

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule



Rheinland-Pfalz  
PÄDAGOGISCHES  
LANDESINSTITUT

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

J. Johnen, Diplompädagogin, ZAP Mainz  
Dr. K. Waligora, Diplompsychologin, SpBz Mainz

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Wunderfrage:

Der Tag nach dem Wunder...

- Woran würden Sie merken, dass das Wunder geschehen ist und das Problem gelöst ist?
- Woran werden die Schüler erkennen, dass ein Wunder passiert ist?
- Woran Ihre Kollegen?
- Was merken es bei Sie bei sich selbst? Was werden Sie anders machen?
- Woran erkennen Ihre Freunde/Ihre Familie, dass ein Wunder passiert ist?
- Angenommen am Tag nach dem Wunder würde ein Film über Sie gedreht, was würde man dort sehen, dass man sofort merken würde, dass ein Wunder geschehen ist? Welche Überschrift würde der Film tragen?
- Erinnern Sie sich bitte, wann in letzter Zeit war es schon ein bißchen so, wie an diesem Tag nach dem Wunder?

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Das systemisch-lösungsorientierte Modell  
basiert auf zwei Ansätzen:

- zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens
- Methoden und Gesprächstechniken

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### Einige Grundsätze für eine innere Haltung:

- Wertschätzung, Empathie und Interesse
- Neutralität gegenüber Veränderung und Nicht-Veränderung
- Neugier
- Prinzip des Nicht-Wissens
- Prinzip der Gleichrangigkeit

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### 1. Problemzuschreibungen und die „Problemtrance“

„Jedes Verhalten ist ein Lösungsversuch, manchmal ein schlechter“ (Steve de Shazer).

Eine Verdinglichung von Symptomen kann zu einer Art  
"Problemtrance" führen, in der man sich unfähig fühlt, das Problem  
zu lösen.

Es ist nützlich...

... auf Etikettierungen zu verzichten

...Verhaltensauffälligkeiten als in einem bestimmten (Entstehungs-) Kontext angemessene  
Verhaltensweisen zu sehen

...zusammen mit dem Schüler eine Art Problemdefinition zu entwickeln

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### 2. Ausnahmen und Lösungsorientierung

Durch lösungsorientierte Fragen und gemeinsames Suchen nach Lösungen erhalten Schüler und Lehrer Erfahrung der Selbstwirksamkeit und des Fortschritts.

Es ist nützlich...

...in eine Lösungstrance zu gehen und den Fokus der Aufmerksamkeit auf Lösungen zu setzen.

...auf Ausnahmen zu fokussieren (Wann war es einmal besser?)

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### 3. Die subjektive Konstruktion der Wirklichkeit

Jeder Mensch konstruiert seine eigene Sicht der Welt. Keine Sicht ist daher „richtiger“ oder „falscher“ als die andere.“

Es ist nützlich...

...sich der Tatsache der verschiedenen "Wirklichkeiten" bewusst zu sein

...sich auf eine Metaebene zu begeben und an der tatsächlichen Kommunikation zu orientieren.

