

Lösungsrahmen

Ein Rahmen in dem man Lösungs- und Ressourcenorientiert vorgeht.
Das Gegenteil von dem Lösungsrahmen ist der Problemrahmen.

Im Lösungsrahmen richtet sich der Blick auf die Zukunft, auf Ressourcen, Erfolg und positive Entwicklungen, anstatt auf Ursachen und Begründungen der Probleme aus der Vergangenheit.

Mit „Wie-Fragen“ wird nach den Ressourcen und Möglichkeiten gefragt.
Fragestellungen nach dem „Warum“ begründen und erklären Probleme. Sie blockieren und begrenzen z.B. „Warum kann ich mein Problem nicht zu lösen?“

Man muss das Problem nicht kennen und analysieren, um eine Lösung zu finden.

Anwendung

- jegliche Probleme
- Konflikten
- Persönlichkeitsentwicklung
- Therapeutisch