

## Übung 16 – Standardaufgabe zur Beobachtung (S)

**Ziel:** Aufmerksamkeit der Klient\*in auf Gelingendes und erste Schritte zu lenken

Geben Sie Ihrer kollegialen Klientin zum Abschluss einer Beratung folgende Aufgabe mit: „Beobachten Sie bis zum nächsten Mal alles, was Ihnen so gut gefällt, dass Sie es öfter haben wollen!“

Üben Sie auch selbst, indem Sie sich diese Aufgabe für einen wichtigen Bereich selbst stellen! Vielleicht können Sie Ihre Beobachtungen auch aufschreiben?

## Übung 17 – Check-Liste für Aufgaben

Formulieren Sie bei Ihren Übungsberatungen zunächst unbefangenen Aufgaben und Experimente für Ihre Klient\*innen. Überprüfen Sie dann gemeinsam mit Ihren Mit-Berater\*innen anhand der folgenden Check-Liste:

### 1. Ist eine Aufgabe wirklich nötig?

Unternimmt die Klient\*in schon genug eigene Anstrengungen, so dass ein „Machen Sie genauso weiter!“ reicht? Wenn Aktion günstig ist, ist dann schon der richtige Zeitpunkt gekommen? Falls Sie unsicher sind, können Sie dies in Ihr Experiment einbauen: „Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, dann können Sie als Experiment ...“

Ist die Klient\*in in der Klagenden-Situation, unschlüssig oder zaghaft? Dann ist eine Standard-Beobachtungsaufgabe besser: „Beobachten Sie bis zum nächsten Mal alles bei (*Bereich des Anliegens*), das Ihnen so gut gefällt, dass Sie es öfter haben wollen und berichten Sie mir dann davon.“

### 2. Kann ich die Aufgabe leichter, kleiner und seltener stellen?

Große Probleme brauchen keine großen Lösungen. Oft reichen kleine Veränderungen aus. Falls Ihrer Klient\*in die Aufgabe zu klein und zu leicht ist, wird sie von selbst mehr machen!

*Ein Beispiel:*

Statt: „Gehen Sie ab morgen jeden Tag nach der Arbeit 45 Minuten joggen.“ Ist günstiger: „Wir haben ein kleines Experiment für Sie, das nützlich sein könnte: Würfeln Sie einen Tag in der nächsten Woche aus (die 1 steht für Montag, die 6 für Samstag) und an diesem Tag ziehen Sie, wenn Sie nach Hause kommen, ihre Sportschuhe und die Sportkleidung an und beobachten, was passiert.“

### **3. Kann ich die Aufgabe noch mehr an den Stil und bereits erfolgreiche Handlungen der Klient\*in anpassen?**

Bedenken Sie noch einmal: Was war bisher hilfreich und erfolgreich? Habe ich das berücksichtigt? Habe ich die bevorzugte Lösungsstrategie der Klientin (aktiv werden, sich helfen lassen, abwarten) berücksichtigt? Lässt sich meine Klient\*in eher von Glück, Spontaneität und Zufall leiten? Dann passt vielleicht ein Experiment mit Lose-Ziehen oder Würfeln. Plant meine Klient\*in gerne? Dann verwende ich auch eine Planungsvariante („Planen Sie einen Tag in der nächsten Woche ...“). Habe ich Zeigefinger-Interventionen („Jetzt soll sie lernen, das einmal anders anzugehen.“) vermieden?

Bedenken Sie auch: Was hat auch bisher nicht geholfen? Habe ich solche Lösungen (mehr desselben) vermieden?