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

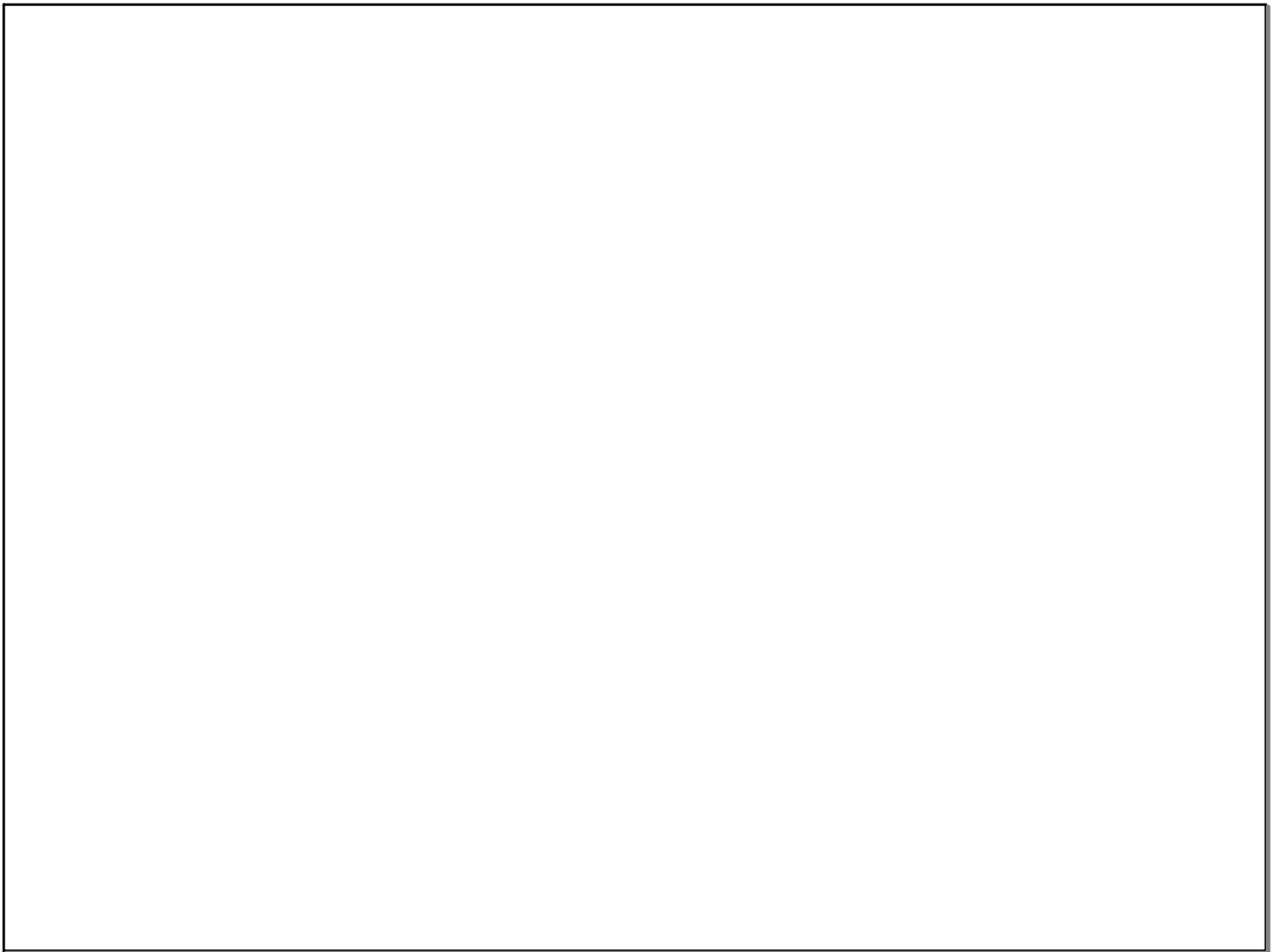
---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Zentrale Annahmen des  
lösungsorientierten Arbeitens







