

Lösungsfokussierte Retrospektiven

Ralph Miarka & Veronika Kotrba

ralph@miarka.com veronika@kotrba.at

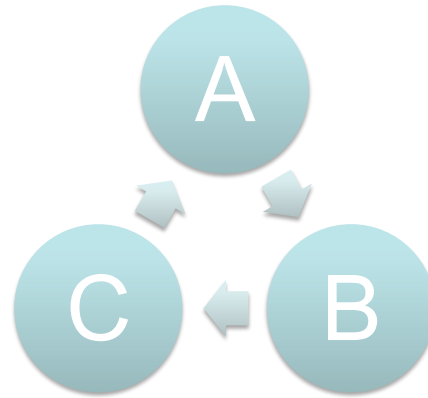
Szenario

Bitte denken Sie an ein aktuelles berufliches oder auch privates Projekt, welches noch nicht abgeschlossen ist und über das Sie reden können und möchten.

Im Rahmen einer persönlichen Retro-/Futurespektive möchten wir Sie auf dem Weg zu Ihren nächsten Schritten begleiten.

Vorbereitung

Bitte bilden Sie Gruppen von drei Personen:



Zielarbeit

1. Was ist das Ziel Ihres Projektes?

Positive Formulierungen:

- “nicht” und “kein” vermeiden;
- “Was stattdessen?”

Zielarbeit

2. Und wozu wollen Sie es erreichen?

Positive Formulierungen:

- “nicht” und “kein” vermeiden;
- “Was stattdessen?”

Zielarbeit

3. Angenommen, Sie haben es erreicht, welche Auswirkungen hat dies für Sie (und für andere)?

Positive Formulierungen:

- “nicht” und “kein” vermeiden;
- “Was stattdessen?”

Wozu Zielarbeit?

- Nur wer das Ziel kennt, kann es erreichen
- Sinn ist der wichtigste Motivator
- Bewusstsein für die umfassenden Auswirkungen schaffen
- Prüfen des Ziels (will ich es wirklich erreichen?)
- Projektziel = jemand möchte
- Teamziel = wir möchten

Rückblick

1. Von dem was schon gelungen ist, worauf sind Sie stolz?

1'. Und worauf noch?

Rückblick

2. Was, von dem was Sie getan haben, war hilfreich für die Zielerreichung?

2'. Und was noch?

Rückblick

3. Mit dem Wissen des nachträglichen Genies, was würden Sie rückblickend anders machen?

3'. Und was noch?

Wozu dieser Rückblick?

- Mut zur Veränderung sowie Lust auf Weiterentwicklung erwächst aus
 - bisherigen Erfolgen
 - dem Wissen um eigene Fertigkeiten und Fähigkeiten
 - dem Vertrauen ins Team
 - dem Wissen, was man anders machen kann
- Kettenbefragung fördert Teamarbeit

Lösungsfokussierte Haltungen

Wer ist Experte/in
für Ihr Leben?

Lösungsfokussierte Haltungen

Sie sind der/die einzige
Experte/in für Ihre Situation!

Lösungsfokussierte Haltungen

Die Haltung des
Nicht-Wissens

Lösungsfokussierte Haltungen

Fertigkeiten und Fähigkeiten im Fokus

Retrospective Prime Directive

“Regardless of what we discover,
we understand and truly believe
that everyone did the best job they
could, given what they knew at the time,
their skills and abilities,
the resources available,
and the situation at hand.”



Norm Kerth

Lösungsfokussierte Haltungen

Fokus auf die bessere Zukunft

Einblick: Skalierungen

0

10

Auf einer Skala von 0 bis 10,
wobei 10 heißt, dass Sie Ihr Ziel erreicht
haben und 0 bedeutet das Gegenteil,
wo stehen Sie im Moment?

(Nennen wir diesen Punkt [x])

Einblick: Skalierungen

0

10

Wie kommt es, dass Sie schon dort sind und nicht mehr bei 0?

(Die Suche nach dem was schon funktioniert)

(Angenommen Sie sind bei 0, welche Ressourcen haben Sie, um dies zu überstehen?)

Ausblick: Skalierungen

0

10

Wo möchten Sie stehen ([y])?

Was ist dort anders als bei [x]?

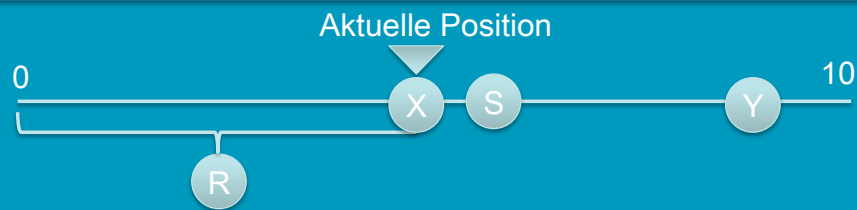
Woran erkennen Sie, dass Sie [y] erreicht haben?

Woran erkennen dies andere?

Angenommen Sie sind bei [y], was werden Sie dann anders tun?

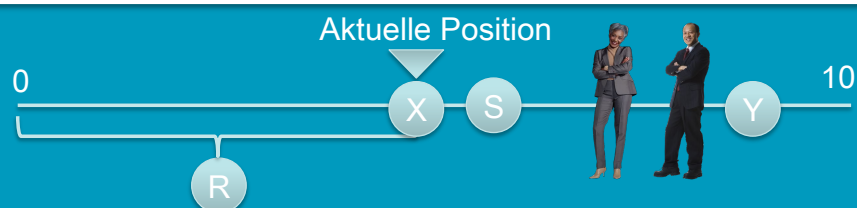
Wann möchten Sie bei [y] sein?

Skalen - Anwendung



- R Zuversicht und Vertrauen stärken (durch das Identifizieren und Wertschätzen von dem was funktioniert und den Personen die dies erreicht haben)
 - X Positive Unterschiede aufzeigen und nutzbar machen
 - Y Ziele konkretisieren: ein klares und wahrnehmbares Bild der Zukunft kreieren
 - S Realistische nächste Schritte fokussieren: kleine wahrnehmbare Zeichen des Fortschritts vorstellen
- (Peter Szabo)

Aufstellungen



- Stellung beziehen – mit dem ganzen Körper
- Spüren, ob eine Position richtig ist für Sie oder nicht
- Unterschiede spüren zwischen den Positionen
- Bauchgefühl vertrauen – und mit dem Kopf zusammen arbeiten lassen

Reflexion

Von all dem, was Sie hier heute hier erlebt haben, was ist hilfreich für Sie?

Wie werden Sie es nutzen
(heute, morgen, nächste Woche, ...)?

Trainingshinweis



Lösungsfokussierte Prinzipien

**Wenn es funktioniert,
mache mehr davon.**

Lösungsfokussierte Prinzipien

**Wenn es nicht funktioniert,
mache etwas anderes.**

Lösungsfokussierte Prinzipien

Kleine Schritte können große
Veränderungen bewirken.

Lösungsfokussierte Prinzipien

Repariere nichts,
was nicht kaputt ist.

Lösungsfokussierte Prinzipien

Der Lösung ist es egal, wie
das Problem entstanden ist.

Lösungsfokussierte Prinzipien

Kein Problem besteht
ohne Unterbrechung,
es gibt immer Ausnahmen,
die genutzt werden können.

Lösungsfokussierte Prinzipien

Die Sprache der Lösungn
unterscheidet sich von der
Sprache zur Beschreibung
von Problemen.

Lösungsfokussierte Prinzipien

Die Zukunft ist veränderbar.