

Kurzzeitcoaching und die Grundprinzipien des lösungs-fokussierten Ansatzes

Entwickelt wurde das lösungs-fokussierte Modell (solution focus) von Steve de Shazer und seiner Frau Insoo Kim Berg Ende der 1970er Jahre am Brief Therapy Center in Milwaukee. Wesentliche Elemente entstammen der Kommunikationsforschung, der Systemtheorie und Theorie der Selbstorganisation, dem Konstruktivismus und der Hypnotherapie nach Milton Erickson. Gestützt wird diese Beratungsform durch aktuelle Forschungsergebnisse zur Hirnforschung insbesondere dem Konzept der Neuroplastizität.

Seit ihrer Entstehung wurde die **Kurzzeitberatung** (Kurzzeitcoaching) zunehmend und mit großem Erfolg in den Management Bereich übertragen. Kurzzeitcoaching heißt, mit überraschend einfachen Werkzeugen und konsequent lösungsorientiertem Vorgehen in erstaunlich kurzer Zeit nachhaltige Lösungen zu entwickeln.

Lösungs-fokussierung bedeutet, die „positiven Unterschiede“ zu erkennen und zu verstärken und auf die aktive Thematisierung von Problemen weitgehend zu verzichten. Lösungs-fokussiertes Arbeiten hat zum Ziel, mit den KlientInnen gemeinsam Perspektiven zu entwickeln, die sie ermutigen, möglichst selbst gefundene Schritte in Richtung ihrer angestrebten Ziele zu gehen.

Ein ganz wesentliches Instrument für die lösungs-fokussierte Arbeit der Coaches ist die Kunst des „Fragen Formulierens“. Der gesamte Coaching-Prozess besteht aus Fragen: offene, zirkuläre Fragen, Beziehungs-Fragen, Skalenfragen, Fragen nach Zielen und Ausnahmen. Lösungsorientierte Coaches gehen davon aus, dass KlientInnen kompetent und erfindungsreich sind und hinsichtlich ihrer Lebens- und Arbeitssituation als ExpertInnen gelten.

Der lösungs-fokussierte Ansatz baut darauf auf, dass jeder Mensch ein viel größeres Potenzial besitzt als ihm in der Regel bewusst ist. Einer der Leitgedanken ist dabei, dass Veränderungen nachhaltiger geschehen, wenn sie auf Stärken aufbauen. Ressourcen-Orientierung, das Suchen nach Kompetenzen und Erfolgserlebnissen stärken diesen Prozess.

Der Lösungs-fokussierte Ansatz versucht mit seiner Haltung und seinen Instrumenten sowie der Betonung einer lösungsorientierten Sprache in seiner Grundkonzeption möglichst einfach zu bleiben.

Das zeigt sich in den drei Basisprinzipien des lösungs-fokussierten Vorgehens:

- Wenn etwas nicht kaputt ist, so repariere es auch nicht
- Wenn Du weißt, was funktioniert, dann mach mehr davon
- Wenn etwas nicht funktioniert, so mach' etwas ander(e)s