

Lösungsparkour

WAS TUN, WENN'S STOCKT

Metafrage: Liegt es an Klarheit, Machbarkeit, Bereitschaft oder Sinn?

Auftrag & Ziele klären

Ist der Auftrag wirklich geklärt?

Wie freiwillig ist der Kontext?

Sind Rollen, Erwartungen und Aufgaben beiderseits klar?

Wessen Ziele stehen im Raum? Sind sie attraktiv?

Gemeinsam klären, validieren, allenfalls neu aushandeln

Lösungsschritte reflektieren

Sind die nächsten Schritte zu gross / zu früh / zu unklar?

Ist die Selbstwirksamkeit eingeschränkt?

Gibt es Widerstände oder verdeckte Bedenken?

Frage : „Was macht den nächsten Schritt besser/einfacher?«

Fähigkeiten & Ressourcen aktivieren

Welche konkreten (Teil-)Fähigkeiten braucht es?

Was bringt die Person schon mit? Was fehlt (noch)?

Ressourcenübersicht erstellen, passende Fähigkeiten gezielt aktivieren

Fortschritt würdigen

Worin zeigt sich aktuell Fortschritt?

Ist jetzt Konsolidierung, eine Pause oder Stabilisierung dran?

Erfolgskriterien definieren, Kräftehaushalt reflektieren

Veränderungsdynamiken würdigen

Gibt es Hoffnungslosigkeit, Ambivalenz, Unsicherheit?

Werden mögliche Verluste oder Nebenwirkungen bedacht?

Was ist bewahrenswert, was darf verabschiedet werden?

Wer trägt Verantwortung wofür?

Bewusst machende Fragen stellen, Ambivalenz begleiten, Sinn und Nutzen klären



LösungsParkour

WAS TUN, WENN'S STOCKT

Individuelle Ebene

Was passiert in der Person selbst?

Innere Blockaden, Ambivalenz, fehlende Motivation

Überforderung, mangelnde Selbstwirksamkeit

Unklare Ziele oder widersprüchliche Bedürfnisse

Fokus: Ressourcen, Klärung, Motivation, Selbstwirksamkeit stärken

Interaktionale / Setting-Ebene

Was passiert im therapeutischen Setting oder in der Beziehung?

Unklarer Auftrag oder Zielkonflikte

Methodische Passungsprobleme

Unausgesprochene Erwartungen oder Rollenunklarheiten

Fokus: Auftrags- und Zielklärung, Beziehungsgestaltung, methodische Reflexion

Systemische / Kontext-Ebene

Was wirkt von aussen auf die Situation ein?

Familiäre oder institutionelle Erwartungen

Loyalitätskonflikte, Rollenzwänge

Strukturelle Barrieren oder fehlende Unterstützung

Fokus: Umfeld verstehen, systemische Wechselwirkungen reflektieren, Allianzen stärken

