

Dr. Judith Mangelsdorf & Jörg  
Middendorf

# Lösungsfokussierung trifft Positive Psychologie

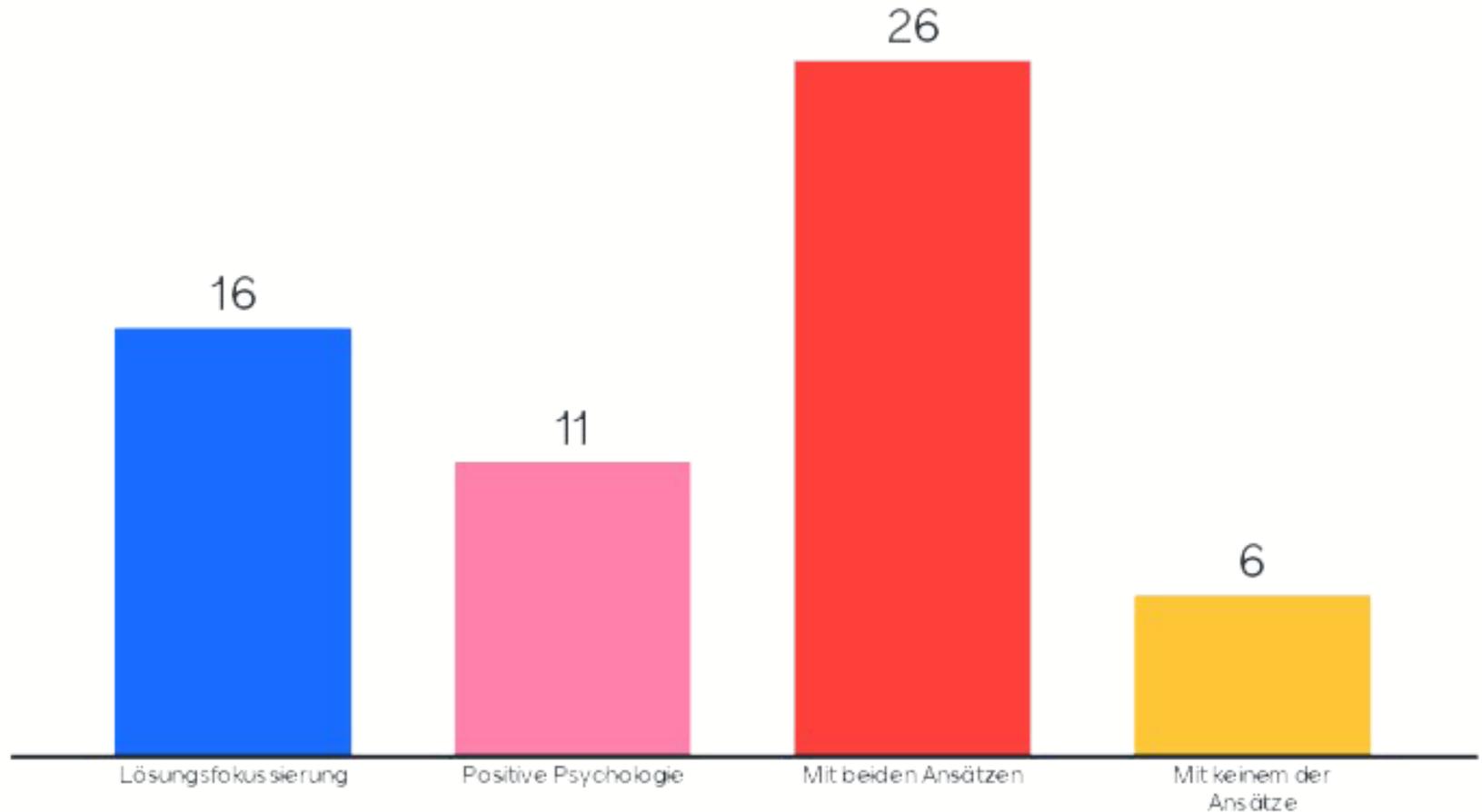
# Der Weg...



1. Lösungsfokussierung und was sie besonders macht
2. Positive Psychologie – die Wissenschaft des erfüllten Lebens
3. Zwei Wege in die Zukunft: wo sie sich unterscheiden und wo sie sich begegnen.

Mit welcher Methode arbeiten Sie am meisten: Lösungsfokussierung, Positive Psychologie, beide in etwa gleichem Maße, mit keiner von beiden Methoden?

