

SIMONE TSCHOPP / GEORGES RECHBERGER

# Lösungs Parkour

**21 INSPIRATIONEN**

aus dem lösungsorientierten Coaching  
zum Entdecken und Kreieren von Lösungen  
für Laien und Geübte

# Lösungs Parkour

21 INSPIRATIONEN

aus dem lösungsorientierten Coaching  
zum Entdecken und Kreieren von Lösungen  
für Laien und Geübte

mit Texten von Simone Tschopp, Psychologin & Coach  
und Illustrationen von Georges Rechberger, freischaffender Künstler

[www.loesungsparkour.ch](http://www.loesungsparkour.ch)

# Herzlich willkommen

Dieses Buch ist allen gewidmet, die mutig, geduldig und neugierig nach  
Lösungen suchen – oder andere dabei unterstützen.

Wir laden Sie herzlich ein, in die lebendige Lösungswelt einzutauchen,  
begleitet von den LösungsParkour-Helden.

Herausgeberin ist die Klinik Selhofen in Burgdorf, Schweiz.  
Sie arbeitet seit 15 Jahren erfolgreich mit dem lösungsorientierten Therapieansatz.  
[www.selhofen.ch](http://www.selhofen.ch)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Herzlich willkommen</b>	<b>5</b>	Weil es gut tut
	<b>6</b>	Die Idee von LösungsParkour
	<b>8</b>	Aufwärmen
	<b>10</b>	Was bietet dieses Buch?
<b>Die Grundlagen</b>	<b>14</b>	Wichtige «Zutaten» der Lösungsorientierung
	<b>16</b>	Was Lösungsorientierung ist - und was nicht
	<b>18</b>	Grundprinzipien der Lösungsorientierung
	<b>20</b>	Lösungsorientierung versus Problemorientierung
<b>Das Poster</b>	<b>24</b>	
<b>21 Inspirationen</b>	<b>28</b>	Ambivalenz
	<b>30</b>	Anliegen klären
	<b>34</b>	Auswirkungen
	<b>36</b>	Bewahrenswertes
	<b>40</b>	Bisherige Lösungsversuche
	<b>42</b>	Brillenwechsel
	<b>46</b>	Emotionen regulieren
	<b>48</b>	Externalisieren
	<b>52</b>	Handeln
	<b>54</b>	Innere Anteile
	<b>58</b>	Lösungsfokus
	<b>60</b>	Lösungsschritte
	<b>64</b>	Lösungssprache
	<b>66</b>	Problem oder Einschränkung
	<b>70</b>	Selbstgespräche
	<b>72</b>	So-tun-als-ob
	<b>76</b>	Veränderungstraining
	<b>78</b>	Würdigen
	<b>82</b>	Zeitreise
	<b>84</b>	Zielvision
	<b>88</b>	Zukunfts-Ich
<b>Dank</b>	<b>90</b>	
<b>Impressum</b>		

# WEIL ES GUT TUT

Wer den Weg der Lösungsorientierung geht, wird schnell entdecken, dass das Leben leichter ist. Warum? Weil es gut tut und wirkt.

Den Lösungen wird dabei mehr Beachtung geschenkt als den Problemen. Das hat vielerlei positive Konsequenzen, wie Sie mit den 21 Inspirationen erfahren werden.

Da eine Lösungssuche zwar in der Haltung, nicht aber in der Praxis, ein «gerader Weg» ist, nennen wir es hier LösungsParkour. Sie wissen noch nicht, was Parkour bedeutet? Sie werden sehen, dass dessen Prinzip viel mit Lösungsorientierung gemeinsam hat.

Eine Lösungssuche ist eine dynamische Sache, bei welcher ein offener und neugieriger Blick von Nutzen ist. Unabhängig davon, ob wir für uns selbst oder mit einem Gegenüber Lösungen entdecken möchten, ist eine lösungs- und ressourcenorientierte Ausrichtung der zentrale Aspekt. Dazu gehört beispielsweise auch die Kunst der Wertschätzung und Würdigung. Bei den Grundlagen werden Sie kurz und knapp in die Lösungsorientierung eingeführt.

Ganz im Sinne von «es gibt nichts Gutes, ausser man tut es» erwarten Sie viele praktische Übungen. Allenfalls überfliegen Sie diese beim ersten Lesen. Ich empfehle Ihnen, sie auch auszuprobieren. Sie entscheiden selbst, wie aktiv Sie darauf einsteigen. Sicher ist, dass es wirkt. Lassen Sie sich überraschen.

Das Buch wurde mit viel Herzblut geschrieben, illustriert und umgesetzt - in energiereicher und humorvoller Zusammenarbeit. Möge dieser Funke überspringen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim «LösungsParkouren».

Heinz Rolli  
Direktor Klinik Selhofen

# DIE IDEE VON LÖSUNGSPARKOUR

LösungsParkour bietet Inspiration und Unterstützung für klare Ziele, persönliche Lösungen und spannende Wege von A nach B.

## LÖSUNG

Lösungen sind eine erfreuliche Sache: Einfach ausgedrückt, führt uns eine Lösung von A nach B. Sie bringt uns Zielen näher, hilft Schwierigkeiten zu überwinden und Probleme zu lösen. Wie finden wir gute Lösungen? Wir können nachdenken, uns wertvolle und nützliche Fragen stellen, recherchieren oder uns von einem Freund, einer Beraterin, einem Therapeuten oder Coach unterstützen lassen. Was dient dabei am meisten? Konzentrieren Sie sich zuerst auf B, sprich auf das Ziel. Wie ist es, wenn das Problem gelöst oder das Ziel erreicht ist? Die wichtigste Frage lautet: **Was ist das erwünschte B (Ziel) in der Zukunft?**

## PARKOUR

Parkour ist die «Kunst der effizientesten Fortbewegung». Eine Parkourläuferin oder ein Parkourläufer rutscht, klettert, hüpf, rollt, springt, balanciert – und nutzt dabei die Umgebung anders als von der Architektur oder Kultur vorgegeben. Eine Mauer ist beispielsweise keine Grenze mehr, sondern Anlass für einen tollkühnen Sprung. Parkour machen heisst: Auf Ihre persönliche Art interpretieren Sie die Situation neu und kreieren Ihren Weg von A nach B. Hindernisse überwinden Sie dabei mit eigenen Kräften und Fähigkeiten. Die wichtigste Frage lautet: **Wie geht es dynamisch, kreativ und effizient von A nach B?**

