

LÖSUNGSORIENTIERTES COACHING

Ressourcen aktivieren statt Probleme analysieren

Lösungsorientiertes Coaching richtet den Blick konsequent nach vorn. Statt sich zu lange mit der Entstehung eines Problems zu beschäftigen, werden frühere Problemlösungen analysiert und vorhandene Ressourcen aktiviert. Der Ansatz entstand als Gegenmodell zur problemfokussierten Beratung, bei der sich Prozesse oft in endlosen Analysen verloren. Das Ziel: schneller zu konkreten Ergebnissen kommen. Im Mittelpunkt steht, was bereits funktioniert hat – nicht, was schiefgelaufen ist. Dabei geht es weniger um Ursachenforschung als um Handlungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt.

Eine Frage der Balance

Doch ist ein rein lösungsorientierter Ansatz immer zielführend? Nicht unbedingt. Manchmal braucht es ein vertieftes Verständnis der Probleme, um tragfähige und nachhaltige Lösungen zu entwickeln – besonders dann, wenn Persönlichkeitsmuster beteiligt sind. Wird ausschliesslich auf schnelle Lösungen gesetzt, droht Symptombekämpfung statt Entwicklung. Effektives Coaching kombiniert daher situativ verschiedene Ansätze. Wichtig bleibt: Coaching ist keine Dauerberatung, sondern ein zielgerichteter, zeitlich begrenzter Prozess mit Fokus auf Wachstum und Selbstwirksamkeit.