# Ergebnisse der Menti-Abfrage: Mit welcher der beiden Methoden arbeiten Sie?





# Der Weg...



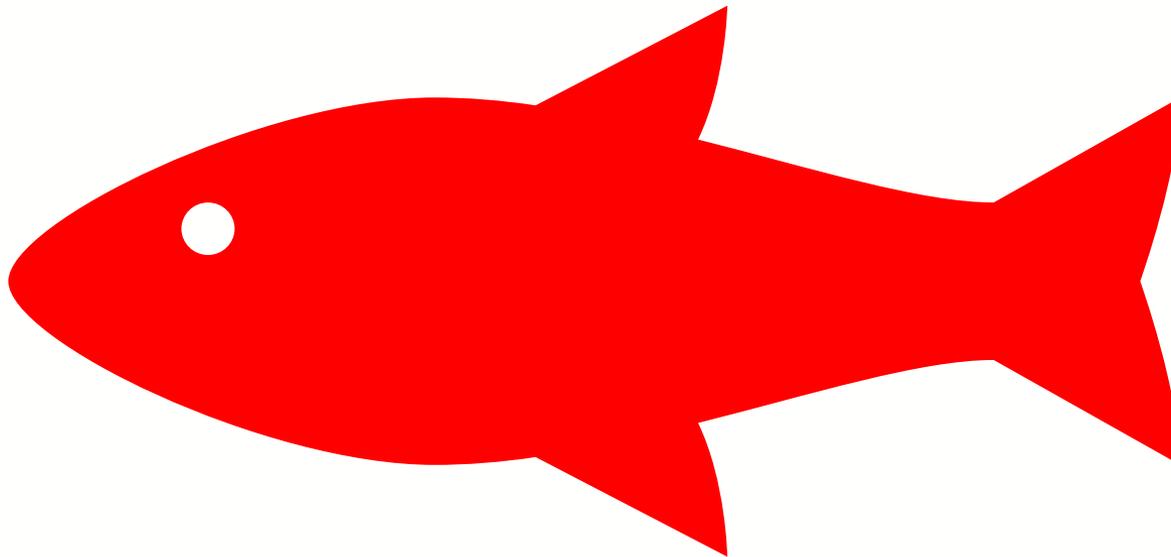
1. Lösungsfokussierung und was sie besonders macht
2. Positive Psychologie – die Wissenschaft des erfüllten Lebens
3. Zwei Wege in die Zukunft: wo sie sich unterscheiden und wo sie sich begegnen.

# Lösungsfokussierung eine Einführung



# Don't follow the red herring!

Die erwünschte Zukunft hat nicht zwangsläufig mit dem Problem zu tun!



Daher suchen wir im LF Coaching auch keine Lösungen für das Problem.

# Erkenntnisse des LF Coachings

...mit weitreichenden Konsequenzen für die Praxis!



Coaching-Klienten brauchen keinen Arzt der eine Diagnose stellt



Coaching-Klienten sind Experten für ihr eigenes Leben



Coaching-Klienten verändern sich auf jeden Fall



Coaching-Klienten finden ihren eigenen Weg



Coaching-Klienten haben bereits alles was notwendig ist

# Die Herausforderung für LF Coaches ist es nicht im Weg zu stehen...



Don't leave  
footprints in  
the client's  
life.“

Insoo Kim Berg

# Kurzintervention Lösungsfokussierung: Ressourceninterview



---

Worüber hast du dich in den letzten zwei Wochen in deiner Tätigkeit besonders gefreut?

Was noch? Was noch? Was noch?

---

Was sagt das über dich als Mensch und über deine Kompetenzen aus? Was noch? Was noch? Was noch?

---

Welche deiner Qualitäten möchtest du heute hier einbringen?

# Der Weg...



1. Lösungsfokussierung und was sie besonders macht
2. Positive Psychologie – die Wissenschaft des erfüllten Lebens
3. Zwei Wege in die Zukunft: wo sie sich unterscheiden und wo sie sich begegnen.

