

# Lösungsfokussiertes Coaching

Maggling, 2018-10-24





## Exercice: A demande à B...

- Qu'est-ce qui vous a fait particulièrement plaisir dans votre activité au cours des dernières semaines?
- Que vous reste-t-il de ce plaisir aujourd'hui?
- Quoi d'autre? 3x



## ... A demande à B:

- Qu'est-ce que cela vous a appris sur vous?
- Quoi d'autre? 3x



## ... A demande à B:

- Quel est votre espoir le plus audacieux quant aux effets de cet exposé sur vous-même?
- Quoi d'autre? 3x

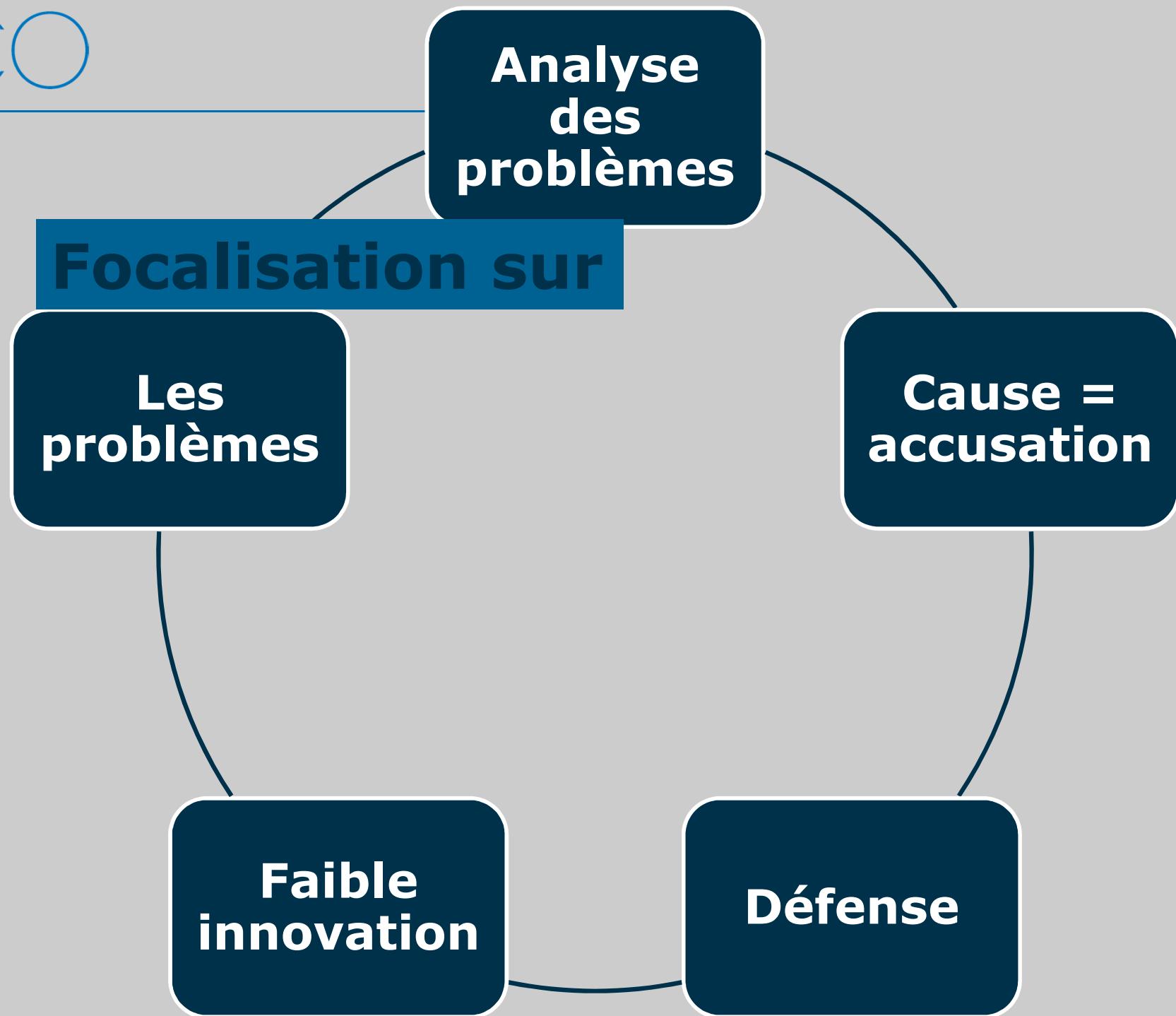


***Damit haben wir bereits alles was wir brauchen und womit wir hier arbeiten:***

- Ressourcen
- Ihrer kühnsten Hoffnung
- Mit dem was da ist
- Nützliche Missverständnisse



© Bildagentur PantherMedia / Kheng Ho Toh



Lösungsfokussierung heißt **Zukunftsorientierung**

BCO



© Bildagentur PantherMedia / Kheng Ho Toh

Futur  
souhaité

## Focalisation sur

Progrès

Construction  
de l'avenir

Innovation  
élevée

Estime

Brief Therapy: Focused Problem Resolution  
(Weakland, Fisch, Watzlawick et al.)

