



*Institut für
Systemische Therapie,
Beratung und Supervision*

Akkreditiert bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie DGSF und der Bayerischen Landeskammer der Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

MFK
Münchner FamilienKolleg
Seit 1974

LÖSUNGEN (ER-)FINDEN

„IT'S SIMPLE BUT NOT EASY“

LEITUNG: INSOO KIM BERG, M.S.S.W.
Brief Family Therapy Center, Milwaukee / USA

Seminar des Münchner FamilienKollegs
31. März – 01. April 2006

Diese Fortbildung ist von der Bayerischen Psychotherapeutenkammer anerkannt.

Münchner FamilienKolleg
Geschäftsstelle München: Pfarrstr. 4, D-80538 München, Tel.: 089 / 22 29 92
Geschäftsstelle Egenburg: Mühlstr. 6, D-85235 Pfaffenhofen/Glonn, Tel.: 08134 / 92 363, Fax: 08134 / 92 365
E-Mail: MFK.FamilienKolleg@t-online.de, Internet: <http://www.mfk-fortbildung.de>



Dieses Papier wurde im MFK-Seminar 31. März - 01. April 2006 ausgegeben. Leitung: Insoo Kim Berg, M.S.S.W.

Hinweise auf das Engagement des Klienten

- Fragen Sie um Erlaubnis, das zu tun, was wir sowieso tun werden.
(wie wir tun, was wir tun, ist ausschlaggebend.)
- Sprechen Sie die Ziele in jeder Phase des Kontakts klar aus.
- Initiieren Sie mindestens dreimal während des Kontakts eine Ja-Haltung ("yes-set").
- Wiederholen Sie während des Kontakts genau die Worte des Klienten.
- Nehmen Sie das ernst, was der Klient will (seine Ziele).
- Kündigen Sie die Veränderung eines Themas an: Kontextmarker
(Diesmal möchte ich Ihnen eine andere Frage stellen).
- Gewinnen Sie Klienten für spezifische Ziele.
- Lassen Sie den Klienten wissen, dass Sie ihn/sie gehört haben.
- Informieren Sie den Klienten über jeden Schritt, der unternommen wird.
(Machen Sie unsere Aktivitäten voraussagbar.)
- Engagement (sich einlassen) ist für eine fortlaufende Konversation notwendig, die dann zu Veränderungen führt.
- Gutes Engagement des Therapeuten führt zu verändertem Denken beim Klienten
(nachdenklich zur Decke schauen und sagen: "Das ist eine gute Frage".)
- Manchmal sind bis zum Erreichen eines guten Engagements viele Schritte notwendig.



Akkreditiert bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie DGSF und der Bayerischen Landeskammer der Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

*Institut für
Systemische Therapie,
Beratung und Supervision*



Münchener FamilienKolleg
Seit 1974

Dieses Papier wurde im MFK-Seminar 31. März - 01. April 2006 ausgegeben. Leitung: Insoo Kim Berg, M.S.S.W.

Nützliche sprachliche Fähigkeiten

- Entwickeln eines "yes-set" (Ja-Neigung) und Aufrechterhaltung
- Fähigkeiten des "Nicht-Wissens"
- "Schlüsselworte" der Klienten
- Tentative Sprache (kollaborativ, verhandelnd)
- Benützung von Wie-Fragen
- Angenommen ... (Pause)
- Stattdessen (Zielfindung)
- "Unterschieds-" oder "unterschiedliche" Fragen
- Selbstanerkennung vs. Lob
- Wie haben Sie das fertig gebracht? Wie bringen Sie das fertig?
(Bewunderndes Mitleid)
- Wie kommt das? - statt Warum-Fragen
- Wie hilfreich ist das? Wie könnte das hilfreich sein?
- Welchen Unterschied würde das machen?
- Sie müssen einen guten Grund für ... haben?
- Beziehungsfragen



Akkreditiert bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie DGSF und der Bayerischen Landeskammer der Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

**Institut für
Systemische Therapie,
Beratung und Supervision**



Münchener FamilienKolleg
Seit 1974

Dieses Papier wurde im MFK-Seminar 31. März - 01. April 2006 ausgegeben. Leitung: Insoo Kim Berg, M.S.S.W.

