

# **Basistraining**

## **Lösungsfokussierung:**

### **Ausrichtung**



**Mit Dank an Insoo Kim Berg, Steve de Shazer, Insa Sparrer, Matthias Varga von Kibéd, Yvonne Dolan, Gale Miller, Luc Isebaert, Stephen Gilligan, Jeffrey K. Zeig, Marshall B. Rosenberg, Gunther Schmidt, Coert Visser, Mark McKergow u.v.a.**

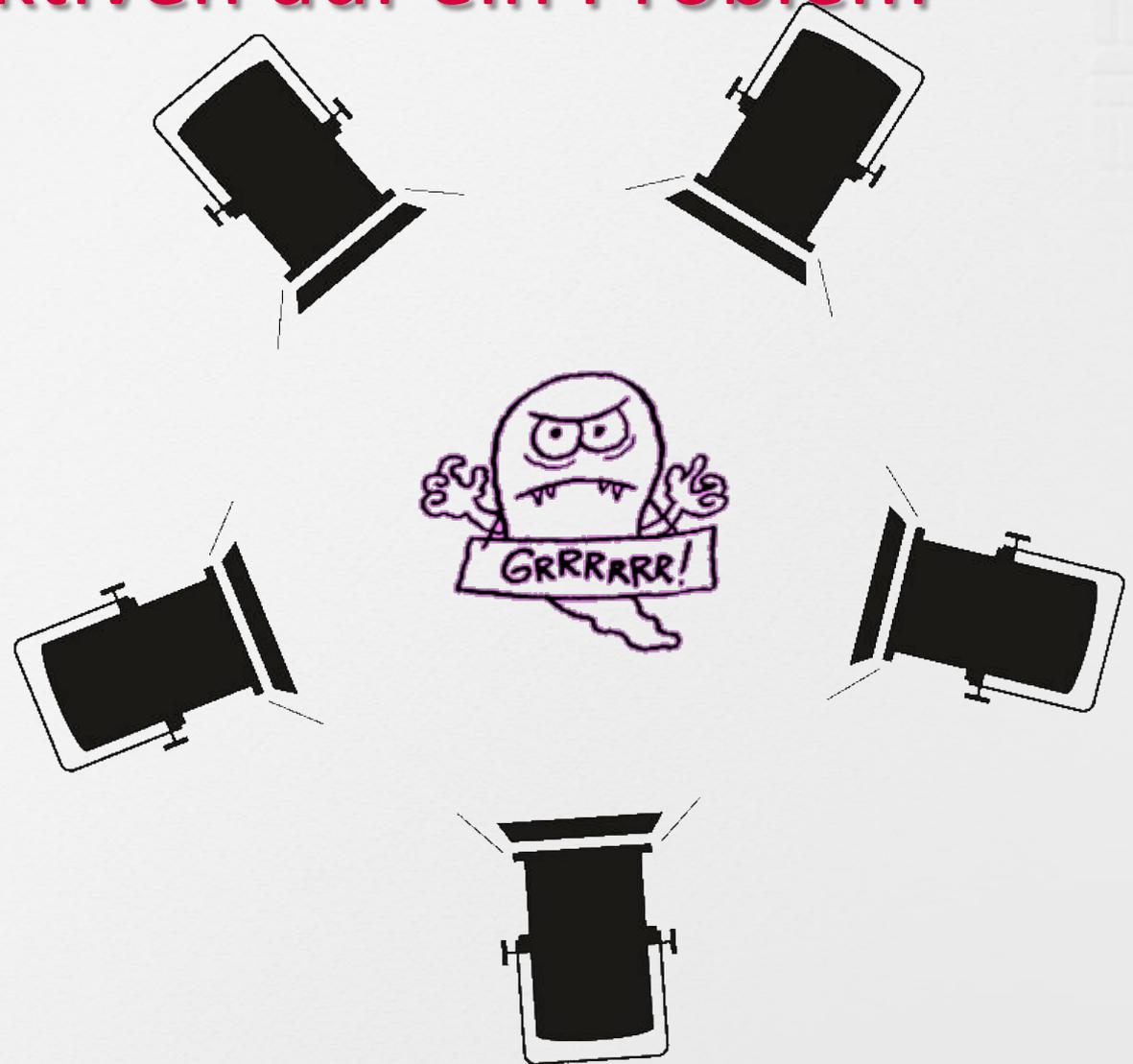
(Cartoons: Mit freundlicher Genehmigung von Werner Tiki Küstenmacher, VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG)