Brief Therapy: Focused Solution Development  
(De Shazer, Kim Berg, Lipchick et al.)

Solution Focused Approach /  
***Preferred Future Coaching***

## Coachees ...

- ... brauchen keinen Arzt, der eine Diagnose stellt
- ... sind der Experte für Ihr Leben!
- ... finden Ihren eigenen Weg!
- ... haben bereits alles was notwendig ist!
- ... verändern sich auf jeden Fall!

# Grundlegende Annahmen über die Arbeit mit Menschen im Coaching!

BCO

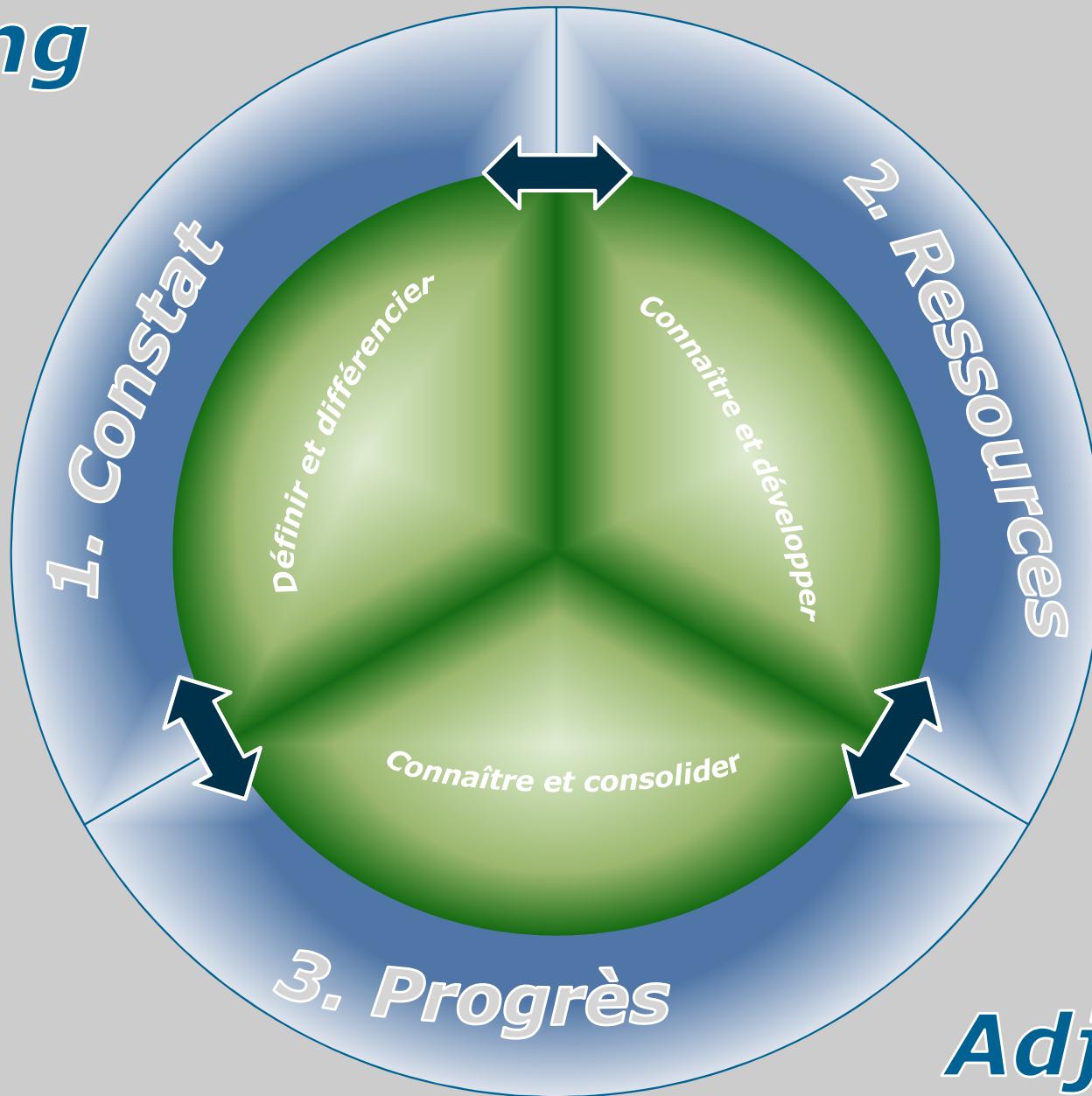
## Coachees ...