Starthilfen für die Entwicklung von Kooperation mit Klienten: Lösungsbildende Werkzeuge

Was, welche?

- ▶ Sagen Sie mir, welche kleinen Leistungen / Erfolge Sie am meisten mit Stolz erfüllen?
- ▶ Was sagt Ihnen dies über Sie selbst?
- ▶ Was läuft in Ihrem Leben zurzeit am besten?
- ▶ Was würde Ihre beste Freundin sagen, wie Sie das geschafft haben?
- ▶ Was würde Ihre beste Freundin sagen, was Ihre drei größten Stärken sind?
- ▶ Wie gedenken Sie diese größten Stärken zu nutzen?
- ▶ Was wird sich dann für Sie verändern?
- ▶ Was müssen Sie (dazu) tun, um diese Änderung, die Sie ins Rollen bringen wollen, aufrecht zu erhalten?
- ▶ Was ist der erste kleine Schritt, den Sie machen, um Ihr Leben zu verbessern?
- ▶ Was werden Sie tun, wenn Sie in der Gefahr sind, rückfällig zu werden?
- ▶ Welchen kleinen Schritt sind Sie bereit als erstes zu tun? Welchen dann?
- ▶ Was werden Sie dann tun, was Sie jetzt noch nicht tun?
- ▶ Was sagt Ihnen das, dass Sie bei „6“ sind?

Wer, von wem?

- ▶ Von wem haben Sie am meisten über das Leben gelernt? Wie / auf welche Weise / was hat diese Person Sie gelehrt? Ihnen beigebracht? Was noch?
- ▶ Auf wen können Sie bezüglich Unterstützung zählen? Wer hilft Ihnen aus dem Schlamassel?
- ▶ Wer in Ihrer Familie hat ein Alkohol- / Drogenproblem gelöst? Wer noch?
- ▶ Welcher Ihrer heutigen Freunde hat ein Alkohol- / Drogenproblem gelöst?
- ▶ Wer wird wohl am ersten bemerken, dass Sie sich anders verhalten als jetzt?
- ▶ Wer hat veranlasst, dass Sie heute hier sind? Was möchten diese Personen, dass Sie ändern?

Wann?

- ▶ Wann zeigen Sie Ihrer besten Freundin, wie stolz Sie auf Ihre Erfolge / Ihre Leistungen sind?
- ▶ Wann beginnen Sie damit, diejenigen Veränderungen einzuleiten, die Sie machen möchten? Was wird dann anders sein? Wenn Sie beginnen, sich in die Richtung zu verändern, die Sie anstreben, was wird dann anders sein?
- ▶ Wann wird für Sie ein guter Zeitpunkt sein, um den ersten Schritt zu machen?
- ▶ Wer wird die erste Person sein, die bemerkt, dass Sie diese Änderungen vornehmen? Was wird Ihre beste Freundin sagen, was dann bei Ihnen anders sein wird?



Akkreditiert bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie DGSF und der Bayerischen Landeskammer der Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

**Institut für
Systemische Therapie,
Beratung und Supervision**

MFK
Münchner FamilienKolleg
Seit 1974

Starthilfen für die Entwicklung von Kooperation mit Klienten: Lösungsbildende Werkzeuge

Wo?

- ▶ Wo haben Sie sich entschieden, Ihr Leben zu ändern?
- ▶ Wo auf der Skala wirst Du sein, wenn Du es endgültig schaffst, wieder in die Schule zu gehen?
- ▶ Wo wirst Du sein, wenn Du zum ersten Mal eine Veränderung bei Dir bemerkst?
- ▶ Wo möchtest Du in einem Jahr auf der Skala von 1 bis 10 sein?

Wie?

