

Die lösungsorientierte Beratung

Die Lösungsorientierung geht davon aus, dass

1. positive Veränderungen in komplexen Situationen auf Basis kleiner Schritte geschehen;
2. für diese Schritte nur wenige Informationen über das, was bisher schon etwas besser funktionierte, genügen;
3. bei Analysen nicht die Frage „wie ist es – wie kam es dazu“, sondern die Frage „was macht den Unterschied zwischen besser/schlechter aus?“ ins Zentrum rückt;
4. anstelle des „theoretisch umfassend Verstehenwollens“ das konkrete Handeln in kleinen Schritten tritt;
5. von allen Beteiligten angenommen wird, dass sie an positiven Veränderungen interessiert sind.

Die drei Grundprinzipien der Lösungsorientierung:

1. „Repariere nicht, was nicht kaputt ist!“
2. „Finde heraus, was gut funktioniert und passt – und tu mehr davon!“
3. „Wenn etwas trotz vieler Anstrengungen nicht gut genug funktioniert und passt – dann höre damit auf und versuche etwas anderes!“

Die sechs Merksätze der lösungsorientierten Einfachheit:

1. *Lösungen statt Probleme:* „Nicht das Problemverständnis vertiefen, sondern erkunden, wie es ist, wenn es besser ist“.
2. *Interaktion statt isolierter Individualität:* „Unser Verhalten entwickelt sich in der Interaktion mit anderen. In der lösungsorientierten Arbeit wird nicht über Meinungen, Glaubenssätze und Werte diskutiert, sondern über beobachtbares Handeln“.
3. *Beachte und nutze das, was da ist – nicht das Fehlende:* „Nicht die Lücke zwischen Ist und Soll ermitteln, sondern das, was heute bereits etwas besser ist“.
4. *Die Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen:* „Chancen in der Zukunft und im Heute zu überlegen, ist ein vertrauter Gedanke. Eher unüblich ist es, auch im Gestern bewusst das zu erkunden, was sich früher bereits als Chance zeigte – um auch dies zu nutzen“.
5. *Einfache Sprache:* „Statt langer, komplizierter, abstrakter und beeindruckend klingender Worte einfache Alltagssprache benutzen“.
6. *Jede Situation als speziell sehen – keine schlechtpassende allgemeine Theorie darüberstülpen:* „Offen und neugierig sich jedes Mal von neuem positiv überraschen lassen“.