

Lösungsparkour

ABC DER LÖSUNGSORIENTIERTEN HALTUNG

A | Authentizität

Klarheit, Menschlichkeit und Echtheit zeigen.

Beispiel: „Das berührt mich, zu hören, dass es Ihnen gelungen ist.“ (entsprechend echte Mimik dazu)

B | Beobachtungen statt Bewertungen

Wahrnehmungen beschreiben, ohne zu interpretieren.

Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass Sie ruhig geblieben sind, obwohl es hektisch war.“

C | Chancen statt Ursachen

Hilfreiche Erfahrungen in den Blick nehmen statt Fehler analysieren.

Beispiel: „Gab es schon mal einen Moment, in dem es etwas besser war?“

D | Dialog statt Monolog

Echter Austausch anstelle von Belehrung oder Analyse.

Beispiel: „Was denken Sie darüber?“ statt „Ich glaube, Sie sollten ...“

E | Einfache Sprache

Klar und verständlich sprechen – ohne Fachjargon oder leere Floskeln.

Beispiel: Statt „Resilienzförderung“ sagen Sie einfach: „Was hilft Ihnen, stark zu bleiben?“

F | Fragen statt Antworten

Fragen eröffnen Möglichkeiten, Antworten engen oft ein.

Beispiel: „Was würde Ihnen heute helfen, einen kleinen Schritt zu gehen?“



G | Gelingen sichtbar machen

Fokus auf das, was schon funktioniert.

Beispiel: „Was war heute besser als gestern?“

H | Handeln statt diskutieren

Nicht nur reden – ins Tun überleiten.

Beispiel: „Was wollen Sie konkret bis nächste Woche ausprobieren?“

I | Interesse statt Wissen

Nicht-Wissen und interessiertes Nachfragen zählt.

Beispiel: „Erzählen Sie mehr – was meinen Sie genau?“ statt „Ich kenne das, das ist bestimmt so und so.“

J | Ja-Haltung

Offenheit und Unterstützung zeigen, auch bei kleinen Schritten.

Beispiel: „Ja, das ist ein guter Anfang!“ (auch wenn's nur ein Minischritt war)

K | Komplimente, echt und konkret

Anerkennung ehrlich und spezifisch aussprechen.

Beispiel: „Ich finde es stark, dass Sie trotz der Absage weiter nach vorne schauen.“

L | Lösungssprache

In Richtung Ziel sprechen – nicht im Problem verharren.

Beispiel: „Was möchten Sie stattdessen?“ statt „Was läuft aktuell nicht so gut?“

M | Mut machen

Kleine Ideen ernst nehmen und bestärken.

Beispiel: „Das klingt wie ein guter erster Schritt – was brauchen Sie, um ihn zu gehen?“



N | Neugier bewahren

Jede Situation als neue Erfahrung sehen.

Beispiel: „Was war die letzten Tage anders als sonst?“

O | Offenheit für das Nicht-Wissen

Nicht alles verstehen müssen – aber gut fragen können.

Beispiel: „Was wäre eine hilfreiche Frage für Sie gerade?“

P | Perspektivwechsel ermöglichen

Neue Blickwinkel schaffen und Denkblockaden lösen.

Beispiel: „Was würde ein guter Freund Ihnen jetzt raten?“

Q | Qualitäten erkennen

Stärken sichtbar machen – auch in schwierigen Momenten.

Beispiel: „Was war an Ihrer Reaktion hilfreich – auch wenn es sich seltsam anfühlte?“

R | Ressourcenfokus

Den Blick auf das richten, was unterstützt – nicht auf das, was fehlt.

Beispiel: „Was konnten Sie trotz allem schon nutzen, um durchzukommen?“

S | Schrittchen statt Sprünge

Veränderung in kleinen, machbaren Schritten denken.

Beispiel: „Was wäre ein Mini-Fortschritt für die nächsten 24 Stunden?“

T | Transparenz

Eigene Schritte und Absichten offen benennen.

Beispiel: „Ich stelle Ihnen diese Frage, weil ich denke, sie könnte Ihnen Klarheit bringen, wie Sie in Zukunft mit der Situation umgehen möchten.“



U | Unterscheiden statt verallgemeinern

Feine Unterschiede erkennen und benennen.

Beispiel: „Was genau war an dem Tag anders als sonst?“

V | Verantwortung für den Prozess

Den Rahmen halten – die Lösung gehört dem Gegenüber.

Beispiel: „Was wäre eine Lösung, die zu Ihnen passt?“

W | Wahlmöglichkeiten statt Belehrung

Entscheidungsfreiheit ermöglichen und stärken.

Beispiel: Statt zu sagen, was „man“ tun könnte – fragen: „Was wollen Sie ausprobieren?“

X | X-Faktor entdecken

Unerwartetes oder Überraschendes bewusst wahrnehmen.

Beispiel: „Was hat Sie in letzter Zeit positiv überrascht – an sich selbst oder anderen?“

Y | Yes sagen zum Gegenüber

Wohlwollende Grundhaltung statt Bewertung.

Beispiel: „Ich traue Ihnen zu, dass Sie Ihren guten Weg finden.“

Z | Zuhören statt verstehen wollen

Präsent sein – ohne vorschnelle Schlüsse.

Beispiel: „Erzählen Sie ruhig weiter – ich höre zu.“

