

Die Suche nach Ressourcen: „Gold Schürfen“

- Was kann xy?
- Was freut xy?
- Wofür kann er/sie sich begeistern?
- Was macht er/sie gern?
- Was denke ich, würde er/sie wohl mögen?
- Worüber, denke ich, würde er/sie sich wohl freuen?

- Was mag ich an ihm/ihr? ...*tief durchatmen*...
- Worüber freue ich mich – für ihn/sie?

→ Alltagsbilder abrufen: differenziert, detailliert, wertschätzend!

→ **Goldgräber/innen Arbeit:** Wühlen im Dreck, bis ich ein Goldkrümel finde!

→ Ich habe dabei immer das Ziel vor Augen: Das Gute für mein Gegenüber...

oder:

Die Suche nach den guten Gründen

- Was könnte ihn/sie veranlasst haben
- Was möchte er/sie zeigen?
- Was drückt sein/ihr Verhalten aus?
- Welche Kräfte stecken dahinter?
- Welche Elemente ‚davon‘ möchte ich gerne hinüberretten?

→ Wie sieht mein Bild aus, wenn ein Goldkrümel strahlt?

→ Wie geht es mir selber dabei?

WOWW – Work On What Works

Work on what works – arbeiten an dem und mit dem, was bereits geht – das scheint allzu einfach, banal und normal zu sein – und ist es im Ansatz auch: einfach, aber nicht leicht – und extrem wirkungsvoll! Wagen Sie den Versuch in Ihrem Alltag, in Ihrer Praxis. Es lohnt sich. Die Wirksamkeit ist vielschichtig!

Basisgedanken des WOWW-Ansatzes

1. Wenn du etwas kannst, mach mehr davon!
2. Wenn etwas nicht kaputt ist, repariere es nicht!
3. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes!
4. Lösungen können einfach sein.
5. Veränderung ist! – konstant und unvermeidlich.
6. Immer eine Lupe dabei haben oder die Suche nach den kleinen Goldkrümeln.
7. Die Zukunft wird verhandelt und erschaffen.
8. Kleine Lösungen können zu grossen Veränderungen führen.
9. Die Lösung hängt nicht immer mit den Problemen zusammen.
10. Kein Problem passiert andauernd – die Suche nach den Ausnahmen.

→ Die ersten Erfahrungen mit WOWW sind sehr spannend und geben zu Hoffnung Anlass. Basis-Erkenntnisse der Neurobiologie bestätigen den Ansatz: Cells that fire together, wire together!

Werkzeugkiste

- **Fragen stellen** (Mäeutik) und damit die Gedanken auf die (gelingende) Zukunft lenken statt sagen, was falsch ist.
- **Visionen entwickeln, gute Ziele vereinbaren** (Poiesis). Der Gedanke an die Zielerreichung muss Lust auslösen (somatische Marker).
- **Die kleinen Fortschritte** im Alltag suchen (Gold schürfen) und offen legen.
- **Komplimente geben** für Erfolge (und **versuchte** Erfolge): positives Feedback (Komplimente statt Lob)
- **Reframing / positive Konnotation**
- **Suche nach den guten Gründen** (und den verborgenen Bedürfnissen dahinter)
- **Mit Skalen arbeiten** (Skala 1 – 10)