

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 lastigen 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 Seminaerauswertung	140
Übung 55 – Vorerfahrungen und Seminar-Auftrag klären	141
Übung 56 – Lösungsorientierte Seminaerauswertung	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