	20
<b>Die Philosophie und Lerntheorie des lösungsfokussierten Ansatzes .....</b>	<b>21</b>
Menschenbild und Lerntheorie .....	23
Drei Grundregeln für die lösungsfokussierte Beratung .....	24
Grundannahmen für die Beratungsarbeit .....	24
Die Lösungswege der Klient*in .....	25
Lösungsfokussierung im engeren und im weiteren Sinn – das wichtigste	
Handwerkszeug des Ansatzes .....	26
Lösungsstrategien akzeptieren und nutzen .....	29
Rollen in der Beratung .....	29
Formale und informelle Beratung .....	31
Übung 1 – Formale und informelle Beratung (S) .....	32
<b>Übungen zu ehrlicher Anerkennung und Reframing .....</b>	<b>33</b>
Übung 2 – Die Kehrseite der Münze I (S) .....	35
Übung 3 – Die Kehrseite der Münze II (S) .....	36
Übung 4 – Check-Liste für lösungsfokussierte Anerkennung .....	37
Übung 5 – Ehrliche Anerkennung formulieren (S) .....	38
Übung 6 – Echte Anerkennung für mich .....	40
Übung 7 – Arbeitsblatt zum Formulieren positiver Ziele (S) .....	41
Übung 8 – Positive Ziele mit ersten Schritten verbinden (S) .....	42
Übung 9 – Spaziergang mit Ziel .....	43

<b>Lösungsfokussierte Fragen formulieren</b>	<b>45</b>
Übung 10 – Lösungsorientierte Fragen konstruieren I (S)	48
Übung 11 – Lösungsfokussierte Fragen konstruieren II (S)	48
Übung 12 – Lösungsfokussierte Fragen konstruieren III	50
Übung 13 – Lösungsfokussierte Fragen zur Freude im Alltag (S)	51
<b>Zirkuläre Fragen</b>	<b>53</b>
Übung 14 – Zirkuläre Fragen einüben I (S)	55
Übung 15 – Zirkuläre Fragen mit Skalierungen verbinden	56
<b>Aufgaben und Experimente gestalten</b>	<b>57</b>
Übung 16 – Standardaufgabe zur Beobachtung (S)	59
Übung 17 – Check-Liste für Aufgaben	59
Übung 18 – Ist eine Aufgabe / ein Experiment wirklich nötig? – Das Splitting Team	60
Übung 19 – Aufgaben streng konstruieren (S)	61
Teufelskreise brauchen ungewöhnliche Experimente	63
Übung 20 – Sand ins Getriebe von Teufelskreisen	64
Übung 21 – Aus schwarz oder weiß wird kariert – hilfreiche Experimente bei hochgesteckten Zielen (S)	65
Übung 22 – Leitlinien für Experimente in Folgesitzungen	66
<b>Weitere systemisch-lösungsfokussierte Bausteine</b>	<b>69</b>
Übung 23 – Zirkuläre Fragen zu fiktiven Personen (S)	71
Übung 24 – Zirkuläre Fragen zu erinnerten Personen (S)	71
Übung 25 – Zirkuläre Fragen zu erinnerten Personen	72
Übung 26 – Zirkuläre Fragen zu magischen und wundertäglichen Figuren (S)	72
Übung 27 – Zirkuläre Fragen und Zeitreise zum jugendlichen Ich (S)	73
Übung 28 – Zirkuläre Fragen und Zeitreise zum weisen alten Ich (S)	73
Übung 29 – Zirkuläre Fragen zu Personen im sozialen Umfeld (S)	74
Übung 30 – Kleines Lob für ungeliebte Personen (S)	74
Übung 31 – Zuversicht aufbauen für die Beratung hier und heute (S)	75
Übung 32 – Perspektiven der Lösungsfokussierung: Tagesrückblick (S)	76
Übung 33 – Kontext einer Beratung (S)	78
Übung 34 – Lösungsfokussierte Dreier-Schritte	82
Übung 35 – Die rebellische Jugendliche – Vom Nutzen der Vergangenheit (S)	83
Übung 36 – Die weise Alte – Vom Nutzen der Zukunft (S)	85
Übung 37 – Vorhersagelisten führen (S)	86
Übung 38 – Der Preis – Commitment erzeugen – der nächste Schritt	87
<b>Komplexe Gesprächs-situationen einüben</b>	<b>89</b>
Übung 39 – Wunder auf der Arbeit (S)	91
Übung 40 – Wunder in der Familie (S)	93