**Dieses Seminarskript steht unter einer  
Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland  
Lizenz (CC BY 3.0).**

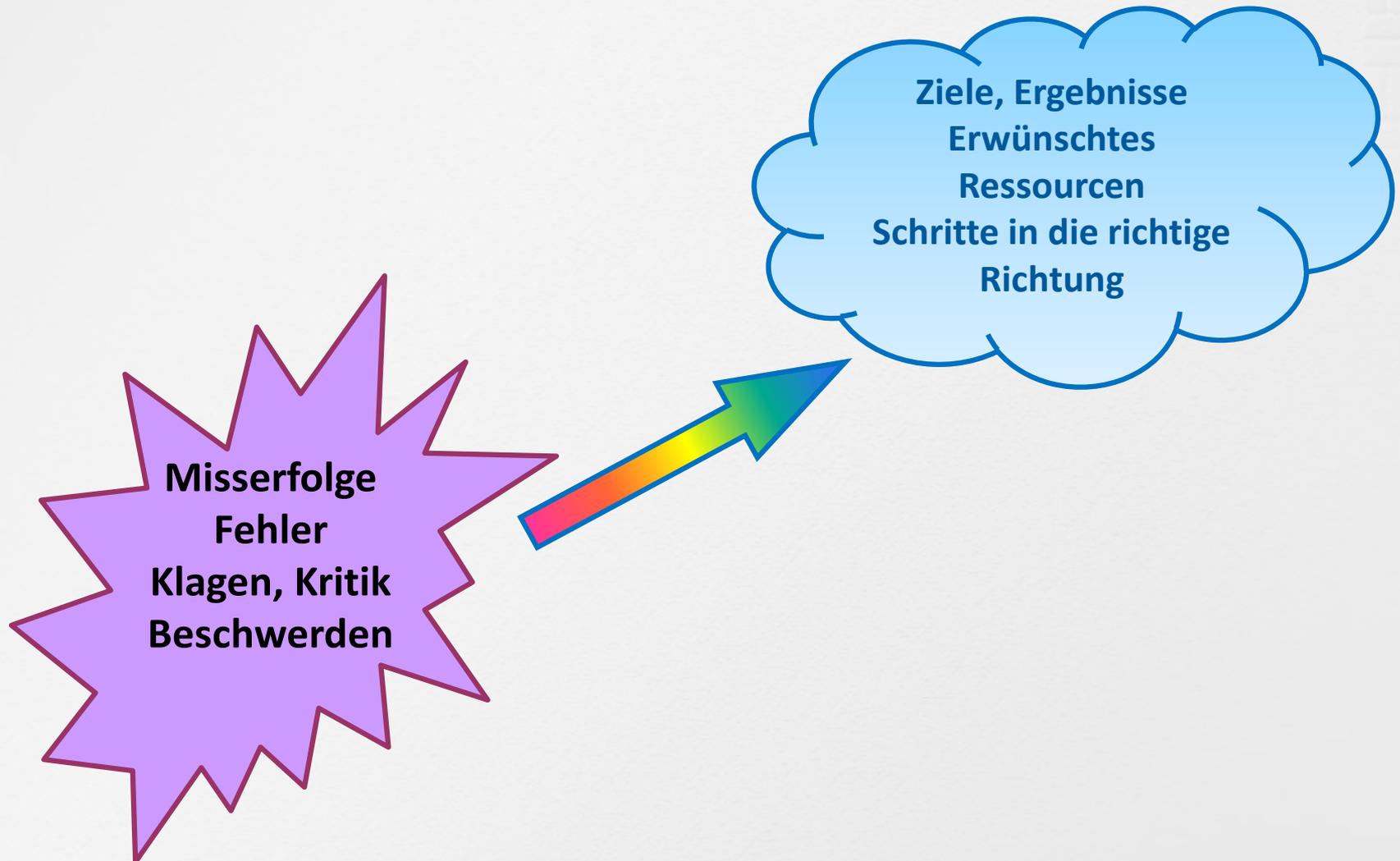
**Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen,  
verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar  
Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.**