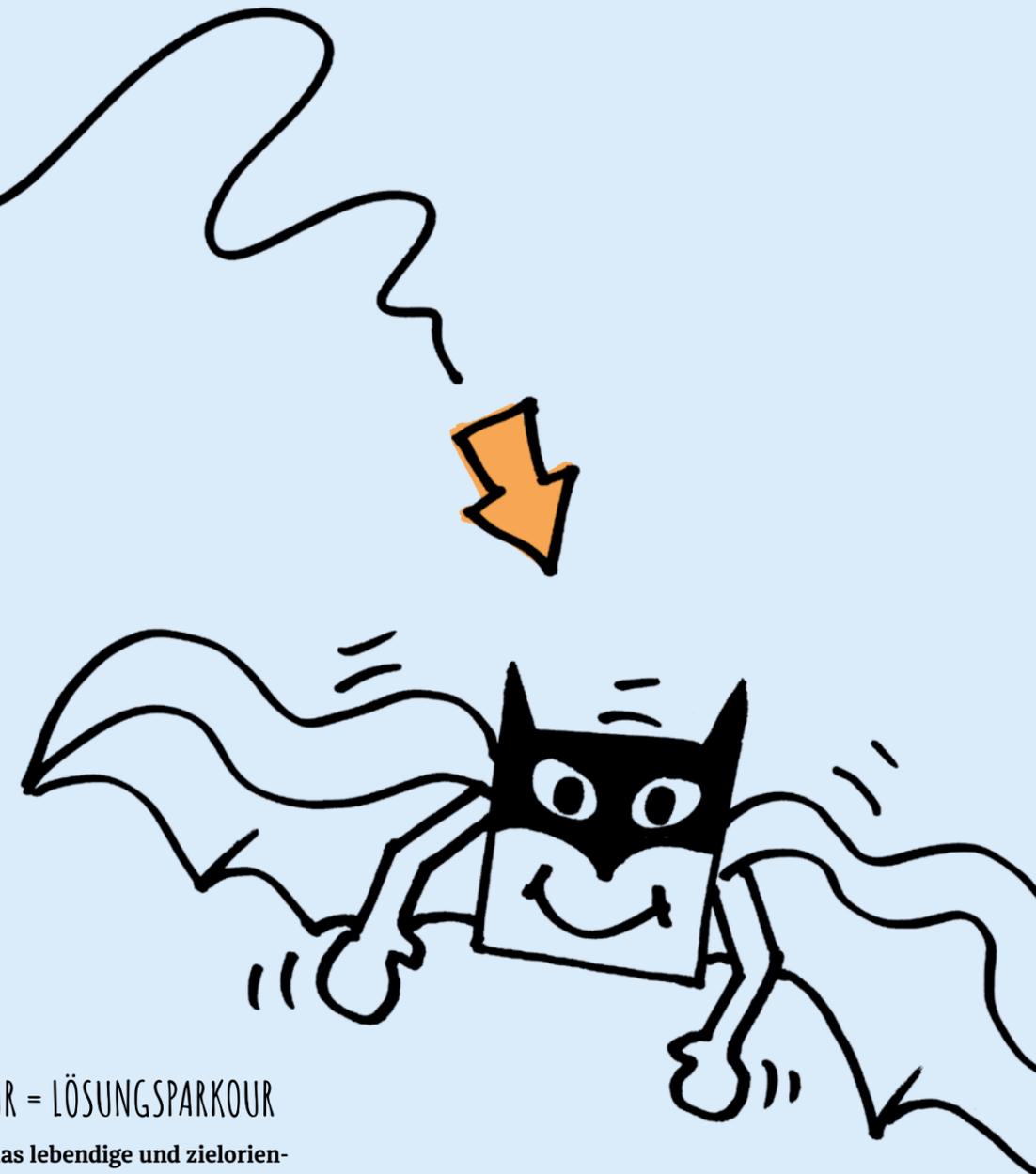
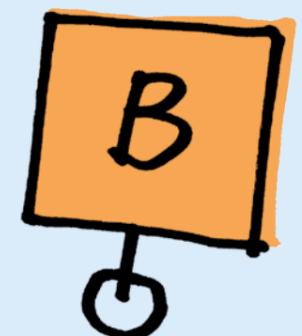
## LÖSUNG + PARKOUR = LÖSUNGSPARKOUR

**LösungsParkour ist das lebendige und zielorientierte Kreieren von individuellen Lösungen.**

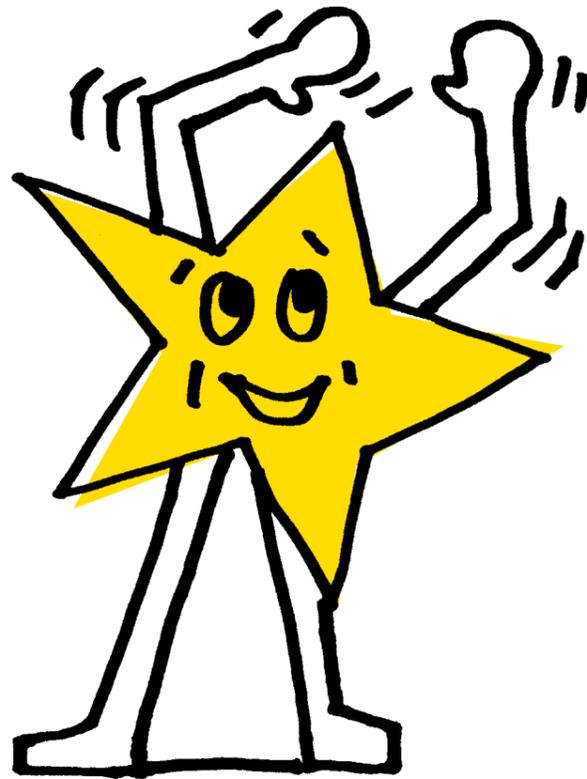
Das Buch bietet Ihnen 21 Inspirationen zum Eintauchen, Ausprobieren und Umsetzen. Sie werden zu klaren Absichten und persönlichen Lösungsideen angeregt. Folgende übergeordnete Leitfragen prägen LösungsParkour:

- Wohin soll es gehen?
- Wie geht es dorthin?
- Was hilft dabei?

Fliegen Sie in Gedanken schon mal in die erwünschte Zukunft und erkunden Sie, wie es dort sein könnte.



## AUFWÄRMEN



### KLÄREN: WAS IST MEIN ANLIEGEN?

LösungsParkour hat zum Ziel, Ihnen Unterstützung, Lösungen und Vergnügen zu bringen. Je klarer Ihre Absichten sind, desto besser werden Sie das Buch für sich nutzen können.

