**Lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung und Alltagsbegleitung**

# Ein kleiner Schritt. Zurück in den Alltag.

Eine konkrete Alltagssituation verstehen und einen selbst gewählten Versuch vorbereiten. Für Erwachsene in psychosozialer Beratung, Sozialarbeit, Betreuung und Arbeitsintegration. Kein Therapieprogramm.



## Ihr Weg durch das Material

02 · Herkunft, Grundlagen und Evidenz
03 · Vorbereitung, Auftrag und Grenzen
04–07 · Vier Praxiseinheiten mit Gesprächsbeispielen
08 · Dokumentation, Reflexion und Transfer
09 · Quellen und fachliche Einordnung

VERSTEHEN

# Grundlagen und Einordnung

Lösungsorientierte Gesprächsführung richtet die Aufmerksamkeit auf die gewünschte Veränderung, hilfreiche Erfahrungen und verfügbare Möglichkeiten. Der Ansatz entstand durch die Arbeit von Steve de Shazer, Insoo Kim Berg und ihrem Team in Milwaukee. Zukunftsbeschreibungen, Ausnahmen und Skalen sind Gesprächswerkzeuge, keine Tests.

### Der Rahmen dieser Arbeitshilfe

Dieses Material überträgt ausgewählte Gesprächsprinzipien auf eine konkrete Alltagssituation. Es ist eine eigene Sozipedia-Ausarbeitung für psychosoziale Begleitung und bildet keine vollständige lösungsfokussierte Therapie ab. Die Übungen und der Fall sind neu formuliert; sie wurden nicht als eigenständiges Programm evaluiert.

Forschung zum Ansatz und zu einzelnen Frageformen ist vorhanden. Daraus folgt keine Wirkungsgarantie für dieses Blatt oder eine bestimmte Person. Das SFBTA-Manual beschreibt die Methode; die Studie von Neipp und Kolleg:innen untersucht unterschiedliche Frageformen. Beide Quellen beantworten nicht, ob jede hier vorgeschlagene Übung in jedem Arbeitsfeld wirksam ist.

### Alltagsbedingungen gehören dazu

Wenn eine Person einen Termin nicht erreicht, können Wegkosten, Barrieren, Schmerzen, Betreuungspflichten oder unklare Informationen mitwirken. Erklären Sie eine Schwierigkeit nicht vorschnell mit fehlender Motivation. Ein hilfreicher Moment zeigt Bedingungen, die gemeinsam geprüft werden können.

Ein erster Fortschritt kann eine geklärte Frage sein. Die Person muss am Ende nicht aktiver, optimistischer oder zufriedener sein. Eine realistische Einschätzung fehlender Unterstützung ist ebenfalls fachlich relevant.

VORBEREITEN

# Vorbereitung und Auftrag

Geeignet für Erwachsene, die einen überschaubaren Alltagsschritt betrachten möchten: etwa einen Termin erreichen, eine Aufgabe beginnen oder Kontakt zu einem Angebot aufnehmen. Planen Sie ungefähr 25 bis 40 Minuten für eine ausgewählte Einheit, nicht automatisch für alle Seiten.

1. Klären Sie Ihren Auftrag, Vertraulichkeit und Dokumentation.
2. Unterscheiden Sie freiwillige Wünsche von institutionellen Anforderungen.
3. Fragen Sie nach Sprache, Verständlichkeit und einer passenden Form: sprechen, schreiben, zeichnen oder unterstützt beantworten.
4. Wählen Sie einen Anlass und vereinbaren Sie, welche Frage heute hilfreich wäre.

### Ein Einstieg, der Wahlmöglichkeiten lässt

«Es gibt einen Auftrag, dass wir über Termine sprechen. Was wäre dabei aus Ihrer Sicht nützlich?» Wenn die Person nichts verändern möchte, klären Sie Informationen oder Hindernisse. Stellen Sie eine behördliche Vorgabe nicht als freiwilligen Wunsch dar.

### Wann zuerst etwas anderes nötig ist

Bei akuter Gefahr, fehlender Existenzsicherung oder dringendem medizinischem Bedarf hat die zuständige Unterstützung Vorrang. Eine Zukunftsfrage ersetzt weder Schutzklärung noch Behandlung. Unterbrechen Sie, wenn das Gespräch überfordert oder der Auftrag unklar ist.

### Welcher Auftrag ist gegeben, welches Anliegen selbst gewählt?

PRAXISEINHEIT

# 01 · Eine Veränderung sichtbar machen

Ziel: Aus einem weiten Anliegen ein verständliches Zeichen im Alltag entwickeln. Fragen Sie nicht nach einem perfekten Leben. Bleiben Sie bei einer Situation, die die Person selbst auswählt.