## Ist das wirklich alles ADHS?

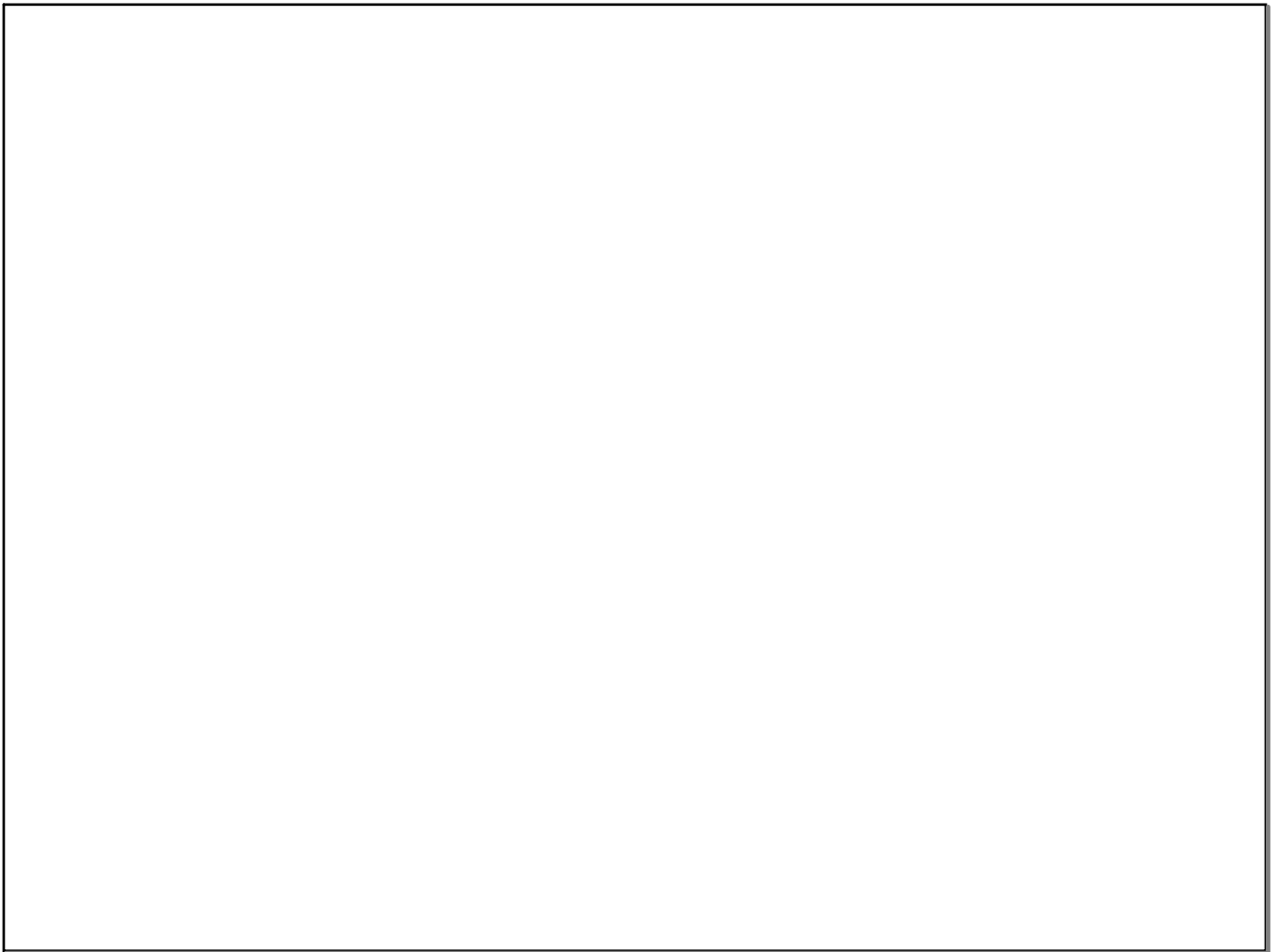
- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Zentrale Annahmen des  
lösungsorientierten Arbeitens