Klären Sie für sich: Mit welchem Anliegen lese ich das Buch heute? In welcher Rolle bin ich? Will ich ein eigenes Problem lösen? Möchte ich ein lösungsorientiertes Gegenüber sein? Wünsche ich mir Anregungen und Ideen als Fachperson, Coach oder Therapeutin? Möchte ich einfach reinschnuppern? Alles ist willkommen und wertvoll.

### REFLEKTIEREN: WAS SOLL RAUSKOMMEN?

LösungsParkour verlangt Präsenz und aktives Engagement. Selbstverständlich kann das Buch auch zur Unterhaltung durchstöbert werden. Falls Sie jedoch davon profitieren möchten, lohnt es sich, Papier und Schreibzeug bereitzulegen – und sich ein ruhiges Zeitfenster zu schaffen.

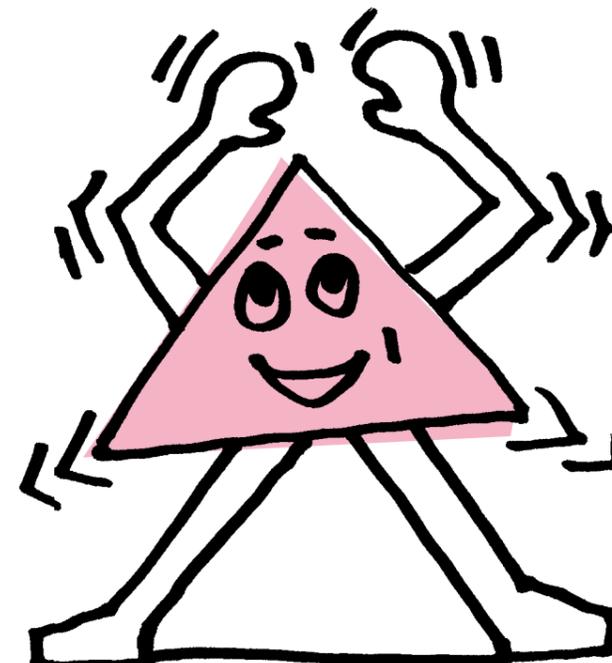
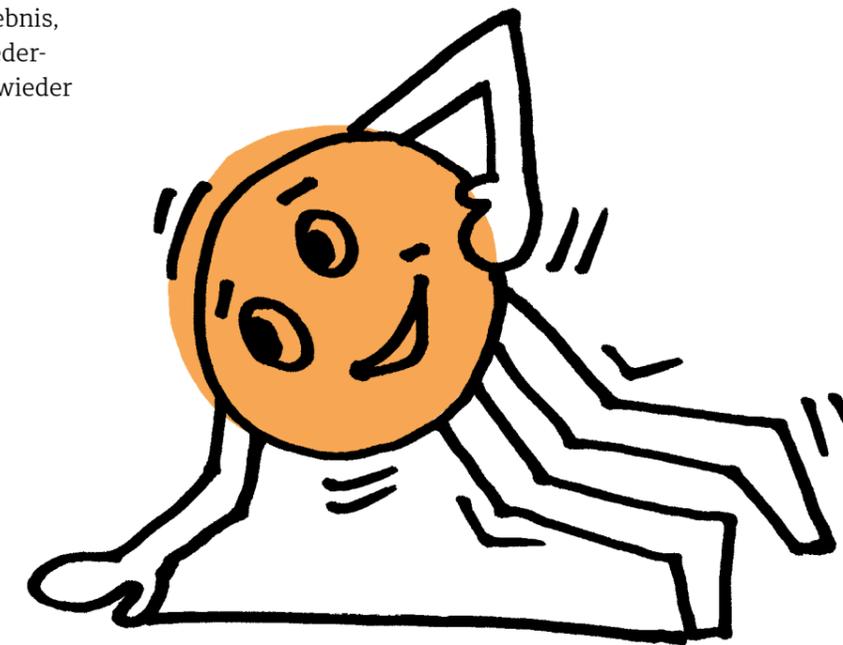
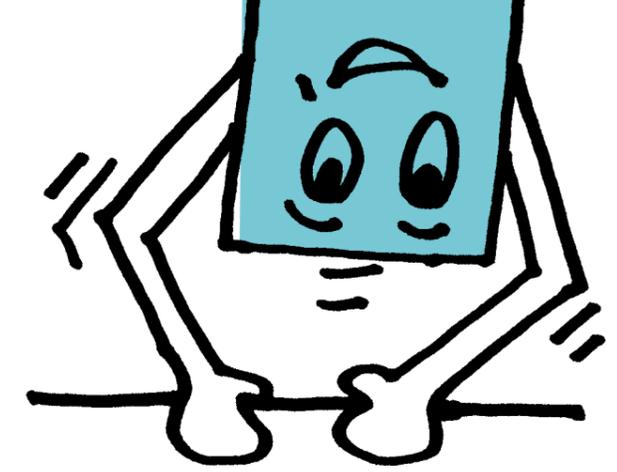
Zum Aufwärmen ist es sinnvoll, bereits beim «Start» erwünschte Ergebnisse im Visier zu haben. Das bündelt die Kräfte und schärft den Fokus. Beantworten Sie folgende Fragen, bevor Sie weiterlesen:

- **Wovon habe ich mehr, wenn mir das Buch nützlich ist?**
- **Wovon habe ich weniger, wenn mir das Buch nützlich ist?**
- **Welche positiven Auswirkungen könnte es sonst noch haben?**

### EINTAUCHEN: 21 MAL IDEEN PFLÜCKEN

Die 21 Inspirationen sind alphabetisch geordnet. Es gibt keinen fixen Ablauf. Das beiliegende Poster zeigt, wie reichhaltig und lebendig dies sein kann. Folgen Sie Ihrem Interesse und prüfen Sie selbst, was Sie aktuell am meisten weiterbringt. Wer mit der Zielvision anfängt, ist von Anfang an auf Kurs. Die praktischen Übungen haben den grössten Wert, wenn Sie sich darauf einlassen. **Lesen ist gut, nachdenken besser, ausführen das Beste.** Dasselbe gilt, wenn Sie ein Gegenüber bei der Lösungssuche unterstützen: Arbeiten Sie gemeinsam an konkreten, greifbaren Lösungen.

LösungsParkour ist ein fortlaufendes Erlebnis, das seine Kraft unter anderem in der Wiederholung entfaltet. Sie werden sich immer wieder aufs Neue überraschen!



## WAS BIETET DIESES BUCH?

### DIE GRUNDLAGEN ZUM AUFFRISCHEN

Eine kurze Einführung in die Prinzipien der lösungsfokussierten Beratung und Therapie verdeutlicht die positive, respektvolle Haltung und die Grundideen der Lösungsorientierung. Sie finden die wichtigsten Strategien und verschiedene Leitideen für die Praxis.