# Was ist Positive Psychologie?



**„Fix what’s wrong“**  
(Repariere, was falsch ist.)

# Was ist Positive Psychologie?



**„Fix what’s wrong“**  
(Repariere, was falsch ist.)

**„Build what’s strong“**  
(Baue aus, was stark ist.)

# Was ist Positive Psychologie?



„Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Erforschung dessen, was das Leben lebenswert macht.“

Es ist der Aufruf an psychologische Forschung und Praxis, genauso darum bemüht zu sein mit menschlichen **Stärken**, wie mit **Schwächen**, genauso interessiert daran **das Beste im Leben auszubauen**, wie **das Schlimmste zu überwinden**, genauso darum bemüht **das Leben gesunder Menschen lebenswerter zu machen**, wie damit **Psychopathologie zu heilen**.“

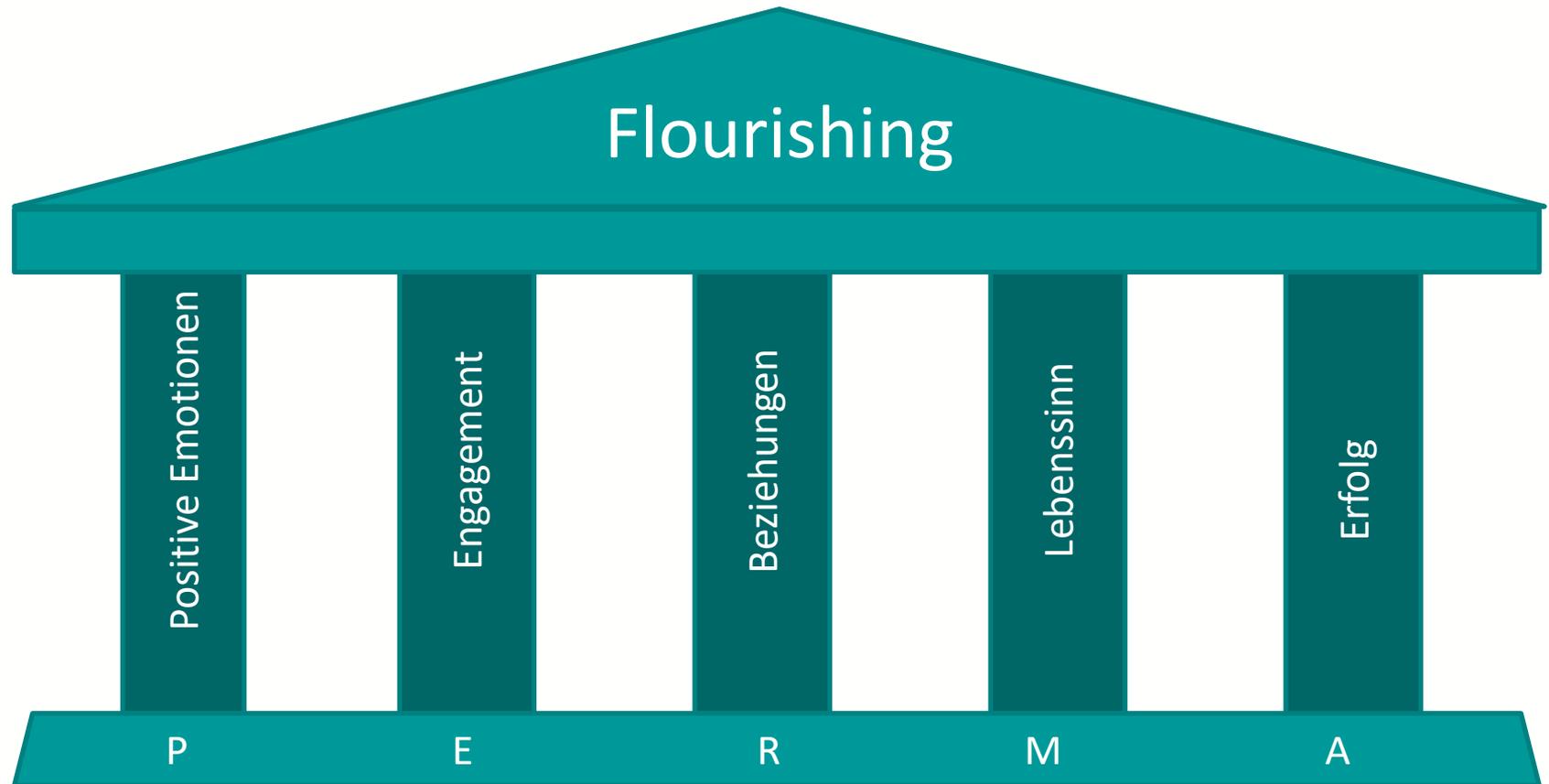
(Snyder & Lopez, p. xxIII, 2009)