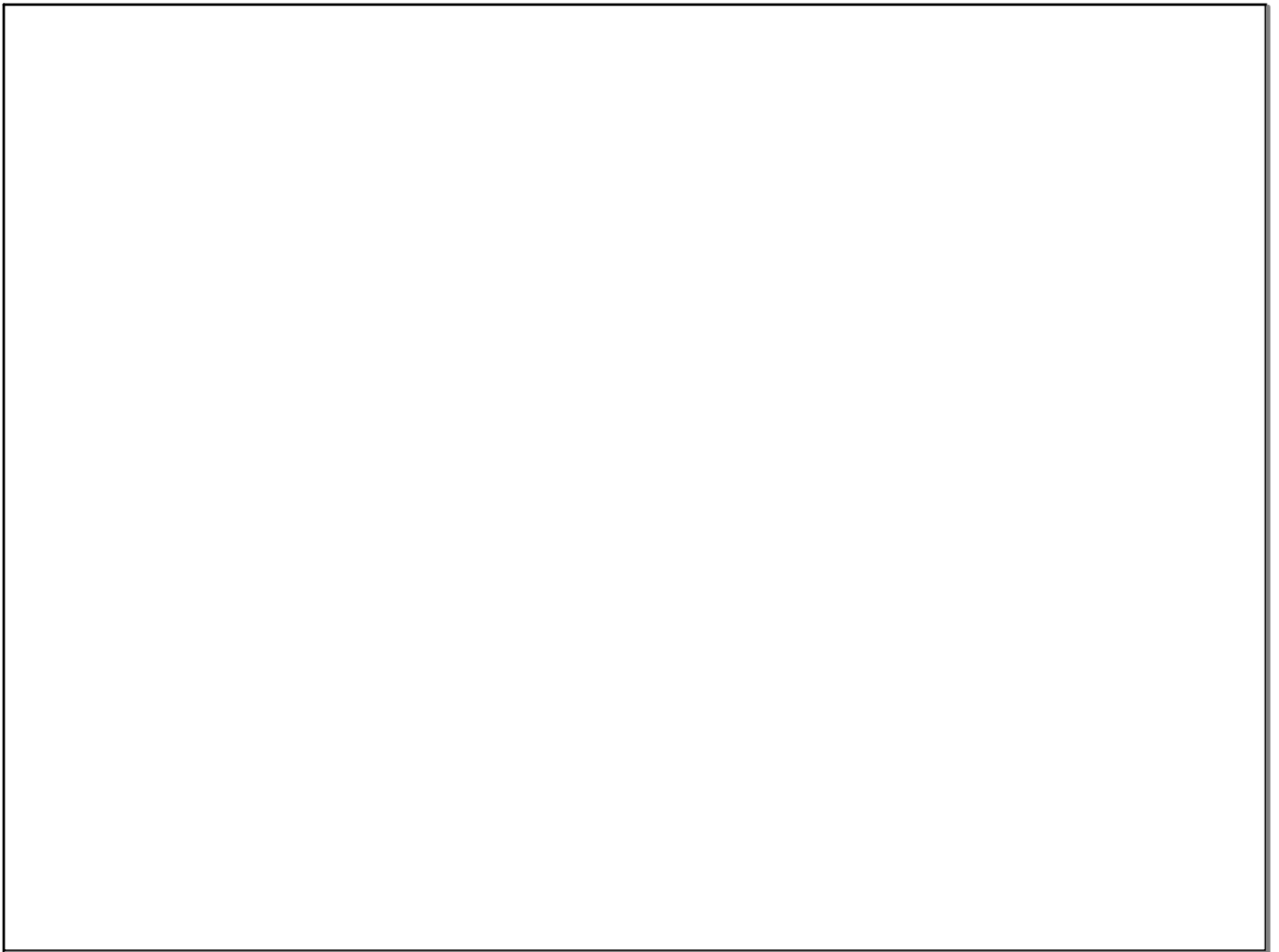
## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Zentrale Annahmen des  
lösungsorientierten Arbeitens





## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### 4. Zirkuläre Kausalität der Interaktionen

Interaktionen sind zirkulär. Es ist selten eine Einigkeit darüber herzustellen, worin Ursachen und worin „nur“ Reaktionen liegen

Es ist nützlich...

... die Wechselwirkungsprozesse in Interaktionen zu betrachten, denn Verhaltens-  
auffälligkeiten sind nicht auf eine Ursache zurückzuführen

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### 5. Ressourcenorientierung:

Eine ressourcenorientierte Sichtweise impliziert, dass jeder Mensch eigene Lösungsressourcen hat, die er braucht, um Probleme und Aufgaben lösen zu können.

Es ist nützlich...

... sich an einem ressourcenorientiertem Denken und Handeln zu orientieren

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens

#### 6. Motivation und Zieldefinition

Ziele sollten so definiert sein, dass sie Orientierung bieten und ein bestimmtes Verhalten in der Zukunft fokussieren, also auf einer „Hin-zu-Motivation“ statt auf einer „Weg-von-Motivation“ beruhen.

Es ist nützlich...

...nach dem "stattdessen" zu fragen und auf Ziele zu fokussieren,  
die aus eigener Kraft erreichbar, positiv und eindeutig formuliert, nützlich  
und in kleine Teilzeile zerlegbar sind.



## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Das systemisch-lösungsorientierte Modell  
basiert auf zwei Ansätzen:

- zentrale Annahmen des lösungsorientierten Arbeitens
- Methoden und Gesprächstechniken

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Methoden und Gesprächstechniken (MiniMax-Interventionen, Prior 2009)

„In der Vergangenheit...“, „Bisher...“ (MiniMax Nr.1)

Es ist sinnvoll in Verbindung mit Fehlern, Schwächen, Schwierigkeiten oder Problemen in der Vergangenheitsform zu sprechen! Man unterstreicht damit die Präzision und eröffnet schon Wege für künftige Lösungen und Möglichkeiten.



## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Methoden und Gesprächstechniken  
(MiniMax-Interventionen, ebd.)

Nicht „ob“..., sondern „wie...“, „was...“ und „welche...“  
(MiniMax Intervention Nr.2)

"ob"	"wie"
<ul style="list-style-type: none"><li>• Überall dort nützlich, wo man eine klare Entscheidung oder eindeutige Information braucht</li><li>• Löst eine „ja“ oder „nein“ Antwort aus</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Überall dort nützlich, wo es um irgendwelche Probleme geht</li><li>• Löst Denkprozesse aus und hilft bei der Suche in verschiedene Richtungen</li></ul>

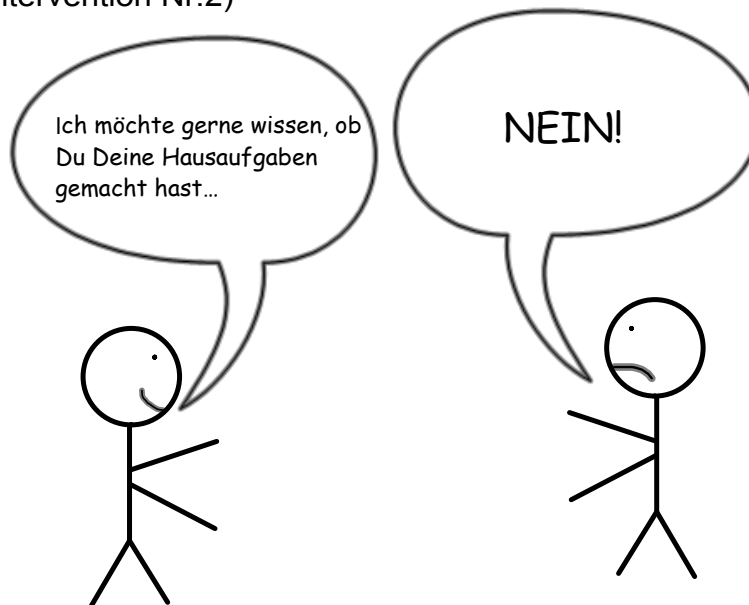
## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Methoden und Gesprächstechniken  
(MiniMax-Interventionen, ebd.)

Nicht „ob“..., sondern „wie...“, „was...“ und „welche...“  
(MiniMax Intervention Nr.2)



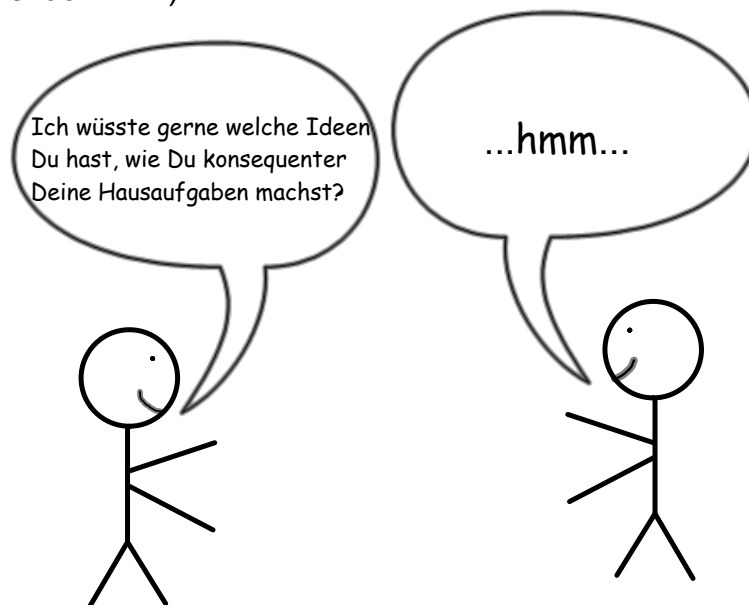
## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie" -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Methoden und Gesprächstechniken  
(MiniMax-Interventionen, ebd.)