### **4. Habe ich die Aufgabe als „Experiment für Sie, das vielleicht nützlich sein könnte“ formuliert?**

Nur die Klient\*in und das Leben werden darüber entscheiden, ob eine Aufgabe hilfreich war. Betonen Sie die Haltung des Nicht-Wissens und sichern Sie sich eine gute Beziehung zur Klient\*in, indem Sie in guter lösungsfokussierter Tradition Ihre Aufgabe einleiten mit:

„Wir haben ein kleines Experiment für Sie, das vielleicht nützlich sein könnte ...“

## **Übung 18 – Ist eine Aufgabe / ein Experiment wirklich nötig? – Das Splitting Team**

**Ziel:** ein Experiment geben und nicht geben

Oft sind wir nicht sicher, ob unsere Klientin ein Experiment braucht oder nicht. Hier können wir als „Splitting Team“ auftreten. Wir geben eine Rückmeldung, die beides umfasst. Wir formulieren ähnlich wie in diesem Beispiel:

„Ich bin nicht sicher, ob hier wirklich eine Aufgabe oder ein Experiment nützlich sind. Einerseits sage ich mir und jetzt auch Ihnen: ‚Machen Sie weiter so. Das ist auf einem guten Weg. Da braucht es keine extra Aufgabe.‘ Andererseits wünschen Sie sich vielleicht eine Anregung oder ein Experiment von mir. Für diesen Fall hätte ich ein kleines Experiment, das vielleicht nützlich ist: ...“

Setzen Sie bei Ihrer nächsten Beratung (auch der kollegialen) diese Methode der Rückmeldung ein.

## Übung 19 – Aufgaben streng konstruieren (S)

**Ziel:** Erfahrungen mit einem streng strukturierten Leitfaden (wenn, dann ...) machen

In der Geschichte des lösungsfokussierten Ansatzes spielen streng strukturierte Leitfäden eine besondere Rolle. Zu finden sind sie vor allem in einem von de Shazers Standardwerken „Der Dreh“, aus dem ich die untenstehenden Leitfäden übernommen habe. Machen Sie in mindestens 2 Beratungsgesprächen die Erfahrung, wie es ist, nach einem solchen strukturierten Modell zu arbeiten und entscheiden Sie dann, was Sie gerne davon übernehmen möchten.

Beraten Sie zu zweit eine Kolleg\*in.

Stellen Sie gleich zu Beginn fest, ob es Ausnahmen von der Beschwerde gibt (z. B. mit den Fragen: „Wann zuletzt war es besser?“).

Wenn es solche Ausnahmen gibt, beraten Sie weiter nach Modell A.

Wenn es keine Ausnahmen gibt, beraten Sie weiter nach Modell B.

### A. Es gibt Ausnahmen zur Beschwerde

1. Lassen Sie sich die Ausnahme in Einzelheiten beschreiben.
2. Was ist anders, wenn die Ausnahme vorkommt?
3. Wie reagieren Menschen aus der Umgebung, wenn die Ausnahme vorkommt?
4. Finden Sie heraus, was funktioniert, oder
5. was funktioniert hat, oder
6. was funktionieren könnte.
7. Geben Sie das Leichteste als Experiment mit.
8. Treten die Ausnahmen zufällig auf, bauen Sie einen Zufallsfaktor in die Aufgabe ein.

9. Treten die Ausnahmen nach Planung auf, lassen Sie die Klient\*in planen, wann sie das Experiment durchführen wird.
10. Treten die Ausnahmen durch Hilfestellung von Anderen auf, bauen Sie eine solche Hilfestellung in Ihre Aufgabe ein.

### **B. Es gibt keine Ausnahmen zur Beschwerde**

1. Bitten Sie die Klient\*in sich vorzustellen, ein Wunder sei geschehen und ihr Anliegen sei gelöst.
2. Was ist anders, wenn das Wunder geschehen ist?
3. Was gibt Zuversicht, dass sich irgendetwas ändern könnte?
4. Wie reagieren Menschen aus der Umgebung, wenn das Wunder geschehen ist?
5. Erfragen Sie im Detail: Wann (wie) zuletzt sind winzige Teile des Wunders geschehen?
6. Stellen Sie sich eine mögliche Aufgabe als Experiment vor, bei dem
7. sich der Ort des Beschwerdemusters verändert,
8. die Reihenfolge des Beschwerdemusters verändert,
9. die Dauer des Beschwerdemusters verändert,
10. zufällig Anfang und Ende des Beschwerdemusters herbeigeführt wird oder
11. dem Beschwerdemuster ein neues Element oder ein neuer Schritt hinzugefügt wird.