### DAS POSTER ZUM MITSPIELEN

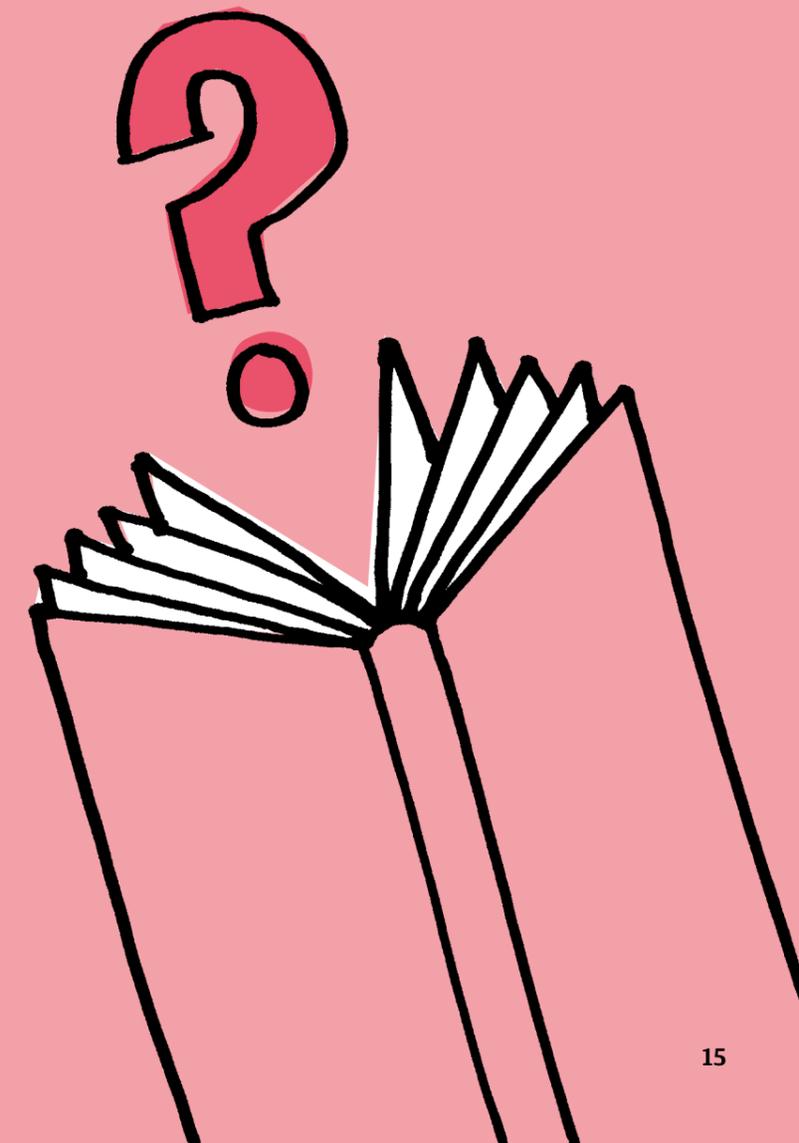
Die «Spielwiese» für LösungsParkour im Grossformat: Auf dem Poster finden Sie eine Gesamtübersicht mit Stichworten zu den wichtigsten Merkhilfen. Gepinnt an der Wand, sind die kecken LösungsParkour-Helden immer bereit, Ihre Ideen anzuregen.

### 21 INSPIRATIONEN ZUM ANREGEN

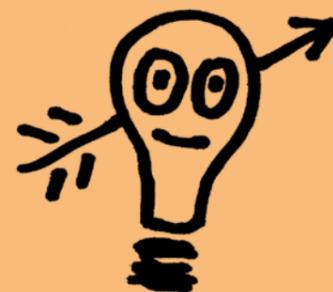
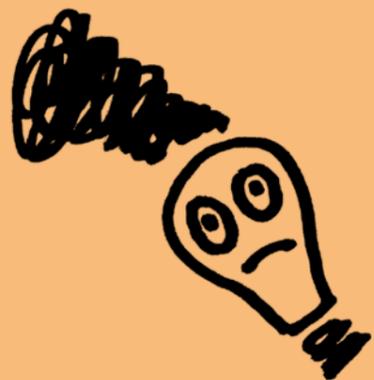
Auf einundzwanzig Doppelseiten können Sie mit Ihrem individuellen LösungsParkour loslegen. Hüpfen Sie zu den Inspirationen, die Sie ansprechen und für Ihr Anliegen hilfreich sind. Tauchen Sie in die Texte und praktischen Übungen ein, lassen Sie sich zur Lösungssuche anspornen.

### DIE WEBSEITE ZUM NACHSCHLAGEN

Auf der Webseite [www.loesungsparkour.ch](http://www.loesungsparkour.ch) finden Sie alle 21 Inspirationen online sowie ergänzende Informationen, lösungsorientierte Fragetechniken, Literaturhinweise, Praxistipps und mehr. So ist LösungsParkour auf Ihrem Handy immer mit dabei!



In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 16–29.



# 21 Inspirationen

Die Suche nach Lösungen ist ein Abenteuer ohne fixen Ablauf. Es kann schnell oder langsam gehen, logisch oder unlogisch sein. Es lohnt sich dabei, immer auf Möglichkeiten, Stärken und Fähigkeiten zu fokussieren.

**Anregungen | Fragestellungen | praktische Übungen**

## AMBIVALENZ

# DIE AMBIVALENZ ALS KOMPLIZIN GEWINNEN

Man kann den Weg zum Ziel auch MIT Ambivalenz gehen. Das ist sogar schneller und schützt davor, im Kampf gegen die Ambivalenz Kraft und Mut zu verlieren.



## WAS IST AMBIVALENZ?

Ambivalenz ist das gleichzeitige Auftreten von widersprüchlichen Gefühlen, Gedanken, Absichten oder Zielen. Sie kann sich wie folgt zeigen:

- Hin- und hergerissen sein.
- Zweifel darüber, auf dem richtigen Weg zu sein.
- Unsicherheit, ob das angestrebte Ziel überhaupt Sinn und Zweck hat.
- Unentschlossenheit, das Vorgenommene umsetzen zu wollen.
- Diffuse, innere Konflikte und Widersprüche.
- Mehrere Ziele, die sich scheinbar nicht vereinbaren lassen.

