

# Die 5 Goldenen Regeln im lösungsorientierten (Selbst-)Coaching

Nach Steve de Shazer/ Insoo Kim Berg

## 1. Wenn etwas funktioniert, repariere es auch nicht

Finden Sie heraus, was funktioniert, auch wenn es nur kleine Dinge sind oder dies nur zeitweise geschieht. In keinem Fall sollte das, was funktioniert, repariert oder zum Problem gemacht werden.

## 2. Wenn etwas einmal funktioniert hat, mach mehr davon

Erforschen Sie, was zumindest ein einziges Mal zufriedenstellend funktioniert hat oder erfolgreich gelungen ist: Es kann die Ressourcen stärken, wenn ermutigt wird, dies so oft wie möglich zu wiederholen und gerade dann, wenn etwas nicht so gut läuft im Leben, Kraft geben und den Selbstwert heben. Bereits die Bewusstmachung auch noch so kleiner Erfolge des täglichen Lebens steigert das Lebensgefühl und motiviert, bei der Lösung aktueller Probleme weiterzumachen.

## 3. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas ander(e)s.

Fördern Sie Erkenntnis und Klarstellung, was bisher nicht funktioniert hat. Ermutigen Sie dazu, was sie tun oder wie sie es tun zu ändern. Wie oft befinden wir uns an einem Punkt, wo wir das Gefühl haben, alles versucht zu haben und dennoch erfolglos zu sein, auf der Stelle zu treten, sich im Kreis zu drehen, verzweifelt Rat suchend, weil es so nicht mehr weiter gehen kann. Es ist Zeit, die Wiederholungsschleife zu stoppen und etwas Neues zu machen. Was genau: das ist die kreative Herausforderung für den (Selbst-)Coaching- Prozess.

## 4. Veränderung geschieht ständig und unausweichlich.

Nutzen Sie die Änderungen, die bereits erfolgreich vollzogen wurden. Leben heißt Veränderung. Wie es so treffend heißt: „Du kannst nicht zweimal in denselben Fluss steigen“. Mit Veränderung nicht nur mehr oder weniger zurechtzukommen sondern sie aktiv bewusst mitzugestalten ist auch die Chance daran zu lernen und zu wachsen, sich in eine positive Richtung weiterzuentwickeln.

## 5. Die Zukunft wird ausgehandelt und geschaffen.

Fokussieren Sie die Zukunft und nicht die Vergangenheit. Inspirieren Sie mit Fragen Lösungen, Verbesserungen, Wünsche, Visionen einer veränderten Zukunft.

Konzentrieren Sie sich nicht auf die Ursachen gegenwärtiger Probleme in der Vergangenheit. Was in Zukunft geschieht oder geschehen soll, erschaffen wir in der Gegenwart.

