

## Was ist Lösungsorientiertes Coaching?

- Das lösungsorientierte Kurzzeitcoaching wurde in den frühen 1970-er Jahren in den USA entwickelt.
- Statt wie bisher ein Problem zu durchleuchten, fokussieren sich Coach und Klient nun auf das (Er-) Finden von Lösungen. („*Problem talk creates problems, solution talk creates solution.*“)
- Durch geschickte Fragen und Übungen findet die Klientin diese Lösung selbst, dazu Wege, ihr Ziel zu erreichen, und schliesslich die Motivation, sich auf den Weg zu machen.
- Grundlegend ist auch die Annahme, dass der beste Coach des Klienten – er selbst ist. Er hat bereits Erfahrung mit der Lösung, er ist der Experte.
- **Referenzen:** *Mehr als ein Wunder: Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie heute*, Steve de Shazer et al., Carl Auer-Verlag, 978-3849702601; *Coaching erfrischend einfach*, Daniel Meier, Peter Szabo, Solutionsurfers, 978-3-8334-8672-2

## Wie wirksam ist Kurzzeit-Coaching?

- Indem sich Coach und Klientin auf das (Er-) Finden von Lösungen konzentrieren, konnte in Studien die durchschnittliche Konsultationszeit um 70 % gesenkt werden.
- Dabei war die Erfolgsquote gleich hoch wie bei herkömmlichen Therapieformen.
- **Referenz:** *Gingerich, W J. und Peterson, L. T., Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies Research on Social Work Practice.* 23 (3): 266–283, 2013

## Wie laufen die Coachings in freier Natur konkret ab?

- Am Ende des Vorgesprächs legen Coach und Klient fest, wohin das Tages-Coaching in freier Natur gehen soll. Wo fühlt sich der Klient wohl und inspiriert? Im Wald, an einem Fluss, in den Bergen?
- Die Wanderdistanz ist bescheiden und richtet sich nach der Klientin. Am Mittag gibt es nach Wunsch ein heisse Suppe, Lunch und einen Kaffee. Bei garstigem Wetter verschieben wir den Tag.
- Zu Beginn des Coaching-Tages wird nochmals das Ziel justiert. Ist es dasselbe wie im Vorgespräch skizziert? Gibt es neue Entwicklungen bei der Klientin?
- Während des Coaching-Tages wechseln sich Gespräche und Übungen ab mit Wanderetappen von 10 bis 20 Minuten. In diesen Wander-Phasen kann der Klient in aller Ruhe und ohne Druck Fragen durchgehen oder Lösungen finden – im Austausch mit dem Coach oder in inspirierender Stille.