

# Inhalt

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Weg vom Negativen – hin zur Lösung</b>                  | <b>5</b>      |
| ▪ Von der Problemfokussierung zur Lösungsorientierung      | 6             |
| ▪ Stopp dem negativen Denken!                              | 7             |
| ▪ Mehr als graue Theorie: die Erkenntnisse der Experten    | 10            |
| ▪ Die lösungsorientierte Grundhaltung                      | 12            |
| ▪ Lösungsorientierte Prinzipien                            | 13            |
| ▪ Starker Hebel für Lösungsorientierung: Selbstwirksamkeit | 21            |
| ▪ Lösungs- oder problemfokussiert? Die Unterschiede        | 22            |
| <br><b>Von der Vergangenheit für die Zukunft lernen</b>    | <br><b>25</b> |
| ▪ Hinderliche Glaubenssätze und Erfahrungen                | 26            |
| ▪ Potenziale entdecken mit der Sternstunden-Analyse        | 27            |
| ▪ Die Arbeit an der eigenen Biografie                      | 33            |
| <br><b>Lösungsorientiert kommunizieren</b>                 | <br><b>37</b> |
| ▪ Die Macht der Fragen                                     | 38            |
| ▪ Bewältigungsfragen                                       | 45            |
| ▪ Zukunftsfragen   | 46            |
| ▪ Paradoxe Fragen  | 52            |
| ▪ Die zirkuläre Frage: Einladung zum Perspektivwechsel     | 52            |
| ▪ Skalenfragen   | 56            |
| ▪ Konstruktives Gesprächsklima schaffen mit der 3W-Technik | 63            |
| ▪ Auf die Botschaft kommt es an                            | 65            |
| ▪ Jedes Wort zählt!  | 67            |
| ▪ Reden ist Silber – Zuhören ist Gold                      | 68            |

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Lösungsorientiert arbeiten</b>                           | <b>71</b>     |
| ▪ Anziehende Ziele: das A und O der Lösungsorientierung     | 72            |
| ▪ Planen mit der Erfolgstreppe                              | 76            |
| ▪ Die innere Haltung justieren mit Motto-Zielen             | 79            |
| ▪ Hindernisse? Nutzen Sie die WOOP-Methode                  | 84            |
| ▪ Psychologisches Kapital entwickeln und nutzen             | 88            |
| ▪ Eine neue Meeting-Kultur                                  | 91            |
| <br><b>Lösungsorientiert führen</b>                         | <br><b>95</b> |
| ▪ Alles eine Frage der Haltung?                             | 96            |
| ▪ Von Boxsäcken und Boxhandschuhen:<br>Führen mit Metaphern | 98            |
| ▪ Umgang mit Fehlern  | 100           |
| ▪ Teamregeln erstellen auf paradoxe Art                     | 103           |
| ▪ Konfliktgespräche moderieren                              | 105           |
| ▪ Jahres- und Mitarbeitergespräche                          | 106           |
| ▪ Mitarbeiter motivieren                                    | 112           |
| ▪ Stärken stärken   | 114           |
| ▪ Lernideen im Überblick                                    | 121           |
| ▪ Literatur   | 123           |
| <br>▪ Stichwortverzeichnis                                  | <br>125       |