- ▶ Wie haben Sie es bisher geschafft zu überleben?
- ▶ Wie entscheiden Sie sich, auf Ihren besten Freund / die von Ihnen geschätzte Person zu hören?
- ▶ Wie wissen Sie, dass Sie mit dem Trinken aufhören können?
- ▶ Wie haben Sie die bisherigen Veränderungen in Ihrem Leben bewerkstelligt?
- ▶ Wie werden Sie erkennen, dass Sie genau in der Spur sind, die Sie dahin führt, wohin Sie kommen wollen?
- ▶ Wie wissen Sie, dass es für Sie gut ist, trocken zu bleiben?
- ▶ Wie wissen Sie, dass es Ihnen diesmal ernst ist?
- ▶ Wie werden Sie wissen, was das Richtige für Sie ist zu tun?
- ▶ Wie dringend ist es für Sie, die nötigen Änderungen zu machen?
- ▶ Wie bereit sind Sie, hart daran zu arbeiten, dass Sie das, was Sie in Ihrem Leben wollen, auch erreichen?

Andere nützliche Anfangsfragen

- ▶ Gibt es irgendetwas, das ich zu fragen vergaß, was für mich wichtig wäre zu wissen?
- ▶ Gibt es noch irgendetwas, was Sie meinen, dass ich über Sie wissen sollte?
- ▶ Gibt es noch andere Dinge in Ihrem Leben, von denen Sie meinen, dass sie für mich hilfreich sein könnten, wenn ich sie wüsste?
- ▶ Noch irgendetwas? Was noch? Was noch?
- ▶ Sie müssen einen guten Grund haben, ... (dass Sie nichts sagen, lügen, stehlen, zu viel trinken, sich nicht nach einem Job umsehen)?

© 1998 Copyright by De Jong & Berg. Brief Family Therapy Center, Milwaukee, USA.
All United States and International Rights Reserved.

Übersetzung mit Erlaubnis des BFTC, I. Kim Berg: © 2004 by Münchner Familienkolleg: Gerd F. Müller, Dipl.-Psych., Ps. Psychotherapeut
Nur zum persönlichen Gebrauch unter Angabe der Copyrights bestimmt.



Akkreditiert bei der Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie und Familientherapie DGSF und der Bayerischen Landeskammer der Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

Institut für
Systemische Therapie,
Beratung und Supervision

MFK
Münchner FamilienKolleg
Seit 1974

Dieses Papier wurde im MFK-Seminar 31. März - 01. April 2006 ausgegeben. Leitung: Insoo Kim Berg, M.S.S.W.

Die zweite und weitere Sitzungen

➤ **Eingangsfrage:**

Was ist – seit wir uns das letzte Mal gesehen haben – besser geworden, zumindest ein kleines bisschen?

➤ **Wenn es besser geworden ist:**

Fragen Sie nach Einzelheiten:
Was, wer, wo, wann und wie?

Verlagern Sie den Fokus:

Wie halten Sie den gegenwärtigen Zustand (aus)?

Was brauchen Sie, um das, was gut geht, am Laufen zu halten?

➤ **Wenn sich nichts geändert hat:**

Fragen Sie nach Einzelheiten, was genau gleich oder dasselbe geblieben ist (fragen Sie aus der Haltung der Neugier).

Was haben Sie gemacht, so dass es gleich geblieben ist? Was hat dabei geholfen?

➤ **Wenn es schlechter geworden ist:**

Fragen Sie nach Einzelheiten:

Was, wer, wo, wann und wie?

Wie sind Sie damit zurecht gekommen?

Wie haben Sie dies geschafft?

Wieso ist es nicht noch schlechter geworden?

Was hat zumindest ein ganz klein wenig geholfen?

Was brauchen Sie, so dass Sie das, was zumindest ein kleines bisschen geholfen hat, weitermachen können?

© 2004 Copyright by Insoo Kim Berg. Brief Family Therapy Center, Milwaukee, USA.
All United States and International Rights Reserved.

Übersetzung mit Erlaubnis des BFTC, I. Kim Berg: © 2004 by Münchner Familienkolleg: Gerd F. Müller, Dipl.-Psych., Ps. Psychotherapeut
Nur zum persönlichen Gebrauch unter Angabe der Copyrights bestimmt.