

## Unterrichtsangebote

### Therapiekurs

#### „Lösungen finden“

- ✓ 7 Kurstermine  
Donnerstags 18.30 – 21 Uhr  
in zweiwöchigem Abstand  
Beginn 15.09.2011
- ✓ 260.- €

### HPP-OK Grundkurs (1 Jahr) zur Heilpraktiker-Prüfung

- ✓ 37 Unterrichtstermine  
Donnerstags 18 – 21 Uhr  
während der Schulzeit
- ✓ Beginn 19.01.2012
- ✓ 3 Workshops  
Sonntags 10 – 18 Uhr
- ✓ 5 „Bausteine“  
Sonntags 10 – 13 Uhr
- ✓ 12 x 140.- €
- ✓ **Probeunterricht**  
20.10.2011, 18 – 21 Uhr

### HPP-OK Prüfungskurs „S“

- ✓ 8 Vorbereitungstermine  
Dienstags 18 – 21 Uhr  
zur schriftlichen Prüfung
- ✓ 2 x 150.- €

### HPP-OK Prüfungskurs „M“

- ✓ 8 Übungstermine  
nach Vereinbarung  
zur mündlichen Prüfung
- ✓ 2 x 150.- €

## Kontaktmöglichkeiten

### HPP-OK

Dr. rer. nat. Kai Pinnow  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
Wilhelmstr. 25  
Ludwigsburg

☎ **07141 / 2984 755**  
Mobil: **0160-7023-255**

[www.HPP-OK.de](http://www.HPP-OK.de) und auch auf  
[www.heilpraktiker-foren.de](http://www.heilpraktiker-foren.de)  
sowie auf Facebook



glücklich lieben  
reich handeln  
frei denken

### Unterrichtsbeginn

15.09.2011,  
18.30 – 21 Uhr

Praxis Hessigheim  
Hinterdorfstr. 7  
[www.systeme-sehen.de](http://www.systeme-sehen.de)



## Lösungen finden

Was kann man in etwa 20 Minuten tun? Viel, sehr viel sogar, wenn man sich mehr Zeit für Lösungen als für Probleme nimmt.

Eine kurze Einführung in die lösungsorientierte Therapie mit vielen praktischen Fragen, die helfen können Lösungen zu finden.

Wer mehr darüber wissen und erfahren möchte, kann ab September an einem Kurs teilnehmen. An sieben Donnerstagabenden im Abstand von zwei Wochen besteht die Möglichkeit zum Kennenlernen der Methode und zur praktischen Selbsterfahrung.

Herzlich Willkommen!

## **Motivation**

*„Problemgespräche machen Probleme, Lösungsgespräche schaffen Lösungen.“*

lautet (frei übersetzt) ein Leitspruch von Steve de Shazer (1940 – 2005), der gemeinsam mit seiner Partnerin Insoo Kim Berg (1934 – 2007) die lösungsorientierte Therapie begründete.

In der lösungsorientierten Kurzzeittherapie geht es um eine veränderte Haltung gegenüber Problemen und Belastungen. Es beginnt bereits mit einer Eingangsfrage, die den Blick auf Veränderung richtet:

*„Was sollte heute anders sein – als Ergebnis Ihres Kommen und Redens mit mir?“*

Probleme brauchen Würdigung, um Blockaden frei zu machen – Lösungen auch, und wenn sie anfangs noch so klein und unscheinbar sein mögen. Indem die Situation der Betroffenen als Ganzes erfasst und ernst genommen wird, darf sie sich zum Guten verwandeln.

## **Ein Beispiel**

Angenommen, Jemand sagt:

*„Alle meine Freunde richten sich gegen mich.“*

Die Antwort:

*„Aha, Sie hätten gern mehr Freunde auf Ihrer Seite.“*

schafft eine Stimmung der Zuversicht. Sie drückt aus, dass es eine Möglichkeit gibt, dieses Ziel auch zu erreichen und dass es wohl Freunde gibt, die bereits auf der Seite des Betroffenen stehen.

Weitere Fragen können helfen, Lösungen zu finden:

*„Wie haben Sie das geschafft? (Was könnte ihr bester Freund darüber sagen?)“*

*„Was bräuchten Sie, um Ihrem Ziel ein wenig näher zu kommen?“*

*„Angenommen, ein Wunder würde geschehen, während Sie schlafen, und das Problem, das Sie mitgebracht haben, wäre gelöst. Was wäre dann anders für Sie?“*

## **Würdigung der Arbeit und Hausaufgaben**

Zum Abschluss gilt es, die Lösungsideen und die Arbeit zu würdigen. Das sind die Ansatzpunkte für nächste konkrete Schritte, die in den Alltag einfließen sollen. Eine lösungsorientierte Sprache kann das einleiten:

*„Da Sie glauben (denken, fühlen), dass ...“*

*„Weil es nicht Ihr Fehler (Ihre Aufgabe) ist ...“*

*„Ich stimme Ihnen zu (Ich kann sehen, dass es für Sie aussieht, als würden andere ...).“*

In der abschließenden Vereinbarung geht es darum, dass Betroffene selbst entscheiden, was sie sich in der Zeit bis zum nächsten Treffen vornehmen wollen. Die Erfolge, wenn sie auch nur winzig sind – und es gibt sie immer – sind Gegenstand des nächsten Treffens.