

# Inhaltsverzeichnis

|   |          |
|---|----------|
| <b>Wie hast du das geschafft? .....</b> | <b>8</b> |
|---|----------|

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Eine neue Form des Miteinander! .....</b> | <b>10</b> |
|--|-----------|

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>Herzlich willkommen! .....</b> | <b>12</b> |
|-----------------------------------|-----------|

## Wie du dieses Buch nutzen kannst

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Von Erfolgsgeschichten lernen .....</b>       | <b>14</b> |
| 1.1 Aus der Praxis für die Praxis .....            | 14        |
| 1.2 Die Zielgruppe dieses Buches .....             | 16        |
| 1.3 Unsere besten Hoffnungen mit diesem Buch ..... | 16        |
| 1.4 Worauf wir im Buch noch Wert legen .....       | 17        |

## Faszinierend, praktisch, anders – Ein Paradigmenwechsel, der fasziniert und wirkt!

|  |           |
|--|-----------|
| <b>2 Faszination pur! –<br/>Was fasziniert an Lösungsfokussierung? .....</b> | <b>18</b> |
|--|-----------|

|   |           |
|---|-----------|
| <b>3 Praktisch wirksam! –<br/>Was tun lösungsfokussierte Praktiker*innen? .....</b> | <b>25</b> |
| 3.1 Welche Grundsätze leiten lösungsfokussierte Arbeit? .....                       | 25        |
| 3.2 Was tun lösungsfokussierte Praktiker*innen konkret? .....                       | 28        |
| 3.3 Woran erkennen wir Lösungsfokus in der Praxis? .....                            | 39        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4 Einfach anders! –<br/>Wie zeigt sich der Paradigmenwechsel? .....</b>                | <b>42</b> |
| 4.1 Wie unterscheidet sich Lösungsfokus von<br>klassischen Problemlösungsverfahren? ..... | 42        |
| 4.2 Alltägliche Missverständnisse –<br>Was ist Lösungsfokus nicht? .....                  | 48        |

## **Erfolgsgeschichten – aus der Praxis für die Praxis**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>5 Lösungsfokussierte Erfolgsgeschichten –<br/>Vielfältig wirkungsvoll</b>   | <b>52</b> |
| Erfolgsgeschichte 1: Reteaming als Start eines Projektes oder<br>Wie aus «Ich schaffs!» «Wir haben es geschafft!» wurde  | 52        |
| Erfolgsgeschichte 2: Ein «gesundes» Team bitte   | 60        |
| Erfolgsgeschichte 3: Mit Lösungsfokus in den agilen Change<br>starten  | 68        |
| Erfolgsgeschichte 4: Selbstcoaching lösungsfokussiert:<br>Von der aktiven operativen Geschäftsführerin zur Eigentümerin –<br>ein Rollenwechsel, der es in sich hat | 75        |
| Erfolgsgeschichte 5: Mit lösungsfokussierten Erfolgsprinzipien<br>hin zu mehr «Girlpower»  | 84        |
| Erfolgsgeschichte 6: Mein Tanz mit Lösungsfokus  | 91        |
| Erfolgsgeschichte 7: Auf die Haltung kommt es an –<br>Ein Kinderdorf entwickelt seine Erfolgsgeschichte  | 98        |
| Erfolgsgeschichte 8: Ein lösungsfokussierter Weg –<br>Von der Juwelierin zur Gastgeberin der Chefinnen-Supervision   | 108       |
| Erfolgsgeschichte 9: Vom Kritik- zum Ressourcengespräch:<br>Eine lösungsfokussierte Vorbereitung macht den Unterschied   | 116       |
| Erfolgsgeschichte 10: Brillante Momente ... und los geht's!  | 124       |
| Erfolgsgeschichte 11: Wie Behörden und Organisationen der<br>Kinder- und Jugendhilfe Lösungsfokussierte Praxis Schritt für<br>Schritt entwickeln                   | 131       |
| Erfolgsgeschichte 12: Always look on the bright side of life:<br>Einsatz von Lösungsfokus in Resilienztrainings  | 142       |
| Erfolgsgeschichte 13: Ein beschwingter beruflicher<br>Neustart mit 50  | 148       |
| Erfolgsgeschichte 14: Die «Viki-lernt-was»-Kugel   | 153       |
| Erfolgsgeschichte 15: Ein Entscheidungsprozess mit<br>lösungsfokussierten Twists – Wenn der Entscheidungsweg<br>zu einer spannenden Reise wird                     | 157       |
| Erfolgsgeschichte 16: Unternehmenskultur:<br>Weiche Erfolgsfaktoren für harte Ergebniszahlen<br>mit Lösungsfokussierung gestaltbar machen                          | 167       |

|   |     |
|---|-----|
| Erfolgsgeschichte 17: High Performance Teams:<br>Do it the SF way – Meine Erfahrungen mit<br>lösungsfokussiertem Teamcoaching ..... | 173 |
| Erfolgsgeschichte 18: Lösungsfokus auf der Spur oder<br>Wie aus einer verrückten Idee Wirklichkeit wurde .....                      | 183 |
| Erfolgsgeschichte 19: Mitarbeiter*innen-Gespräche<br>mit Lösungsfokus .....   | 190 |
| Erfolgsgeschichte 20: Nonverbale Gestaltungen der<br>erwünschten Zukunft .....  | 198 |
| Erfolgsgeschichte 21: Von Kund*innen lernen –<br>Meine Qualitätssicherung im lösungsfokussierten<br>Coachingprozess .....           | 206 |

## **Lösungsfokus in Österreich und weltweit**

|   |            |
|---|------------|
| <b>6 Der Austrian Solution Circle – Wie aus einer kleinen Insel<br/>eine lebendige Gemeinschaft wurde .....</b> | <b>213</b> |
| <b>7 Lösungsfokussierte Netzwerke weltweit .....</b>  | <b>220</b> |
| <br><b>Zum Dranbleiben: Von 1 auf 10 in deinem Alltag .....</b>   | <b>222</b> |
| <b>Literatur .....</b>  | <b>224</b> |
| <b>Die Herausgeber*innen und Co-Autor*innen .....</b>   | <b>230</b> |