Lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung und Alltagsbegleitung

Ein kleiner Schritt.
Zurück in den Alltag.

Für eine kleine Veränderung, die zu Ihrem Leben passt. Sie können einzelne Seiten wählen. Ein Versuch darf klein bleiben, verändert oder aufgeschoben werden.



Freiwillig. In Ihren Worten.

Sie können schreiben, zeichnen oder Fragen offenlassen. Es gibt keine Bewertung und keine Pflicht, Ihre Antworten zu teilen. Bewahren Sie das Blatt nur dort auf, wo Ihre Gedanken privat bleiben.

BEGINNEN

Ein Thema für heute

Wählen Sie eine kleine Alltagssituation, die Sie selbst anschauen möchten. Sie müssen nicht Ihr ganzes Leben planen. Lassen Sie Fragen offen, die gerade nicht hilfreich sind.

Welche eine Situation möchte ich etwas leichter machen?

Woran würde ich dort einen kleinen Unterschied bemerken?

Ein Beispiel: Statt «alles ordnen» könnte der erste Unterschied sein, zu wissen, welche Unterlagen für einen Termin fehlen. Ihre Formulierung darf ganz anders sein.

ERINNERN

Was mir schon einmal geholfen hat

Vielleicht gab es einen ähnlichen Moment, der etwas leichter war. Es muss kein Erfolg gewesen sein. Falls Ihnen keiner einfällt, schreiben Sie lieber auf, welche Hilfe Sie heute brauchen.

Welcher kleine Moment war etwas leichter, oder welche Hilfe fehlt heute?

Was war damals anders: Information, Unterstützung, Ort oder Zeit?

Was davon wäre heute erreichbar?

Sie müssen hilfreiche Bedingungen nicht allein herstellen. Unterstützung gehört dazu. Ein guter Moment bedeutet nicht, dass es jederzeit genauso gehen muss.

DOSIEREN

Wie gross darf mein Schritt sein?

Schätzen Sie nur den geplanten Versuch ein. Hier gibt es keinen Test und keine richtige Zahl. Sie können auch ohne Zahl antworten.

Ist der Versuch gut machbar, mit Hilfe machbar oder noch nicht passend? Was erklärt das?

Was würde ihn kleiner oder besser unterstützt machen?

Optional: Wenn Zahlen Ihnen helfen, wählen Sie 0 bis 10. Legen Sie selbst fest, was beide Enden für diesen Versuch bedeuten. Es ist keine Bewertung Ihrer Person.

PLANEN

Mein Versuch und eine Alternative

Wählen Sie höchstens einen Versuch. Sie können ihn nach einem Gespräch versuchen oder zuerst noch etwas klären. Ein ungeklärter Zugang ist ein Grund, Unterstützung einzubeziehen.

Was möchte ich wann versuchen?

Welche Hilfe oder Information brauche ich dafür?

Welche Alternative passt, falls es nicht geht?

Eine freiwillige kleine Übung: Schreiben Sie einen benötigten Gegenstand oder eine offene Frage für Ihren nächsten Termin auf. Wenn das nicht passt, genügt ein Gedanke, den Sie ins nächste Gespräch mitnehmen möchten.

WEITERDENKEN

Was ich beim Rückblick erzählen möchte

Sie können diese Seite nach dem Versuch nutzen. Es geht darum, etwas über die Situation zu lernen. Sie müssen keinen Erfolg nachweisen.

Was wurde leichter oder verständlicher? Was blieb unverändert?

Welche Bedingung half oder stand im Weg?

Was möchte ich beibehalten, verändern oder zuerst besprechen?

Bewahren Sie Antworten privat auf. Sie entscheiden, was Sie teilen. Wenn das Thema zu viel wird, legen Sie das Blatt zur Seite und besprechen Sie, welche Begleitung hilfreich wäre.