

}essentials{

Jörg Middendorf

# Lösungsorientiertes Coaching

Kurzzeit-Coaching für die Praxis

 Springer

---

**essentials**

*essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

---

Jörg Middendorf

# Lösungsorientiertes Coaching

Kurzzeit-Coaching für die Praxis

 Springer

Jörg Middendorf  
BCO Büro für Coaching  
und Organisationsberatung  
Frechen-Königsdorf, Deutschland

ISSN 2197-6708  
essentials

ISBN 978-3-658-19195-5

DOI 10.1007/978-3-658-19196-2

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-19196-2 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

- Eine Einführung in das lösungsorientierte Arbeiten mit Menschen
- Eine klare Anleitung zur Durchführung lösungsorientierter Coachings
- Über 130 lösungsorientierte Fragen zur sofortigen Verwendung im Coaching
- Konkretes Handwerkszeug für Ihr Coaching und Anregungen zum Umgang mit schwierigen Situationen im Coaching

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Lösungsfokussierung</b> .....	3
2.1	Steve de Shazer und das Brief Family Therapy Center .....	3
2.2	Grundannahmen der Lösungsfokussierung .....	6
2.3	Die klassische Sitzung der Lösungsfokussierten Gesprächsführung .....	15
<b>3</b>	<b>Ablauf des lösungsfokussierten Coachings</b> .....	19
3.1	Kontext und Joining .....	19
3.2	Das Ergebnis definieren und differenzieren .....	24
3.2.1	50 Fragen .....	27
3.3	Ressourcen erkennen und entwickeln .....	29
3.3.1	50 Fragen .....	33
3.4	Fortschritte erkennen und verstärken .....	35
3.4.1	Fast 50 Fragen .....	38
3.5	Adjourning .....	39
3.6	Schwierige Situationen meistern .....	43
<b>4</b>	<b>Handwerkszeug</b> .....	49
4.1	Die Wunderfrage und ihre Kinder .....	49
4.2	Skalen-Fragen .....	52
4.3	Formula First Session Task & Komplimente .....	56
	<b>Literatur</b> .....	63

„Was führt Sie zu mir?“. So harmlos sich diese Frage auch anhören mag, so gravierend können die Konsequenzen für den weiteren Verlauf des Gesprächs sein. Dies durfte Steve de Shazer (Mitbegründer des lösungsfokussierten Ansatzes) am eigenen Leibe erfahren, als er mit einer Familie arbeitete und diese Frage stellte. Eigentlich wollte er nur hören, mit welchem Anliegen die Familie zu ihm und seinen Kollegen in die Beratung gekommen war. Das Ergebnis war allerdings ein hitziges Gespräch zwischen den Familienmitgliedern sowie am Ende einer turbulenten Beratungssitzung 27 unterschiedliche Probleme, die von der Familie als Grund für die Beratung genannt wurden. Dem Beraterteam um de Shazer fiel es schwer, sich am Ende der Sitzung eine Intervention auszudenken, die diesen 27 Problemen gerecht werden könnte. Daher baten sie die Familie, in den nächsten zwei Wochen einfach darauf zu achten, was in ihrem Leben gut läuft und was erhalten bleiben soll. Nach zwei Wochen kamen die Familienmitglieder in die Beratung und berichteten, dass nun alles sehr viel besser laufe und dass sie das Gefühl hätten, dass ihre Probleme gelöst seien. Die Lösungsfokussierung war geboren!

Ähnlich erhellend war es für mich, als ich gegen Ende meines Psychologie-Studiums in den 90ern einen neuen Professor in Klinischer Psychologie bekam (Prof. Dr. Schiepek), der uns zum ersten Mal etwas von systemischen Ansätzen und der lösungsfokussierten Gesprächsführung von Steve de Shazer erzählte. Bis dahin hatte ich mich in der klinischen Psychologie hauptsächlich mit der Diagnose und Analyse von Problemen, problematischen Verhaltensweisen und der Umwelt in der das problematische Verhalten stattfand beschäftigt. Nun hörte ich auf einmal, dass der Weg zu mehr Zufriedenheit vielleicht gar nicht über das Verständnis der Probleme, sondern über ein attraktives Ziel und das Wahrnehmen der eigenen Ressourcen führte. Die Lösung kann ganz unabhängig von den Problemen sein! Begeistert von der Leichtigkeit dieses Ansatzes, probierten wir diese



neue Art zu denken auch gleich an uns aus, luden Test-Klienten ein mit denen wir arbeiteten und bekamen sogar Besuch von Steve De Shazer, um seine Arbeit live erleben zu können. Schnell wurde deutlich, dass das lösungsfokussierte Arbeiten nicht nur in der Therapie und Beratung neue Möglichkeiten eröffnete, sondern in jeder Form menschlicher Interaktion ganz neue Perspektiven des Zusammenwirkens eröffnete. Damit begann für mich eine nunmehr über 20 Jahre andauernde Begeisterung für Lösungen und ein relativ großes Desinteresse gegenüber Problemen.

Mit diesem kompakten Buch möchte ich nun etwas von dieser Begeisterung und Leichtigkeit für die *Lösungsfokussierung* weitergeben. Dabei werden in erster Linie Coaches und Berater angesprochen, die ihre Tätigkeit durch das lösungsorientierte Arbeiten bereichern möchten. Gleichzeitig lassen sich die grundlegenden Prinzipien der lösungsorientierten Arbeit auch gut auf das Führen von Mitarbeitern übertragen. Dementsprechend werden auch Personalverantwortliche viele Anregungen für ihre tägliche Führungspraxis finden.

Im Folgenden wird das Wort „Lösungsfokussierung“ synonym zum Wort „Lösungsorientierung“ verwendet. Auch wenn Steve de Shazer betonte, dass es so etwas wie „Lösungsorientierung“ in seinem Ansatz nicht gibt (entweder lösungsfokussiert oder eben nicht), hat sich im deutschsprachigen Raum der Begriff Lösungsorientierung etwas mehr durchgesetzt. Ein Praxisband zum Thema lösungsorientiertes Coaching ist aber kaum der passende Ort für eine semantische und sprachphilosophische Grundsatzdiskussion. Vielmehr soll der vorliegende Band aus der *essentials*-Reihe in aller Kürze die Grundlagen der Lösungsfokussierung, deren Anwendung in Coaching-Gesprächen, einen konkreten Beratungsablauf und zentrales Handwerkzeug für die Beratung beschreiben. Zusätzlich sollen über 130 lösungsfokussierte Fragen Ihr eigenes lösungsfokussiertes Denken anregen. Während der Lektüre werden Sie feststellen, dass lösungsorientierte Gespräche ganz leicht sein können, dass Sie bereits viel wissen und können und daher das Buch nur noch ein weitere Anlass ist, um in Zukunft vielleicht noch etwas mehr Lösungsfokus zu wagen!

Viel Spaß dabei! Jörg Middendorf