- ... brauchen keinen Arzt, der eine Diagnose stellt
  - Lösungsfokussiertes Coaching unterscheidet sich fundamental von anderen Formen des Coachings, da auf jede Diagnose und Analyse verzichtet wird
- ... sind der Experte für Ihr Leben!
  - Wir gestalten uns unsere Zukunft selber – Wir alle sind Experten für unser eigenes Wohlbefinden
- ... finden Ihren eigenen Weg!
  - Der Coach unterstützt den Coaching-Klienten beim Finden des passenden Weges zur selbstgestalteten Zukunft – gibt diesen aber nicht vor
- ... haben bereits alles was notwendig ist!
  - Coaching-Klienten haben alle Ressourcen, um ihr Leben besser zu machen
- ... verändern sich auf jeden Fall!
  - Veränderungen lassen sich gar nicht verhindern – lösungsfokussiertes Coaching hilft Klienten, die für sie passende Richtung der Veränderung einzuschlagen

Der lösungsfokussierte Ansatz setzt ein unbedingtes Vertrauen in die Fähigkeiten des Coachees voraus, dass er/sie in der Lage ist seine Ziele zu erreichen.

Dadurch wird der Coach vom Experten zum Partner auf Augenhöhe!

# *Joining*



# *Adjourning*



1. Einen gemeinsamen Traum beschreiben



7. Herausforderung anerkennen



2. Ein Ziel identifizieren



8. Vertrauen in den Erfolg stärken



3. Unterstützer finden



9. Die eigene Unterstützung demonstrieren



4. Gewinne erkennen



10. Erfolge festhalten



5. Fortschritte anerkennen



11. Auf Rückschläge vorbereitet sein

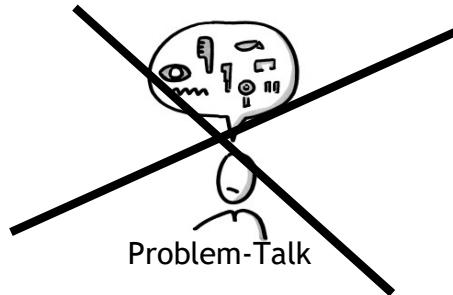


6. Die nächsten Schritte erkennen



12. Erfolge feiern

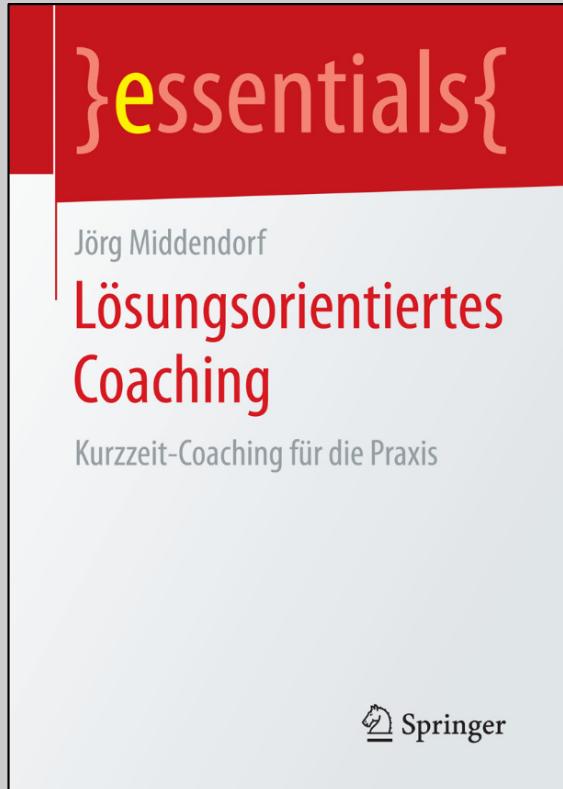
- Lösungsfokussiertes Coaching ist vor allem eine Frage der Haltung!
- Zentrales Werkzeug im LF Coaching ist eine spezifische Art Fragen zu stellen:



- Eine klare Struktur hilft den Ansatz besser zu verstehen und zu seinem eigenen Vorgehen zu kommen.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Jörg Middendorf  
[www.sfc coaching.de](http://www.sfc coaching.de)