<b>Übung 41 – Ein strukturiertes kollegiales Beratungsgespräch mit konkretem Anliegen (Du-Form) (S) .....</b>	<b>94</b>
<b>Übung 42 – Ein weiteres strukturiertes Beratungsgespräch (Sie-Form) .....</b>	<b>97</b>
<b>Übung 43 – Lösungsfokussierte Fragen zur Vergangenheit Oder: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben (S) .....</b>	<b>99</b>
<b>Übung 44 – Die Stunde des Vorbilds (S) .....</b>	<b>100</b>
<b>Übung 45 – Übung zu gezielten Perspektiven in der Beratung .....</b>	<b>101</b>
<b>Übung 46 – Anregungen für ein strukturiertes zweites Gespräch .....</b>	<b>102</b>
<b>Übung 47 – Beratung zur beruflichen Lebensplanung (S) .....</b>	<b>104</b>
<b>Übung 48 – Beratung zur persönlichen und privaten Lebensplanung – Arbeitsblatt Du-Form (S) .....</b>	<b>106</b>
<b>Übung 49 – Übung zu Ressourcen in der Biografie .....</b>	<b>107</b>
<b>Übung 50 – Lern- und Veränderungsprozesse begleiten (S) .....</b>	<b>109</b>
<b>Übung 51 – Anregungen für eigene Leitfäden (S) .....</b>	<b>110</b>
<b>Szenische Verfahren in der Beratung .....</b>	<b>115</b>
Beratung mit Papier und Stift, Schere und Kleber .....	117
Übung 52 – Was muss jetzt gerade zurückstehen? (S) .....	118
Übung 53 – Was kommt nach dem Anliegen? (S) .....	119
Übung 54 – Elemente neu anordnen (S) .....	120
Übung 55 – Der verdeckte Gewinn als Schatztruhe (S) .....	121
Übung 56 – Heute und das Wunder im Raum (S) .....	122
Beratung mit kleinen Figuren und im Sand .....	125
Übung 57 – Time-Line mit kleinen Symbolen (S) .....	126
Übung 58 – Meine Wohnbiografie – Vergangenheit nutzen (S) .....	127
Übung 59 – Meine Wohnbiografie – Zukunft nutzen (S) .....	128
Übung 60 – Die Geschichte geht gut weiter .....	129
Übung 61 – Ego States und inneres Team .....	130
Übung 62 – Szenische Arbeit zum Tetralemma (S) .....	131
<b>Burnout-Prävention .....</b>	<b>133</b>
Übung 63 – Analyse nach dem Salamander-Modell (S) .....	135
Übung 64 – Burnout-Prävention durch Ressourcenpflege (S) .....	137
Übung 65 – Burnout-Prävention durch Verantwortungsreduktion (S) .....	138
Übung 66 – Burnout-Prävention durch Abschied von der Selbstverbesserung .....	139
Übung 67 – Vom „inneren Antreiber“ zum „inneren Beschützer“ .....	140
Übung 68 – Zeit- und Lebensplanung nach Prioritäten .....	142
Übung 69 – Zeit- und Lebensplanung nach Werten .....	143
<b>Lösungsfokussierte Anregungen für Gruppen .....</b>	<b>145</b>
Übung 70 – Blitzlicht mit Skalen für eine ganze Gruppe .....	147
Übung 71 – Fallbesprechung und kollegiale Beratung - Langform .....	149

Übung 72 – Fallbesprechung und kollegiale Beratung – Kurzform .....	154
Übung 73 – Familienberatung – erste Sitzung mit einer Familie .....	156
Übung 74 – Paarberatung – erste Sitzung mit einem Paar .....	159
Übung 75 – Erste Sitzung mit einem kleinen Team (Vorlage in Sie-Form) .....	163
Übung 76 – Kollegialer Jahres-Rückblick oder „Positiver Klatsch“ .....	166
Übung 77 – Das reflektierende Team („Reflecting Team“) .....	167
<b>Schwierige Beratungssituationen: Die Klient*in kommt nicht weiter .....</b>	<b>169</b>
Übung 78 – Verweigern als menschliche Wachstums-Qualität .....	171
Übung 79 – Stufen der Veränderung – das transtheoretische Modell .....	172
Übung 80 – Das Gute im Schlechten oder: Von der berechtigten Schwierigkeit, schlechte Angewohnheiten zu lassen .....	174
Übung 81 – Aus für „Ab morgen“: Anstrengende Veränderungen leichter machen (S) ...	178
Übung 82 – Unfreiwillige, unkooperative Beratungssituationen .....	179
Übung 83 – Die Klagenden-Situation .....	182
Übung 84 – In Gelassenheit Klagende klagen lassen Teil I .....	185
Übung 85 – In Gelassenheit Klagende klagen lassen Teil II .....	186
<b>Literatur .....</b>	<b>187</b>
Kleine Lese-Empfehlung zu den Klassikern .....	187
Quellen zu weiteren Angaben im Buch .....	188