

Lösungsroutine

1. Scan und Anamnese machen	Alle Informationen zu einem holistischen Bild zusammensetzen
2. Wunsch/ Ziel definieren bzw. neu überprüfen	<p>➔ 1. Marker (Zielmarker)</p> <p>Die möglichen Lösungsschritte müssen anhand des Zielmarkers überprüft werden: Führen sie zum Ziel? <i>Beispiel:</i> Wenn das große Ziel ein Jobwechsel ist, dann können in kleineren Schritten z. B. Kommunikationsfähigkeit, Potential etc. ausgebaut werden. Sollte es plötzlich im Beziehung gehen, muss das Ziel oder die Lösung neu definiert werden</p>
3. „Wunden“ erkennen	<p>➔ 2. Marker (Vermeidungsmarker)</p> <p>Alle Lösungsvorschläge müssen berücksichtigen, dass die alten Muster <i>nicht</i> getriggert werden <i>Beispiel:</i> Für jemanden mit einem hohen Stresslevel mag Yoga oder Meditation als Empfehlung richtig sein, aber nicht, wenn seine Muster sind, sich von der Umwelt zurückzuziehen</p>
4. „Weisheit“ erkennen	<p>➔ 3. Marker (Wachstumsmarker)</p> <p>Das, was wir als zusätzliches Potential beim Klienten erkennen, sollte als zusätzliche Ressourcen bei der Entwicklung von Lösungsvorschlägen mit einbezogen werden. Falls ausreichend Ressourcen da sind, die der Klient noch nicht in seine Überlegungen mit einbezogen hat, können die Lösungsschritte etwas größer ausfallen. <i>Beispiel:</i> Klient sieht keine Veränderungsmöglichkeiten, z. B. aufgrund eines deutlich ausgeprägten Angstmodus. Wir können die Hintergründe aufzeigen, aber auch die Grenzen der Angst (nicht so stark ausgeprägt wie es der Klient aufgrund seiner emotionalen Wahrnehmung sieht) plus z. B. Offenheit, Kommunikationsbereitschaft, konkreter Erfahrungen, in denen er seine Wunden bereits als Weisheit eingesetzt hat etc.</p>
5. Lösungsschritte erarbeiten	<p>➔ 4. Marker (Erfolgsmarker)</p> <p>Mit dem Klienten werden konkrete Lösungsschritte erarbeitet, die anhand der ersten 3 Marker überprüft werden müssen. Ein weiterer wichtiger Marker, der mit zwei Fragen geklärt werden kann, ist: <i>„Wissen Sie genau, was Sie als nächste Schritte unternehmen werden? Trauen Sie es sich zu?“</i> Zusätzlich muss dem Klienten ein konkreter Erfolgsmarker mitgegeben werden, mit dem er selbst überprüfen kann, ob seine Vorgehensweise bei der Umsetzung der Lösungsschritte erfolgreich ist <i>Beispiel:</i> Maßstab für Kommunikationsfähigkeit, Gewichtsverlust beim Abnehm-Coaching etc.</p>