



Mit
**TASCHEN
GUIDE**
Downloads

Marcus Stobbe

Lösungsorientiert denken und handeln

Wie eine Haltung Ihr Leben verändert

TASCHEN
GUIDE

HAUFE.

Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. So können wir uns beispielsweise 10 Minuten bei unserem Kollegen A darüber auslassen, was der Kollege B heute schon wieder Unmögliches fabriziert hat. Wir können die 10 Minuten aber auch dazu nutzen, uns zu überlegen, was wir dem Kollegen B sagen könnten, damit er dieses Verhalten nicht mehr an den Tag legt. Oder wir können diese kurze Zeit dafür verwenden, uns zu entspannen, damit wir uns gar nicht erst über das Verhalten des anderen aufregen und es besser akzeptieren können.

Wer lösungsorientiert denkt, bemüht sich pragmatisch um das, was wirkt. Die Frage, die sich hierbei stellt, ist einfach: Gehe ich in das Problem und verändere damit nichts oder verändere ich mich oder mein Denken?

BEISPIEL: DEN SCHNELLEREN WEG WÄHLEN

Martin Meier könnte sich erinnern und denken: »Ich habe es schon ein paar Mal nicht geschafft, so viel abzunehmen. Ich bekomme es einfach nicht hin ...!« Er könnte sich aber auch in Erinnerung rufen, wie es ihm damals gelungen ist, ein klein wenig abzunehmen und was für ein gutes Gefühl das damals war. Er könnte sich vor Augen führen, wie er mit den Versuchungen umgegangen ist, wie er seinen Willen gestärkt hat. Er könnte sich sagen: »Ich habe es immer schon geschafft, mich ein Stück weit zu verändern! Wie gehe ich dieses Mal vor?«

Das Prinzip der Konstruktivität

Jedes Individuum konstruiert seine Welt und kann abseits von Spekulationen beschreiben, was funktioniert. Daher ist es wichtig, dass Sie selbst über sich wissen, wie Sie ticken, was Sie mögen und was nicht, wie Sie über Ihre Arbeit und Ihre Familie

denken, werten und fühlen. Menschen sind unglaublich komplex und setzen für sich und andere jeweils unterschiedliche Maßstäbe. Je nachdem, ob wir einen anderen sympathisch finden oder eben auch nicht, bewerten wir das gleiche Verhalten unterschiedlich: Mögen wir jemanden, der sich durchsetzt, so halten wir ihn für einen Menschen voller Selbstbewusstsein und Zielorientierung. Können wir diese Person nicht leiden, so interpretieren wir sein Verhalten als egoistisch und dominant. Umso wichtiger ist es für uns selbst, dass wir es schaffen, eine Zukunft gemeinsam mit unserem System zu entwickeln: Wie wollen wir als Team, als Familie handeln und leben? Wie möchte ich in Zukunft arbeiten? Was wollen wir gemeinsam erreichen? Wie will ich mit Stress und Unterschieden umgehen, wie darüber denken?

Wenn Sie es schaffen, hier mit sich und anderen zu einem Konsens zu kommen, dann haben Sie einen tollen konstruktiven Maßstab gefunden und können Ihre Verhaltensweisen an ihm ausrichten.

BEISPIEL: KONSTRUKTIVE ORIENTIERUNG

Martin Meier könnte sich fragen: Welches Gewicht ist für mich das richtige? Was wollen wir einkaufen, um gesund alt zu werden? Was lassen wir liegen? Wie nehme ich meine Familie, meinen Partner mit auf diesen Weg?

Das Prinzip der Veränderung

Menschen tendieren dazu, das Gewohnte im Leben zu suchen, weil es ihnen das Gefühl der Sicherheit gibt: stets derselbe Urlaubsort, wo man sich auskennt und von Anfang an Ruhe und Erholung tanken kann, oder die Arbeit, die man immer auf die

gleiche Art und Weise erledigt. Dabei verkennen viele, dass wir als Spezies Mensch hervorragend dazu ausgestattet sind, uns an neue Gegebenheiten anzupassen und dass wir alle im Leben schon vielfältige Veränderungen erfolgreich durchlebt haben. Unzählige Menschen haben bereits die Erfahrung gemacht, vor allem von Veränderungen, die sie nicht selbst gewollt haben, unglaublich viel für ihre Persönlichkeit profitiert zu haben. Solche Veränderungen zu analysieren, unsere erfolgreichen Anpassungen vor Augen zu haben, hilft uns dabei, bei den Veränderungen im Hier und Jetzt die notwendigen Schritte zu gehen, auch wenn es nur kleine Schritte sind. Steve de Shazer berichtet von einem Klienten, der sich als »graue Maus« fühlte. Die gemeinsam beschlossene kleine Veränderung war, sich bunte Socken zu kaufen, sie bei der Arbeit anzuziehen und zu schauen, was geschieht. Es ergaben sich daraufhin einige Gespräche bei der Arbeit und das Selbstbild des Mannes (Sie erinnern sich: das Prinzip der Konstruktivität) änderte sich mit der Zeit.