## EIN HÄUFIGER GAST

Bei Problemsituationen – und gerade, wenn wir Lösungsschritte umsetzen möchten – kommt Ambivalenz häufig vor. Sie zeigt sich mit verschiedenen Gesichtern, führt meist ein unberechenbares Dasein und kommt nicht selten just in dem Moment, in welchem wir gut unterwegs sind oder gerade starten wollten. Kann ich sicher sein, dass meine Entscheidung richtig ist? Bin ich 100 Prozent überzeugt, dass der eingeschlagene Weg der passende ist? Klassiker sind Vorsätze zum Neujahr. Zum Beispiel: gesünder essen. Die Vernunft sagt: «Ja», der Genuss sagt: «Nein». Es ist Realität: Ambivalenz ist ein häufiger und meist unerwünschter Gast.

## WAS KÖNNEN WIR TUN?

Eine typische Reaktion auf Ambivalenz ist: Geh weg! Sie wird vielleicht kurz verschwinden, aber sie wird wieder zurückkehren – früher oder später. Darum stellen wir uns weniger die Frage: Wie bringe ich die Ambivalenz weg? Sondern: Wie gehe ich mit ihr um? Das heißt: Die Ambivalenz als normal hinnehmen und akzeptieren. Und: Sie so «coachen» und führen, dass sie zu einer guten Komplizin wird, anstatt eine unberechenbare Widersacherin zu sein.

## ÜBUNG ZUR AMBIVALENZ

- 1. Die Ambivalenz kennenlernen:** Was ist das Wesen Ihrer Ambivalenz? Zwischen welchen Gefühlen, Gedanken und Absichten schwankt sie hin und her? Wann und wie zeigt sie sich? Wann ist sie ruhig oder friedlich? Wann ist sie laut oder störend?
- 2. Den Umgang mit ihr erkunden:** Was prägt das «Zusammenleben» der Ambivalenz und Ihnen? Wie verhalten Sie sich, wenn sie kommt? Was löst sie bei Ihnen aus? Wie reagieren Sie wiederum darauf?
- 3. Das gewünschte, zukünftige Zusammenspiel mit ihr definieren:** Was sind Ihre genauen Erwartungen an die Ambivalenz? Wie sieht ein konstruktives und gewinnbringendes «Zusammenleben» im Detail aus? Wofür kann die Ambivalenz gut und dienlich sein? Welche Abmachungen braucht es dazu? Was ist Ihr eigener Beitrag dazu? Was werden Sie in Zukunft anders tun als heute?

## TIPPS

- > Skizzieren Sie die Ambivalenz mit ihren widersprüchlichen Eigenschaften oder finden Sie eine passende Figur für das Wesen der Ambivalenz. Das wird Ihnen helfen, sie besser zu verstehen und mit ihr ein gutes Zusammenleben auszuhandeln (zögern Sie nicht, laut mit ihr zu sprechen). Machen Sie eine schriftliche Vereinbarung für das konstruktive Zusammenleben – mit Unterschrift.
- > Auch in der Rolle als helfende Person ist es wichtig, sorgfältig und wertschätzend mit der Ambivalenz des Gegenübers umzugehen und sie nicht einfach wegmachen zu wollen.

## ANLIEGEN KLÄREN

# IMMER IM VISIER: ZUERST KLÄREN, DANN LOSLEGEN.

Nur wenn die Anliegen klar sind, können wir ein Gegenüber gut bei der Lösungssuche unterstützen. Dazu helfen ein paar klärende Fragen.

## WIRKLICH FRAGEN!

Wenn eine Person Hilfe oder Unterstützung sucht, ist es wichtig, zuerst die Anliegen genau zu klären: Was sind die Bedürfnisse, die Erwartungen, die Hoffnungen? Das vermeidet unnötige Umwege und Missverständnisse oder eine ziellose Reise ins Nirgendwo. **Die Frage an das Gegenüber ist: Was ist Ihr/dein Anliegen (an mich) in diesem Moment?**

Wie banal ist denn das, mögen Sie denken. Ganz so trivial ist es eben nicht. Schlicht darum, weil wir es häufig vergessen. Als helfende Person ist es sehr wichtig zu unterscheiden: Frage ich zuerst das Gegenüber nach seinem Anliegen oder gehe ich von meinen Annahmen aus?



Falls Letzteres der Fall ist: Unbedingt angewöhnen, mit offenem Interesse nachzufragen. Meist verstehen wir viel zu schnell und meinen, dass bereits alles klar ist. Das passiert uns umso mehr, je besser wir das Gegenüber oder das Problem kennen. Darum immer und überall: Erst das Anliegen klären. Es erleichtert den Austausch und dessen Erfolg.

Als hilfesuchende Person können wir ebenso darauf achten, unsere Anliegen möglichst klar zu kommunizieren, anstatt zu erwarten oder zu hoffen, dass das «helfende» Gegenüber unsere Anliegen automatisch versteht. Dies ist besonders verlockend, wenn wir eine Fachperson oder einen nahestehenden Menschen gegenüber haben.

## EIN KLISCHEE-BEISPIEL

Die Frau erzählt von einem «Problem», der Mann präsentiert sofort eine handfeste Lösung. Sie wollte ihr Herz ausschütten und hoffte auf ein offenes Ohr. Er wollte nur helfen und zückte voller Mitgefühl seine «Lösungs-Werkzeugkiste». Ein Austausch verläuft in der Regel harmonischer, wenn die Anliegen von Anfang an geklärt sind. Der Mann hätte sich sagen können: «Ohren spitzen, präsent zuhören, entspannen, Lösung wird im Moment keine erwartet.» Ein weiteres, kurzes Beispiel aus einem japanischen Sprichwort: «Lass dir aus dem Wasser helfen oder du wirst ertrinken», sprach der freundliche Affe und setzte den Fisch sicher auf einen Baum.