**Einzigste Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie  
die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk  
gefunden haben.**

# Viele Perspektiven auf ein Problem



# Vom Problemfeld zum Lösungsraum

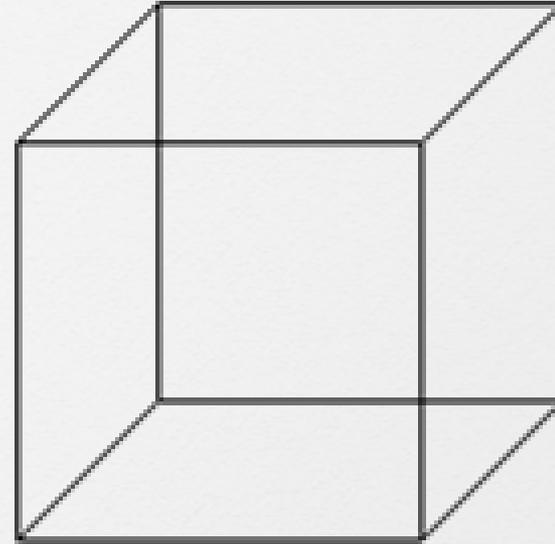
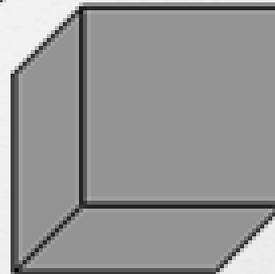
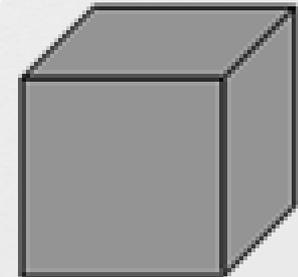


# Perspektivwechsel: Kippfigur



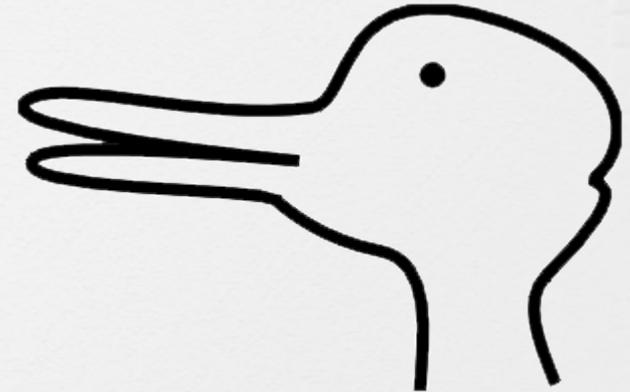
**Zeichnung von  
William Ely Hill  
(1887–1962)**

# Perspektivwechsel: Necker-Würfel

**A****B****C**

Zuerst schriftlich erwähnt  
1832 von dem Schweizer  
Geologen Louis Albert  
Necker (1786–1861)

# Ludwig Wittgenstein, Hasen-Enten-Kopf



*Die ... Figur kann man ... als Hasenkopf oder als Entenkopf sehen. ... Der Kopf, so gesehen, hat mit dem Kopf, so gesehen, auch nicht die leiseste Ähnlichkeit. ...*

*Der Ausdruck des Aspektwechsels ist der Ausdruck einer neuen Wahrnehmung, zugleich mit dem Ausdruck der unveränderten Wahrnehmung.*