# Flourishing



Zustand von Wachstums,  
Entwicklung und  
Ressourcenreichtum

# Woraus besteht Glück?



# Microintervention Everest-Ziele



Positive  
Abweichung

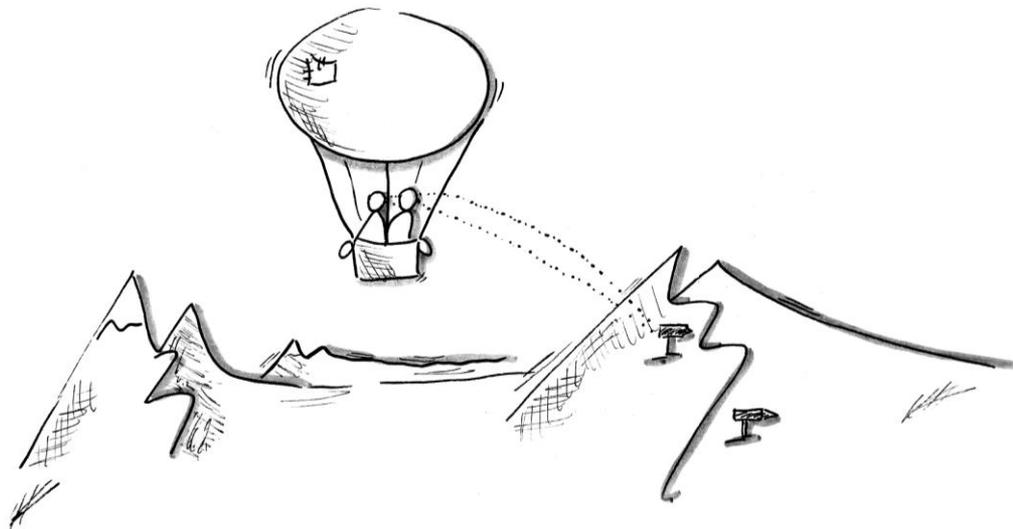
Eigenwert

Potenzial-  
verwirklichung

Beitrag

Energetisierung

# Die Perspektive der Positiven Psychologie



Stellen Sie sich vor, Ihr  
aktuelles Ziel zu erreichen, ist  
nur der erste Schritt...

und Ihr Weg führt Sie noch viel  
weiter...

... an noch 10 weiteren  
Schritten vorbei...

wo stehen Sie dann am Ende  
des Weges?

Wie blicken Sie von dort auf Ihr  
Ziel?

# Der Weg...



1. Lösungsfokussierung und was sie besonders macht
2. Positive Psychologie – die Wissenschaft des erfüllten Lebens
3. Zwei Wege in die Zukunft: wo sie sich unterscheiden und wo sie sich begegnen.



## Problemorientierte Beratung

- Verständnis des Problems steht im Vordergrund
- Beispiel: Psychoanalyse



## Lösungsfokussierte Beratung

- Eigenständige Gestaltung der erwünschten Zukunft steht im Vordergrund
- Beispiel: SF Coaching



## Wachstumsorientierte Beratung

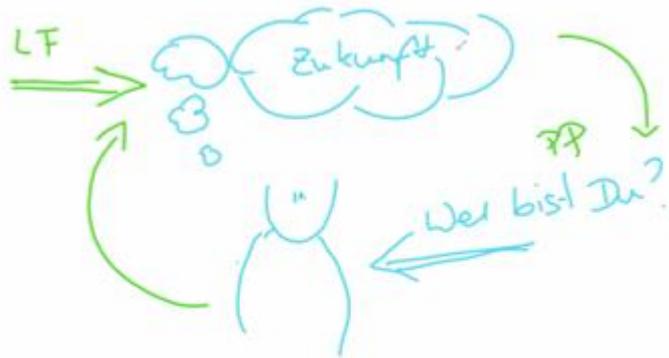
- Persönliches Wachstum steht im Vordergrund
- Beispiel: Positive Coaching

# Der Weg... ist das Ziel



1. Lösungsfokussierung und was sie besonders macht
2. Positive Psychologie – die Wissenschaft des erfüllten Lebens
3. Zwei Wege in die Zukunft: wo sie sich unterscheiden und wo sie sich begegnen.

# Lösungsfokussierung und Positive Psychologie



Die nächste SFiO-Online Veranstaltung  
ist am 21. September 2020



**"Gebrauchsanweisung für die Zukunft" als Coaching-Tool**

<https://www.eventbrite.com/e/sfio-online-gebrauchsanweisung-fur-die-zukunft-als-coaching-tool-tickets-106427044154>



# Der Weg... ist das Ziel



Herzlichen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Dr. Judith Mangelsdorf &  
Jörg Middendorf