## FRAGEN ZUM KLÄREN VON ANLIEGEN

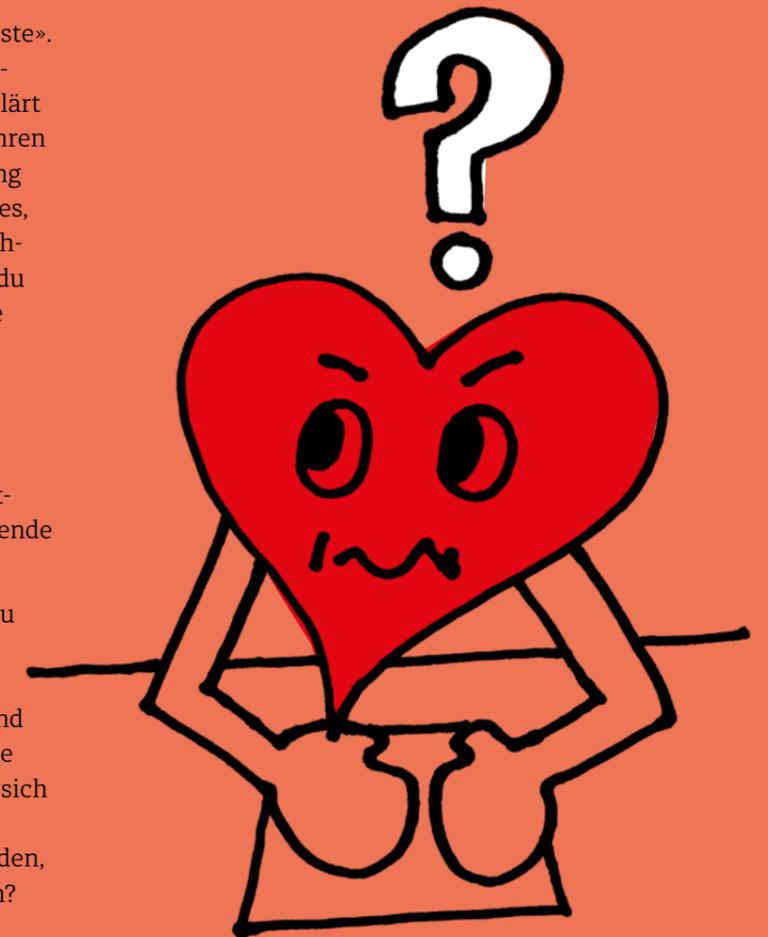
Wenn jemand bei Ihnen Hilfe oder Unterstützung sucht, erlauben Sie sich zu Beginn folgende Fragen zu stellen:

- 1. Klärung der Absicht:** Welche Idee hat dazu geführt, dass Sie bei mir Unterstützung suchen? Wie könnte die Hilfe aussehen?
- 2. Klärung des konkreten Anliegens:** Was sind Ihre Erwartungen an mich? Was soll meine Aufgabe sein? Was muss geschehen, dass sich der Austausch lohnt?
- 3. Erwartungen von anderen:** Gibt es jemanden, der erwartet, dass Sie bei mir Hilfe suchen? Falls ja, warum? Was halten Sie davon? Welche Hilfe wäre aus Ihrer Sicht nützlich?

- 4. Erwünschte Ergebnisse:** Was soll beim Austausch rauskommen? Wie soll der Ausgang, das Ergebnis (für heute) sein? Ist Ihnen das bereits klar oder können wir dies gemeinsam klären?

## TIPPS

- > Selbstverständlich können sich die Anliegen ein und derselben Person immer wieder ändern – auch während eines Gesprächs. Darum gehört die Klärung nicht nur an den Start.
- > Die Frage nach Anliegen und Erwartungen nicht zu stellen, aus Angst, man könnte diese nicht erfüllen, macht die Situation nicht einfacher. Die Erwartungen sind trotzdem da, aber verborgen.
- > Anliegen klären kann man auch mit sich selbst: Was ist genau mein Bedürfnis, wenn ich mir Zeit nehme, über etwas nachzudenken?



«ES IST NICHT WICHTIG,  
WOHER DU KOMMST,  
ES IST WICHTIG,  
WOHIN DU GEHST.»

ELLA FITZGERALD

In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 38—57.

## INNERE ANTEILE

# FÜHREN SIE IHRE VERSCHIEDENEN SEELN IN DER BRUST

Wir haben ein inneres Team in uns. Koordinieren wir es gut – wie ein Dirigent ein Orchester oder eine Trainerin eine Mannschaft – erreichen wir das Erwünschte leichter.

## ICH ... ODER EIN TEIL VON MIR

Prüfen Sie für sich, was sich besser anfühlt. Wenn Sie sagen: «Ich bin verzweifelt.» Oder: «Ein Teil von mir ist verzweifelt.» Die meisten bevorzugen das Zweite, weil es erleichtert und Raum lässt für mehr und anderes. Zu Recht, denn es gibt immer mehrere Teile in uns – nur vergessen wir diese häufig. Verdient in der Verzweiflung nicht auch die mutige, die suchende, die liebevolle oder die zuverlässige Seite gebührende Beachtung?

## NIE KOMMEN WIR ALLEINE DAHER

Wir behausen nicht nur zwei Seelen in der Brust, wir führen einen ganzen Club in uns – immer und überall. Ein erstes Beispiel: Sie müssen eine Rede halten. Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass sich ein nervöser Teil in Ihnen regt. Daneben gibt es aber auch einen kompetenten Teil. Sie stehen also nicht alleine vor den Leuten. Wichtig fürs Gelingen ist, dass sozusagen der kompetente Teil die Rede hält. Ein zweites Beispiel: Es ist von Vorteil, wenn bei einem deprimierten Menschen der depressive Anteil nicht die ganze Person dominiert oder als Diktator fungiert, sondern auch die positiven Seiten zum Zuge kommen. Was ist nun der Trick? Um erfolgreich und zufrieden zu sein, müssen wir unser inneres Team\* gut führen – ähnlich wie ein Projektleiter sein Projektteam. Das Ziel dabei ist, dass die erwünschten Seiten der Situation entsprechend in den Vordergrund treten und sich die anderen ruhig verhalten beziehungsweise zurückziehen.

\* Der Begriff des «inneren Teams» entspringt dem Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun.