Ludwig Wittgenstein, Philosophische Untersuchungen XI

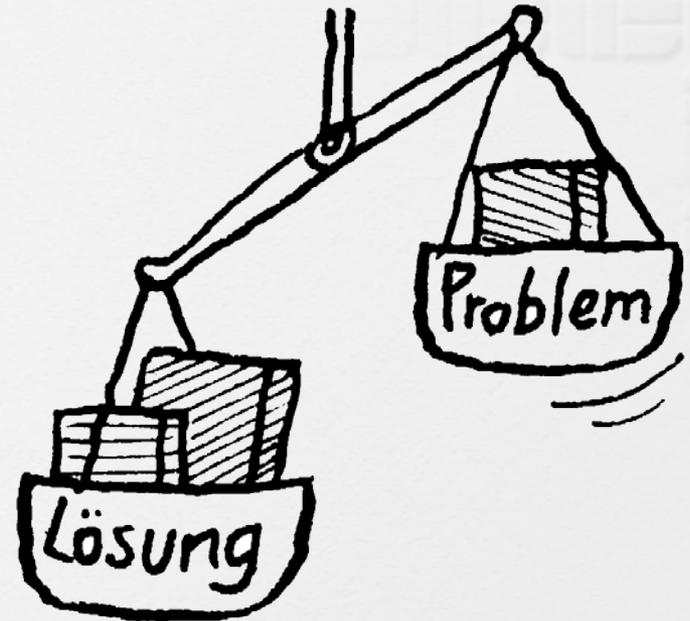
# Gunther Schmidt



*Alles Erleben  
ist das Ergebnis  
von Fokussierung  
der Aufmerksamkeit.*

**Gunther Schmidt, \*1945  
Begründer der Hypnosystemischen Therapie**

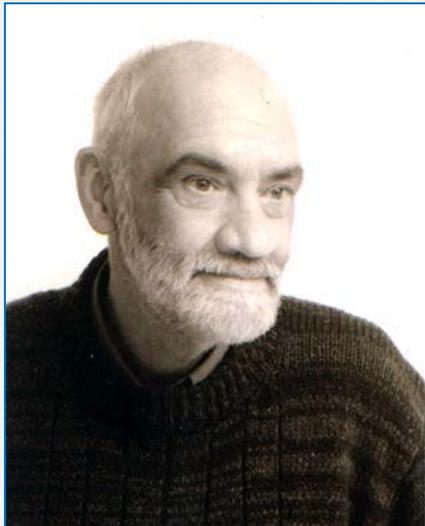
# Grundannahme



Statt Probleme  
(und ihre Entstehung) zu studieren,  
ist es nützlicher, sich auf

- **Erwünschtes (Verbesserungen, Lösungen)**
- **und alles, was dazu hilft, dorthin zu kommen (Ressourcen),**  
zu konzentrieren.

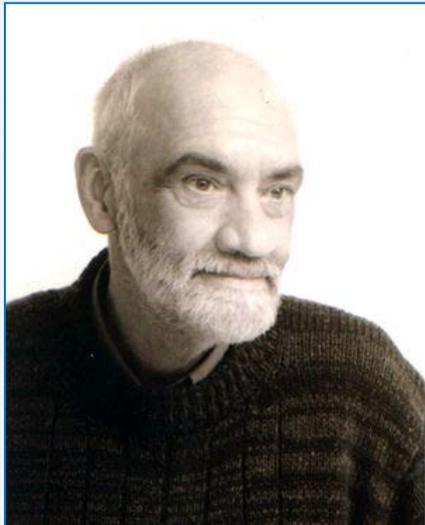
# Steve de Shazer und Insoo Kim Berg



**Insoo Kim Berg (1934-2007)  
Steve de Shazer (1940-2005)  
Begründer der  
Lösungsfokussierung  
(*solution focus*)  
in Milwaukee, Wisconsin, USA**



