

## Was heisst "Lösungsfokussiert"?

Die lösungsfokussierte Arbeit und Haltung beruht auf Erkenntnissen der **Neuen Systemtheorie** und des **Konstruktivismus** und der **Hypnotherapie** und wird gestützt von neuesten Forschungsergebnissen der **Neurowissenschaften**. Entwickelt wurde dieser Ansatz ausgehend von Arbeiten am **Mental Research Institute (MRI / Palo Alto)** von **Steve de Shazer** und **Insoo Kim Berg** im 1978 gegründeten **Brief Family Therapy Center (BFTC)** in Milwaukee / Wisconsin gemeinsam mit Elam Nunnally, Eve Lipchik, Michele Weiner-Davis, Alex Molnar und Wallace Gingerich.

Das zentral und radikal "Neue" an diesem Ansatz ist das **Bekenntnis zur "Simplicity"**:

Um in komplexen Situationen und Systemen erfolgreich zu sein ist es nicht immer hilfreich sie modellieren und verstehen zu wollen - hilfreicher ist es oft, unvoreingenommen zu beobachten, was alles wie gewünscht funktioniert um in kleinen Schritten mehr davon zu tun.

**"Lösungsfokussierung" bedeutet, die "positiven Unterschiede" zu erkennen und zu verstärken. Also das, was jetzt bereits und in Zukunft besser funktioniert und passt.**

**"Lösungsfokussierung" geht davon aus, dass:**

- positive Veränderungen in komplexen Situationen auf Basis **kleiner Schritte** geschehen
- für diese Schritte nur wenige Informationen über das, **was bisher schon etwas besser funktionierte**, genügen
- 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
- anstelle des "theoretisch umfassend Verstehenwollens" das **konkrete Handeln** in kleinen Schritten tritt
- von allen Beteiligten angenommen wird, dass sie **interessiert an positiven Veränderungen** sind und dass sie fähig sind, die für ihren Rahmen **passenden Lösungen selber zu finden**.

Die **drei Grundprinzipien** der Lösungsfokussierung:

1. **Repariere nicht was nicht kaputt ist**
2. **Finde heraus was gut funktioniert und passt - und mache 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** zur lösungsfokussierten "Simplicity":

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 Lösungsfokussierten Arbeit wird nicht über Meinungen, Glaubenssätze oder 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 - wenn auch nur selten - heute bereits etwas besser ist.
4. **Die Chancen im Gestern, Heute und Morgen sehen:** Zukünftige Chancen zu überlegen ist ein vertrauter Gedanke im Management. Eher unüblich ist es, auch im Heute und im Gestern bewusst das zu erkunden, was sich hier bereits als Chance zeigt und zeigte - um auch das zu nutzen.
5. **Einfache Sprache:** Statt langer, komplizierter, abstrakter und beeindruckend klingender Worte einfache Alltagsworte benutzen.
6. **Jede Situation als speziell sehen - keine schlechtpassende allgemeine Theorie darüberstülpen:** Offen und neugierig sich jedes Mal von neuem positiv überraschen lassen.