## ÜBUNG ZU INNEREN ANTEILEN

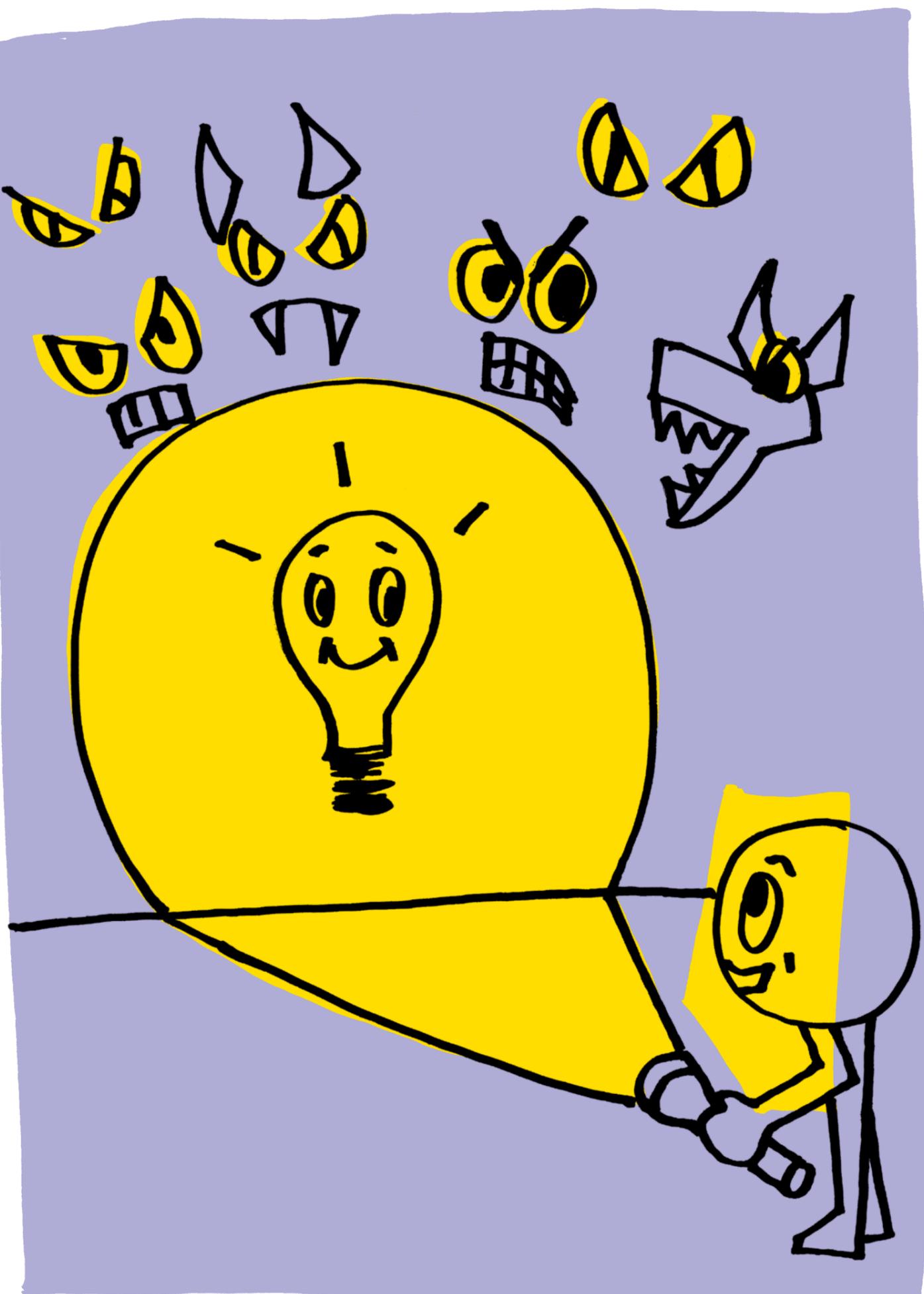
- 1. Welche Anteile entdecken Sie?** Erkunden Sie Ihre verschiedenen, inneren Seiten (für eine bestimmte Situation). Versuchen Sie eine möglichst genaue Vorstellung Ihres «inneren Teams» zu bekommen.
- 2. Welche Eigenschaften haben die Anteile?** Benennen Sie die verschiedenen Seiten mit einem (Fantasie-)Namen. Beschreiben Sie deren Eigenschaften und Verhaltensweisen: Wann kommt welche Seite? Wann ist welche Seite dominant? Wann verzieht sich Seite X? Was macht Seite Y am liebsten? Wie beeinflussen sich die Seiten gegenseitig und wie stehen sie zueinander? Eine Skizze machen, hilft dabei.
- 3. Wie ist Ihre Beziehung zu den Anteilen?** Welche «Beziehung» haben Sie zu welcher Seite? Welche mögen Sie gerne, welche weniger? Wie reagieren Sie, wenn Seite X aktiv ist?
- 4. Wie führen Sie Ihr «inneres Team»?** Wie können Sie die verschiedenen Seiten so «managen», dass es Ihrem gewünschten Leben entspricht? Wie können Sie gute Seiten fördern – und wie unerwünschte Anteile würdigen und zur Kooperation oder Ruhe bringen? Entdecken Sie, was die Seiten brauchen, um in Ihrem Sinne zu funktionieren. Sie sind Ihr eigener Chef oder Ihre eigene Chefin!

## TIPPS

- > Stellen Sie die inneren Anteile mit Figuren, Symbolen oder einer Skizze dar und gehen Sie mit ihnen ins Gespräch. Sie werden staunen, was Sie Neues über sich erfahren und wie Sie die Beziehung zu den Anteilen neu gestalten können.
- > Vergessen Sie nicht, sich wertschätzend um die unerwünschten Seiten zu kümmern. Häufig vertreten diese wichtige Bedürfnisse, welche wir erfüllen können – sodass sie automatisch kooperativer oder ruhiger werden.
- > Scheuen Sie sich nicht, sich mit unerwünscht dominanten Seiten an einen Tisch zu setzen (machen Sie das wirklich!) und ein klares oder ein sanftes Wort mit ihnen zu reden (ungeniert laut aussprechen).



«DAS ÄNDERN ZU LEBEN IST  
WICHTIGER, ALS DAS LEBEN  
ZU ÄNDERN.»



## LÖSUNGSFOKUS

# DIE LÖSUNG HAT MIT DEM PROBLEM NICHTS ZU TUN

Der Fokus unserer Aufmerksamkeit entscheidet, wie wir uns fühlen. Fühlen wir uns gut, finden wir leichter Lösungen.

### DAS NEUROPSYCHOLOGISCHE PRINZIP

Die Energie fließt dahin, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Das ist nicht bloss ein netter Spruch, das ist eine grundlegende Erkenntnis der Gehirnforschung. Der Fokus unserer Aufmerksamkeit bestimmt unser Erleben und Verhalten. Klingt etwas abstrakt? Hier ein Vergleich:

Stellen Sie sich vor, jemand hat den ganzen Tag seine Taschenlampe auf ein Problem gerichtet und nutzt das Vergrößerungsglas, um genau zu sehen, was da schief läuft. Was denken Sie, wie es dieser Person am Abend geht? Findet sie so neue Lösungen und kreative Ideen? Das Betrachten des Problems bringt nicht direkt Lösungen hervor. Die Lösung hat in der Regel mit dem Problem nichts zu tun.

### DIE TASCHENLAMPE UND DAS VERGRÖßERUNGSGLAS

Der Mensch hat sozusagen eine fiktive, mentale Taschenlampe dabei. Der «Lichtstrahl» ist unsere Aufmerksamkeit, sie schweift von da nach dort. Je nachdem, wo der Strahl hängenbleibt, prägt das unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Beispielsweise macht es einen Unterschied, ob die Aufmerksamkeit auf ein nettes Gegenüber gerichtet ist oder auf eine Katastrophenmeldung am Fernsehen. Wir reagieren immer auf den Strahl. Mit Haut und Haar! Entspannung, Anspannung. Schöne Gedanken, stressvolle Gedanken. Freude, Nervosität. Liebe, Ekel. Lösungen, Probleme. Das Leben ist ein Abenteuer! Geschweige denn, wenn wir zusätzlich das mentale «Vergrößerungsglas» zücken – dieses verstärkt alle Erlebnisse.

