

7 lösungsorientierte Annahmen

1. **Probleme können zu Chancen werden** und sind Herausforderungen. Jeder Mensch bewältigt sie auf seine ganz persönliche Art.
2. **Der Mensch als Experte für sein Lernen.** Alle Menschen gestalten ihr Leben mit Hilfe ihrer eigenen Ressourcen. Für diesen Prozess sind sie die Experten.
3. **Der Blick auf vorhandene Fähigkeiten und Gelingendes.** Defizite an sich gibt es nicht. Es gibt sie nur in Bezug auf geforderte Ziele. Sich an vorhandenen Fähigkeiten und am Gelingenden zu orientieren, fördert die Zuversicht und die Bereitschaft des Menschen, sich weiterzuentwickeln.
4. **Zuhören, nachfragen, ernst nehmen.** Es ist nützlich, dem „Klient“ genau zuzuhören, nachzufragen und ernst zu nehmen, was er sagt.

7 lösungsorientierte Annahmen

5. **Ausnahmen weisen auf Lösungen hin.** Zu jedem Problem und zu jeder Schwierigkeit gibt es Ausnahmen.
6. **Menschen kooperieren – auch im Widerstand.** Menschen können nicht ‚nicht kooperieren‘. Jede Reaktion ist eine Form von Kooperation, Widerstand auch.
7. **In kleinen Schritten neues Verhalten lernen.** Es ist hilfreich, aus dem Gelingen der Gegenwart heraus, kleine neue Schritte für die Zukunft abzuleiten. Dabei ist es leichter, neues Verhalten zu entwickeln, als alte Muster zu stoppen.