Nicht „ob“..., sondern „wie...“, „was...“ und „welche...“  
(MiniMax Intervention Nr.2)



## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Methoden und Gesprächstechniken  
(MiniMax-Interventionen, ebd.)

Positive Formulierung oder „sondern...?“ (MiniMax Intervention Nr.3)

Ziel- und Lösungsfokussierung:

Durch das Fragen nach dem „sondern...?“ wird der Befragte darin unterstützt eine Alternative zu suchen, was er stattdessen tun kann.



## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Methoden und Gesprächstechniken (MiniMax-Interventionen, ebd.)

„Immer“ stimmt in Verbindung mit einem Symptom nie!  
(MiniMax Intervention Nr.4)

Es ist nützlich, das Wort „immer“ durch die einleitende Form „in der Vergangenheit...“  
(MiniMax Intervention 1) und das Wörtchen „oft“ zu ersetzen.  
Der Fokus wird auf positive Ausnahmen und Ressourcen gesetzt und gleichzeitig  
werden Lösungssuchprozesse in Gang gesetzt.



## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Methoden und Gesprächstechniken (MiniMax-Interventionen, ebd.)

#### „noch nicht...“ (MiniMax Intervention Nr.7)

Es ist nützlich, die beiden Wörtchen „noch nicht“ einzubauen, da diese die Aufmerksamkeit eher auf Möglichkeiten der Besserung und Lösung gelenkt wird – nach dem Motto „Probleme sind noch nicht erfundene Lösungen“,





## Ist das wirklich alles ADHS?

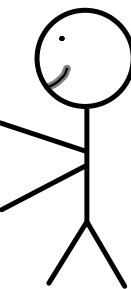
- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Methoden und Gesprächstechniken  
(MiniMax-Interventionen, ebd.)

Konstruktive W-Fragen (in kleinen Schritten) (MiniMax Intervention Nr.8+9)

Wenn man im Gespräch nach Zielen in eine bestimmte Richtung sucht lohnt es sich Fragen zu stellen, die das Gesuchte als vorhanden implizieren. Die Fragen werden eröffnet mit Fragepronomen, die mit „W“ beginnen: „Was“, „Wann“, „Welche“, „Wer“, „Wie“, „Woran“, „Wodurch“ und sollten so kleinschrittig wie möglich gestellt werden.



„Konstruktive W-Fragen sind konstruktiv im Sinne von aufbauend und nützlich und sie helfen zu konstruieren, was Schüler und Lehrer wollen“ (Prior 2009, S. 66).

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Methoden und Gesprächstechniken (MiniMax-Interventionen)

#### VW-Regel (MiniMax Intervention Nr.16)

In der VW-Regel steht „V“ steht für Vorwurf und „W“ für Wunsch und sie fordert, dass man jeden in einen Wunsch umformulieren soll.

Vorwürfe beziehen sich meistens auf die sowieso nicht mehr veränderbare Vergangenheit, projizieren jedoch auch meist verallgemeinernd auf die Zukunft (musterbildend).



## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Mögliche Themen für das Ausprobieren der Techniken in  
Dreiergruppen (Schüler, Lehrer, Beobachter)  
Wechsel nach 3-5 Minuten

- reinrufen
- schwätzen
- Material vergessen
- Hausaufgaben nicht gemacht
- zu spät kommen
- Arbeitsaufträge nicht ausführen
- keine mündliche Beteiligung
- rumlaufen
- abgelenkt
- ...
- ...
- ...

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

---

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

### Literatur:

- Herrmann, P.: Blockaden lösen. Systemische Interventionen in der Schule. Göttingen 2010.
- Prior, M./Winkler, H.: MiniMax für Lehrer. 16 Kommunikationsstrategien mit maximaler Wirkung. Weinheim 2009.

## Ist das wirklich alles ADHS?

- Vom kreativen Umgang mit Herausforderungen in der Schule

Nicht "ob" sondern "wie"... -  
lösungsorientierte Kommunikation  
in der Schule

Viel Spaß beim Ausprobieren  
Ihrer ersten Schritte!!!