### ÜBUNG ZUM LÖSUNGSFOKUS

1. **Bewusster Aufmerksamkeitsfokus:** Worauf ist mein Lichtstrahl gerichtet?
2. **Lösung oder Problem:** Verbringen Sie mehr Zeit bei Lösungen/Positivem oder Problemen/Negativem?
3. **Auf Lösungen fokussieren:** Lenken Sie Ihre Taschenlampe auf Positives. Erforschen Sie mit dem Vergrößerungsglas: Was sind Ihre Stärken, Möglichkeiten, Ressourcen? Was gibt Ihnen Kraft? Tauchen Sie in eine positive Stimmung ein. Welche Lösungen erkennen Sie – auch wenn es nur erste Ideen sind? Schreiben Sie diese auf und fahren Sie mit der Inspiration «Lösungsschritte» auf Seite 60 fort.

### TIPPS

- > Wenn es scheint, als gäbe es in einem Moment nichts Positives, auf das Sie fokussieren könnten, bleiben Sie hartnäckig. Geben Sie dem Gehirn einen Moment Zeit, dass es den «Modus» ändern kann.
- > Richten Sie Ihre Taschenlampe und Ihr Vergrößerungsglas möglichst oft auf Stärken, Positives, Fähigkeiten, Gelingendes, Möglichkeiten.

### DEN FOKUS BEWUSST STEUERN

Wir können uns immer wieder fragen: Worauf habe ich meine Taschenlampe gerichtet? Es ist wichtig, die Taschenlampe möglichst bewusst zu lenken. Wenn wir zum Vergrößerungsglas greifen sowieso. Schliesslich hängt unser gesamtes (Er-)Leben davon ab: **Ändern wir unseren Fokus, ändern wir auch unser Erleben und Verhalten.**

In dieser Leseprobe fehlen die Seiten 64—93.

# DANK

Ein erstes Dankeschön gilt natürlich Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser. Schön, dass Sie sich auf das Abenteuer LösungsParkour eingelassen haben und in die Ressourcen- und Lösungsorientierung eingetaucht sind. Ich hoffe, Sie können sich immer wieder, gemäss der Idee von Parkour, dynamisch und experimentierfreudig in den 21 Inspirationen tummeln und viele wertvolle Ideen mitnehmen.

Allen Mitarbeitenden der Klinik Selhofen gebührt ein grosser Dank, weil sie sich tagtäglich mit Interesse, Mitgefühl, Wertschätzung, Fachkompetenz und weiteren lösungsorientierten Zutaten für die Patientinnen und Patienten einsetzen. Ein besonderes «très grand merci» kommt André Wittwer zu, der monatlich für die Mitarbeitenden einen spannenden Beitrag zur lösungsorientierten Arbeitsweise verfasst, seit Jahren.

Dies inspirierte mich für das Buchprojekt. Mit dem Gespann aus Simone Tschopp als Autorin, Georges Rechberger als Illustrator und Roger Racine als Grafiker waren wir schnell auf Kurs – und so nahm es seinen erfreuten Lauf mit den munteren LösungsParkour-Helden. Ich danke den drei herzlich für ihr ausserordentliches Engagement.

Ich selbst bin begeistert vom Buch und selbstverständlich ist dies einer Handvoll weiterer kompetenter Menschen zu verdanken. Vorab Martin Schori, der in der grafischen Umsetzung super Arbeit geleistet hat. Jessica Mair, Lucie von Büren und Christoph Kissling boten uns durch ihre konstruktiven Rückmeldungen eine wertvolle Aussensicht. Beim Korrektorat unterstützten uns Martina Kupferschmid und Andrea Eichmüller tatkräftig mit ihrem Sperberblick. Vielen Dank.

Somit sind wir am Schluss, und es geht weiter: LösungsParkour lädt ein, immer neugierig zu bleiben und fortwährend mit einem positiven Blick neue Möglichkeiten und schöne Lösungen zu kreieren.

Bleiben Sie ein Meister, der übt.

Heinz Rolli  
Direktor Klinik Selhofen

Alle 21 Inspirationen sowie weitere spannende Inhalte zur lösungsorientierten Arbeitsweise wie Fragetechniken, Praxistipps und Literaturhinweise finden Sie online unter:

[WWW.LOESUNGSPARKOUR.CH](http://WWW.LOESUNGSPARKOUR.CH)

# IMPRESSUM

## **Herausgeberin**

Klinik Selhofen, Emmentalstrasse 8,  
Postfach 1300, CH-3401 Burgdorf  
[www.selhofen.ch](http://www.selhofen.ch)

## **Konzeption und Projektleitung**

Heinz Rolli, Direktor Klinik Selhofen und  
Simone Tschopp, Psychologin lic. phil.

## **Texte**

Simone Tschopp ist freischaffende Psychologin  
und lösungsorientierter Coach in Biel/Bienne, Schweiz.  
Sie war über 15 Jahre in der Klinik Selhofen tätig.  
[www.awarenesscoach.ch](http://www.awarenesscoach.ch)

## **Illustrationen**

Georges Rechberger ist freischaffender Künstler  
in Brasilien und der Schweiz.  
[www.georgesrechberger.com](http://www.georgesrechberger.com)

## **Layout und Gestaltung**

Racine & Partner, Werbeagentur, Biel/Bienne.  
[www.racineundpartner.ch](http://www.racineundpartner.ch)

## **Druck**

Hertig + Co. AG, Druckerei, 3250 Lyss.  
[www.hertigprint.ch](http://www.hertigprint.ch)

**2. Auflage** 800 Ex.

© 2019 Klinik Selhofen

Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf  
ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Klinik Selhofen  
elektronisch oder mechanisch vervielfältigt, gespeichert,  
veröffentlicht, fotokopiert oder wiedergegeben werden.

Hinweis: Den Informationen in diesem Buch wurde grösste  
Sorgfalt gewidmet. Der Inhalt soll nützliche Informationen  
für den Leser und die Leserin liefern und ist kein Ersatz für  
eine psychologische Behandlung.

Eine Haftung der Klinik Selhofen oder der Autorin ist  
ausgeschlossen. Sollte unbeabsichtigt ein Urheber nicht  
angegeben sein, werden wir dies nach Kenntnisnahme  
in der nächsten Ausgabe berichtigen.



