

Inhalt

- Zu diesem Praxisbuch 9**
 - 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
- Was ist systemisch-lösungsfokussierte Beratung? 17**
 - Was verstehe ich unter Beratung? 19
 - Was verstehe ich unter systemischer Beratung? 19
 - Was verstehe ich unter systemisch-lösungsfokussierter Beratung? 20
- Die Philosophie und Lerntheorie des lösungsfokussierten Ansatzes 21**
 - 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
- Übungen zu ehrlicher Anerkennung und Reframing 33**
 - 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

| | |
|--|-----------|
| Lösungsfokussierte Fragen formulieren | 45 |
| 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 |
| Zirkuläre Fragen | 53 |
| Übung 14– Zirkuläre Fragen einüben I (S) | 55 |
| Übung 15– Zirkuläre Fragen mit Skalierungen verbinden | 56 |
| Aufgaben und Experimente gestalten | 57 |
| 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 |
| Weitere systemisch-lösungsfokussierte Bausteine | 69 |
| 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 wundertätigen 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 |
| Komplexe Gesprächs-situationen einüben | 89 |
| Übung 39– Wunder auf der Arbeit (S) | 91 |
| Übung 40– Wunder in der Familie (S) | 93 |

| | |
|--|------------|
| Übung 41 – Ein strukturiertes kollegiales Beratungsgespräch mit konkretem Anliegen (Du-Form) (S) | 94 |
| Übung 42 – Ein weiteres strukturiertes Beratungsgespräch (Sie-Form) | 97 |
| Übung 43 – Lösungsfokussierte Fragen zur Vergangenheit Oder: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben (S) | 99 |
| Übung 44 – Die Stunde des Vorbilds (S) | 100 |
| Übung 45 – Übung zu gezielten Perspektiven in der Beratung | 101 |
| Übung 46 – Anregungen für ein strukturiertes zweites Gespräch | 102 |
| Übung 47 – Beratung zur beruflichen Lebensplanung (S) | 104 |
| Übung 48 – Beratung zur persönlichen und privaten Lebensplanung – Arbeitsblatt Du-Form (S) | 106 |
| Übung 49 – Übung zu Ressourcen in der Biografie | 107 |
| Übung 50 – Lern- und Veränderungsprozesse begleiten (S) | 109 |
| Übung 51 – Anregungen für eigene Leitfäden (S) | 110 |
| Szenische Verfahren in der Beratung | 115 |
| 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 |
| Burnout-Prävention | 133 |
| 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 |
| Lösungsfokussierte Anregungen für Gruppen | 145 |
| 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 |
| Schwierige Beratungssituationen: Die Klient*in kommt nicht weiter | 169 |
| 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 |
| Literatur | 187 |
| Kleine Lese-Empfehlung zu den Klassikern | 187 |
| Quellen zu weiteren Angaben im Buch | 188 |