

Inhalt

Weg vom Negativen – hin zur Lösung	5
▪ Von der Problemfokussierung zur Lösungsorientierung	6
▪ Stopp dem negativen Denken!	7
▪ Mehr als graue Theorie: die Erkenntnisse der Experten	10
▪ Die lösungsorientierte Grundhaltung	12
▪ Lösungsorientierte Prinzipien	13
▪ Starker Hebel für Lösungsorientierung: Selbstwirksamkeit	21
▪ Lösungs- oder problemfokussiert? Die Unterschiede	22
Von der Vergangenheit für die Zukunft lernen	25
▪ Hinderliche Glaubenssätze und Erfahrungen	26
▪ Potenziale entdecken mit der Sternstunden-Analyse	27
▪ Die Arbeit an der eigenen Biografie	33
Lösungsorientiert kommunizieren	37
▪ Die Macht der Fragen	38
▪ Bewältigungsfragen	45
▪ Zukunftsfragen	46
▪ Paradoxe Fragen	52
▪ Die zirkuläre Frage: Einladung zum Perspektivwechsel	52
▪ Skalenfragen	56
▪ Konstruktives Gesprächsklima schaffen mit der 3W-Technik	63
▪ Auf die Botschaft kommt es an	65
▪ Jedes Wort zählt!	67
▪ Reden ist Silber – Zuhören ist Gold	68

Lösungsorientiert arbeiten	71
▪ Anziehende Ziele: das A und O der Lösungsorientierung	72
▪ Planen mit der Erfolgstreppe	76
▪ Die innere Haltung justieren mit Motto-Zielen	79
▪ Hindernisse? Nutzen Sie die WOOP-Methode	84
▪ Psychologisches Kapital entwickeln und nutzen	88
▪ Eine neue Meeting-Kultur	91
Lösungsorientiert führen	95
▪ Alles eine Frage der Haltung?	96
▪ Von Boxsäcken und Boxhandschuhen: Führen mit Metaphern	98
▪ Umgang mit Fehlern	100
▪ Teamregeln erstellen auf paradoxe Art	103
▪ Konfliktgespräche moderieren	105
▪ Jahres- und Mitarbeitergespräche	106
▪ Mitarbeiter motivieren	112
▪ Stärken stärken	114
▪ Lernideen im Überblick	121
▪ Literatur	123
▪ Stichwortverzeichnis	125