Kleine Veränderungen führen häufig zu größeren Veränderungen. Zwar ist es nicht linear nachweisbar, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings oder einer Möwe kleine Windbewegungen oder gar große Stürme auslösen kann. In der lösungsorientierten Arbeit an sich selbst oder mit anderen können kleine Veränderungen jedoch durchaus große Wirkung haben.

- Nur weil wir es einmal nicht geschafft haben, heißt das nicht, dass wir es niemals schaffen.
- Wir sollten herausfinden, in welchen Momenten des Lebens / Arbeitens es gut läuft und welchen Einfluss wir darauf haben.

BEISPIEL: KLEINE VERÄNDERUNGEN – GROßE WIRKUNG

Martin Meier könnte sich fragen: »Wann habe ich es geschafft, kleinen Versuchungen zu widerstehen? Unter welchen Voraussetzungen habe ich es geschafft, auch im Winter bzw. bei Regen Sport zu machen? Was sind drei Dinge, die ich nicht einkaufe, wenn ich schlank bin, und welche drei Dinge finde ich stattdessen in meinem Kühlschrank?«

Starker Hebel für Lösungsorientierung: Selbstwirksamkeit

Der Ansatz der Lösungsorientierung zeigt einen Zusammenhang mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit, das ein zentrales Element der sogenannten sozialen Lerntheorie ist (Bandura, 1986). Der Begründer dieser Theorie, der kanadische Psychologe Albert Bandura (1997), fand heraus, dass Menschen, die an sich und ihre Fähigkeiten glauben, sich stärker in ihre Aufgaben einbringen, länger durchhalten und immer wieder neue Impulse setzen. Wer sagen und auch fühlen kann: »Ich bekomme das hin«, glaubt an sich selbst. Selbstwirksamkeit ist also die Überzeugung, eine bestimmte Situation erfolgreich bewältigen zu können, das Gefühl für das eigene Können. Selbstwirksamkeit als Glaube an sich selbst beeinflusst die Wahrnehmung von Situationen, die Motivation und die Leistung. Wie stark diese Überzeugung ausgeprägt ist, hängt mit den Erfahrungen zusammen, die wir im Lauf unseres Lebens gemacht haben, und auch mit der Vorstellungskraft, mit der unser Gehirn uns Bilder davon vermittelt, wie wir es tatsächlich hinbekommen.

Stellt sich das positive Gefühl der Selbstwirksamkeit ein, so begeistern wir uns für unser Vorhaben, stellen wir uns dieser Situation, erzielen in den meisten Fällen Erfolge und können unsere Fähigkeiten dann wiederum auch auf neue Situationen übertragen. Wenn wir uns dagegen den an uns gestellten Herausforderungen nicht gewachsen fühlen, so gehen wir ihnen aus dem Weg, selbst wenn wir über die Fähigkeiten zur erfolgreichen Bewältigung verfügen. Wir brechen dann Handlungen ab oder bringen sie nicht erfolgreich zu Ende, weil wir glauben, dass uns das Nötigste fehlt.

Mithilfe des lösungsorientierten Ansatzes können wir an dem Glauben an uns selbst arbeiten.

Lösungs- oder problemfokussiert? Die Unterschiede

Wir können entweder problemorientiert oder lösungsorientiert an herausfordernde Situationen herangehen. Es liegt ganz bei uns. Die größten Unterschiede zwischen der Lösungsorientierung und der Problemfokussierung (nach Jackson & McKergow, 2002, S.7) erkennen Sie an folgenden Aspekten und Aussagen:

- **Problemorientiert – Fokus liegt auf der Vergangenheit:**
»Früher war das ja alles besser!«, »Das hatten wir noch nie so!«, »Das haben wir immer schon so gemacht.«
- **Lösungsorientiert – Fokus ist auf die Zukunft gerichtet:**
»Wie sieht denn das Leben aus, wenn wir das Problem erfolgreich gemeistert haben?«