Schritt 1: Hören Sie das Anliegen ohne sofortige Lösung.
Schritt 2: Fragen Sie nach einem kleinen beobachtbaren Unterschied.
Schritt 3: Klären Sie Zeitpunkt, Ort und Bedeutung.
Schritt 4: Lassen Sie die Person Ihre Zusammenfassung korrigieren.

### Erfundenes Beispiel: Robin verliert den Überblick

Robin sagt: «Ich muss mein Leben endlich im Griff haben.» Sie fragen: «Welchen kleinen Unterschied würden Sie als Erstes bemerken?» Robin: «Den Termin am Dienstag schaffen.» Sie: «Was würde Ihnen daran helfen, ausser pünktlich zu sein?» Robin möchte endlich wissen, welche Unterlagen nötig sind. Der nächste Schritt ist damit zunächst eine Information, kein Wochenplan.

### Fragen, die konkretisieren

«Was wäre in dieser einen Situation etwas leichter?»
«Woran würden Sie das merken?»
«Was daran wäre für Sie wichtig?»
«Welche Erwartung ist Ihre eigene, welche kommt von anderen?»

### Das erste Zeichen in den Worten der Person

PRAXISEINHEIT

# 02 · Einen hilfreichen Moment erkunden

Ziel: Eine frühere oder aktuelle Erfahrung auf hilfreiche Bedingungen untersuchen. Eine Ausnahme kann sehr klein sein. Suchen Sie nicht so lange, bis die Person eine Erfolgsgeschichte liefert.

Schritt 1: Fragen Sie, ob eine vergleichbare Situation schon einmal etwas leichter war.
Schritt 2: Erfragen Sie den Ablauf ohne vorschnelle Bewertung.
Schritt 3: Unterscheiden Sie eigene Beiträge, Unterstützung und äussere Bedingungen.
Schritt 4: Prüfen Sie, was heute tatsächlich verfügbar ist.

### Robins Erfahrung genauer verstehen

Robin erinnert sich an einen gelungenen Termin: Eine Mitarbeiterin hatte vorher erklärt, welche Unterlagen nötig waren. Sie fragen: «Was konnten Sie danach anders vorbereiten?» Robin hatte die Unterlagen am Vorabend gesammelt. Ein hilfreicher Ansatz ist nun, die Information erneut zu bekommen. Die Erinnerung beweist nicht, dass Robin jeden Termin allein schaffen kann.

### Wenn keine Ausnahme einfällt

«Wir müssen keine finden. Gibt es etwas, das wir über das Hindernis noch klären sollten?» Oder: «Was hat Ihnen geholfen, die Situation bis hierher auszuhalten?» Auch diese Frage kann unpassend sein. Nehmen Sie ein Nein an und wechseln Sie zu einer hilfreichen konkreten Unterstützung.

### Was half damals? Was ist heute erreichbar, was fehlt?

PRAXISEINHEIT

# 03 · Einen nächsten Schritt passend dosieren

Ziel: Eine eigene Einschätzung für die Grösse des Versuchs nutzen. Zahlen sind optional. Eine Skala dient dem Gespräch, nicht der Einstufung von Leistungsfähigkeit oder Kooperationsbereitschaft.

Schritt 1: Klären Sie, worauf sich die Einschätzung bezieht.
Schritt 2: Beschreiben Sie beide Endpunkte gemeinsam.
Schritt 3: Fragen Sie nach dem kleinsten hilfreichen Unterschied.
Schritt 4: Prüfen Sie, ob eine einfachere Form als Zahlen besser passt.

### Robins Skala betrifft nur die Vorbereitung

«Wenn 0 bedeutet, dass die Vorbereitung noch ganz unklar ist, und 10, dass alles für Dienstag bereitliegt: Wo stehen Sie heute?» Robin nennt 4. Sie fragen: «Was liegt bei der 4 schon bereit?» Robin hat das Formular. «Was wäre ein kleiner nächster Unterschied?» Robin möchte die fehlenden Unterlagen telefonisch klären. Sie messen damit weder Stimmung noch Persönlichkeit.

### Alternative ohne Zahl

«Ist der Schritt gerade eher gut machbar, mit Hilfe machbar oder noch nicht passend?» Fragen Sie, was die Einschätzung erklärt. Wiederholen Sie eine Zahl beim nächsten Gespräch nur mit vergleichbaren Endpunkten; Differenzen sind kein klinischer Befund.