# Steve de Shazer



***Probleme werden durch Konzentration  
auf Lösungen gelöst –  
nicht durch Konzentration auf Probleme!***

**Steve de Shazer (1940-2005)  
Begründer der Lösungsfokussierung**

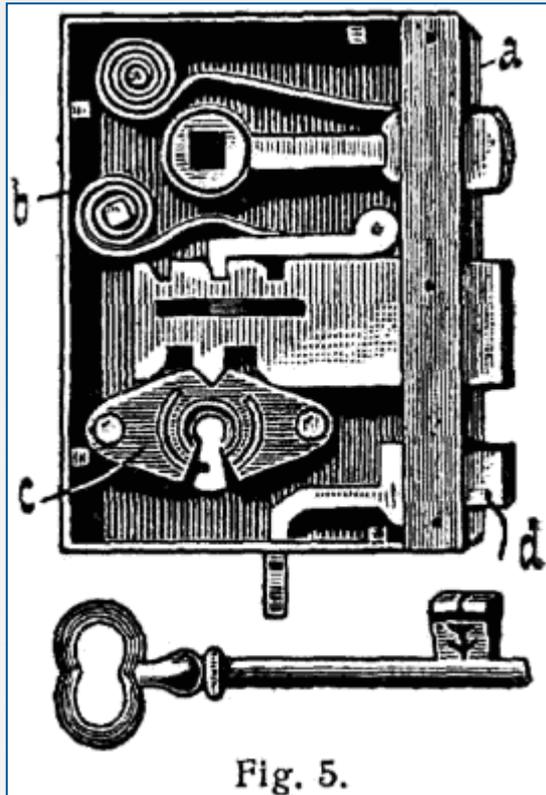
# Insoo Kim Berg



***My job is  
to find out  
what they are doing right.***

**Insoo Kim Berg (1934-2007)  
Begründerin der Lösungsfokussierung**

# Schloss–Schlüssel–Metapher



*Mit wenigen Dietrichen  
lassen sich viele Schlösser öffnen.*

**Steve de Shazer (1940-2005)**

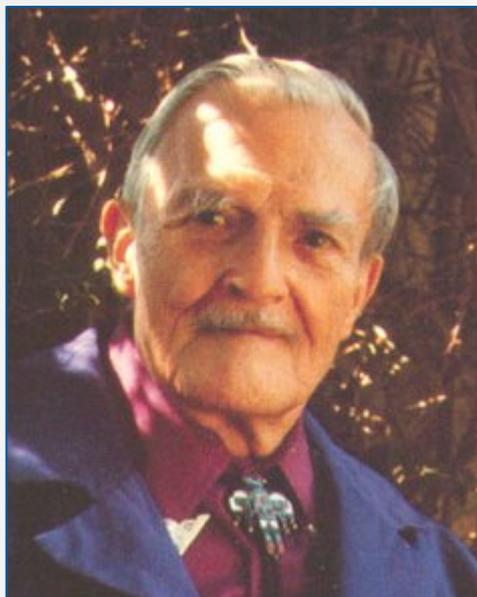
# Problem talk – Solution talk



**Problem talk:** Im Lichtkegel der Aufmerksamkeit stehen die Einzelheiten des Problems und seine Geschichte.

**Solution talk:** Die Aufmerksamkeit richtet sich auf Erfolge, Ausnahmen vom Problem, hilfreiche Kontexte und was funktioniert(e) in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

# Milton H. Erickson



*Alles, was fasziniert und die Aufmerksamkeit eines Menschen festhält oder absorbiert, könnte als hypnotisch bezeichnet werden. ...  
Therapeutische Trance ist fokussierte Aufmerksamkeit, die auf bestmögliche Weise so gesteuert wird, dass der Patient seine Ziele erreicht.*

**Milton H. Erickson (1901-1980)  
Begründer der modernen Hypnotherapie**

# Antoine de Saint-Exupéry



*Wenn Du ein Schiff bauen willst,  
so trommle nicht Männer zusammen,  
um Holz zu beschaffen,  
Werkzeuge vorzubereiten,  
Aufgaben zu vergeben und  
die Arbeit einzuteilen,  
sondern lehre die Männer die Sehnsucht  
nach dem weiten endlosen Meer.*

Antoine de Saint-Exupéry, 1900 - 1944  
Französischer Pilot und Schriftsteller

# Portia Nelson: Autobiografie in 5 Kapiteln

## **1. Ich gehe die Straße entlang.**

***Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich falle hinein. Ich bin verloren. ... Ich bin ohne Hoffnung. Es ist nicht meine Schuld. Es dauert endlos, wieder herauszukommen.***

## **2. Ich gehe dieselbe Straße entlang.**

***Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich tue so, als sähe ich es nicht. Ich falle wieder hinein. Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein. Aber es ist nicht meine Schuld. Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.***

## **3. Ich gehe dieselbe Straße entlang.**

***Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich sehe es. Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit. Meine Augen sind offen. Ich weiß, wo ich bin. Es ist meine eigene Schuld.***

## **4. Ich gehe dieselbe Straße entlang.**

***Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig. Ich gehe darum herum.***

## **5. Ich gehe eine andere Straße.**