### Was macht den Versuch kleiner oder besser unterstützt?

PRAXISEINHEIT

# 04 · Einen Versuch vereinbaren

Ziel: Eine tragbare Vereinbarung mit klarer Unterstützung treffen. Der Versuch soll überprüfbar sein und darf sich verändern. Eine Handlung anderer Personen kann nicht als alleinige Aufgabe der Klientin oder des Klienten festgelegt werden.

Schritt 1: Lassen Sie den Versuch in eigenen Worten beschreiben.
Schritt 2: Klären Sie, wann und unter welchen Bedingungen er stattfinden könnte.
Schritt 3: Vereinbaren Sie, wer welche Unterstützung übernimmt.
Schritt 4: Besprechen Sie eine Alternative und einen Rückblick.

### Robins Vereinbarung

Robin möchte am Montag bei der zuständigen Stelle nachfragen. Die Fachperson hilft vorher, eine konkrete Frage zu formulieren. Falls niemand erreichbar ist, wird beim Folgetermin gemeinsam ein anderer Kontaktweg geprüft. Die Rückmeldung lautet nicht nur «erledigt oder nicht», sondern: Was wurde verständlicher? Was blieb offen?

### Wenn der Schritt nicht gelingt

«Was ist dazwischengekommen?» ist hilfreicher als «Warum haben Sie es nicht gemacht?» Prüfen Sie, ob der Schritt zu gross, der Zugang unklar oder die Unterstützung nicht verfügbar war. Bei einer anderen Priorität klären Sie das Ziel erneut. Ein Versuch ist kein Gehorsamstest.

### Versuch / benötigte Unterstützung / Alternative / Rückblick

FACHLICHER RÜCKBLICK

# Dokumentation und Transfer

Verwenden Sie anonymisierte Angaben auf diesem Blatt. Eine dauerhafte Falldokumentation gehört in das freigegebene System Ihrer Institution. Halten Sie Aussage, eigene Beobachtung und fachliche Hypothese getrennt.

## Eigenes Anliegen und institutioneller Auftrag

## Hilfreiche Bedingungen und noch ungeklärte Hindernisse

## Vereinbarung: wer übernimmt was bis wann?

### Reflexion für Fachpersonen

Habe ich ein Ziel vorgegeben oder die Worte der Person aufgenommen? Habe ich fehlende Zugänge als Motivation behandelt? Welche Unterstützung habe ich selbst zugesagt? Beim nächsten Kontakt fragen Sie zuerst, was sich gezeigt hat, bevor Sie einen weiteren Schritt vereinbaren.

EINORDNEN

# Quellen, Grenzen und Weiterarbeit

Das Material ist eine redaktionelle Übertragung auf Alltagsbegleitung, keine Diagnostik und keine Anleitung zur eigenständigen Psychotherapie. Nutzen Sie es innerhalb Ihrer Qualifikation. Eine externe fachliche Prüfung dieser Sozipedia-Fassung steht aus.

**SFBTA Research Committee · 2025 · Solution Focused Therapy: Treatment Manual for Working with Individuals, 3rd edition. Sections on preferred futures, exceptions, scaling and scope of practice.**

https://www.sfbta.org/Resources/sfbt-treatment-manuals

**Neipp et al. · 2021 · Solution-Focused versus Problem-Focused Questions: Differential Effects of Miracles, Exceptions and Scales. Journal of Family Therapy.**

https://doi.org/10.1111/1467-6427.12345

### Die Quellen richtig verwenden

Das Manual erläutert den therapeutischen Ansatz. Die experimentelle Studie vergleicht Frageformen in einem begrenzten Untersuchungsrahmen. Daraus lässt sich keine allgemeine Wirkungsgarantie für Sozialarbeit, Betreuung oder diesen Reflexionsbogen ableiten.

Quellen geprüft: 10. Oktober 2026. Für Schweiz, Österreich und Deutschland ist hier dieselbe allgemeine Gesprächshilfe vorgesehen. Klären Sie zusätzlich die Regeln Ihrer Institution zu Auftrag, Schutz, Datenschutz und Dokumentation. Das Material behauptet keine länderspezifischen Leistungsansprüche.

Nächster Schritt für die fachliche Weiterarbeit: Prüfen Sie einen anonymisierten Verlauf in Supervision oder kollegialer Beratung. Betrachten Sie dabei nicht nur die Fragen, sondern auch Zugang, Zeitdruck und Ihren eigenen Einfluss auf das Gespräch.