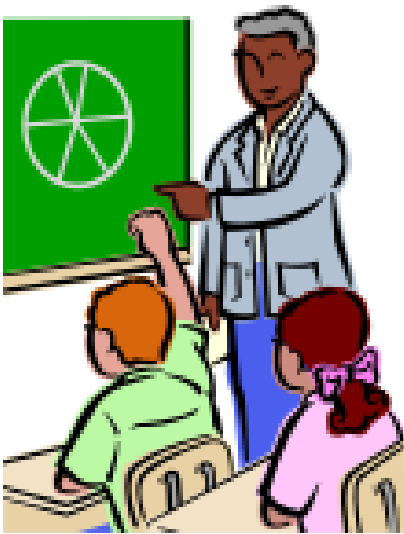


# Herzlich Willkommen

1

## Elternakademie der Pädagogischen Hochschule Steiermark



Workshops zum  
Vortrag:  
*„Von der Problemsprache zur  
Lösungssprache“*

*Sensible Wörter: Wirklich zuhören.  
Wörter und ihre Wirkung.*

*Wörter, die Sie im Gespräch besser vermeiden.*

*Workshop 1*

2

**FRUHMANN CONSULTING**

**GERHARD H.J. FRUHMANN, M.A.**



**MAG. DR. IMMANUEL FRUHMANN**



# *Ziele des Workshops 1:*

3

## ■ **Lösungssprache durch:**

- ✓ Wirkliches Zuhören
- ✓ Bewusste Wortwahl/bewusste Worterkennung
- ✓ Unwörter vermeiden
- ✓ Umformulieren, wenn Unwörter sie fallen

- ✓ **Wörter sind Bilder im Kopf**
- ✓ **Verwenden Sie nur Wörter, die Ihr Ziel fördern**

# Problemsprache → Lösungssprache

4

## ❖ Problemsprache

- ❖ Kau **nicht** auf deinen Nägeln!
- ❖ Sitz **nicht** so schief/gekrümmt!
- ❖ Schau **nicht** immer weg, wenn du mit mir redest!
- ❖ Sei **nicht** so nervös/zappelig!
- ❖ Sei **nicht** so abweisend/verschlossen!

- ~~!?!?! Sei Nicht !?!?!~~

## ❖ Lösungssprache

- ❖ Bitte achte auf deine Nägel!
- ❖ Bitte sitz aufrecht!
- ❖ Bitte schau mich an, wenn wir miteinander reden!
- ❖ Bitte entspanne dich!
- ❖ Bitte sei aufgeschlossen/offen!
  
- ❖ Bitte mach, bitte tu

# Unwörter – bitte vermeiden!

## ❖ Problemsprache:

- ❖ **Immer** (du bist ja immer noch nicht aufgestanden...)
- ❖ **Nie** (du isst nie die Portion auf...)
- ❖ **Nicht** (sei nicht so schlimm/frech)
  
- ❖ **Aber** (das war nicht schlecht, aber...)
- ❖ **Müssen**, Musst, Müsstest (du musst)
- ❖ **Sollen**, Sollst, Solltest (du sollst)

## ❖ Verschärfung:

- ❖ Du musst aber heute schon pünktlich sein
- ❖ Ja aber, das geht so nicht, das muss anders werden

5

## ❖ Lösungssprache:

- ❖ Bitte steh auf
  
- ❖ Bist du jetzt schon satt?
- ❖ Bitte tu dies und das oder lass dieses und jenes sein
- ❖ Lob: Das war (sehr) gut und...

Weil unnötig vermeiden!

Weil unnötig vermeiden!

## Entschärfung:

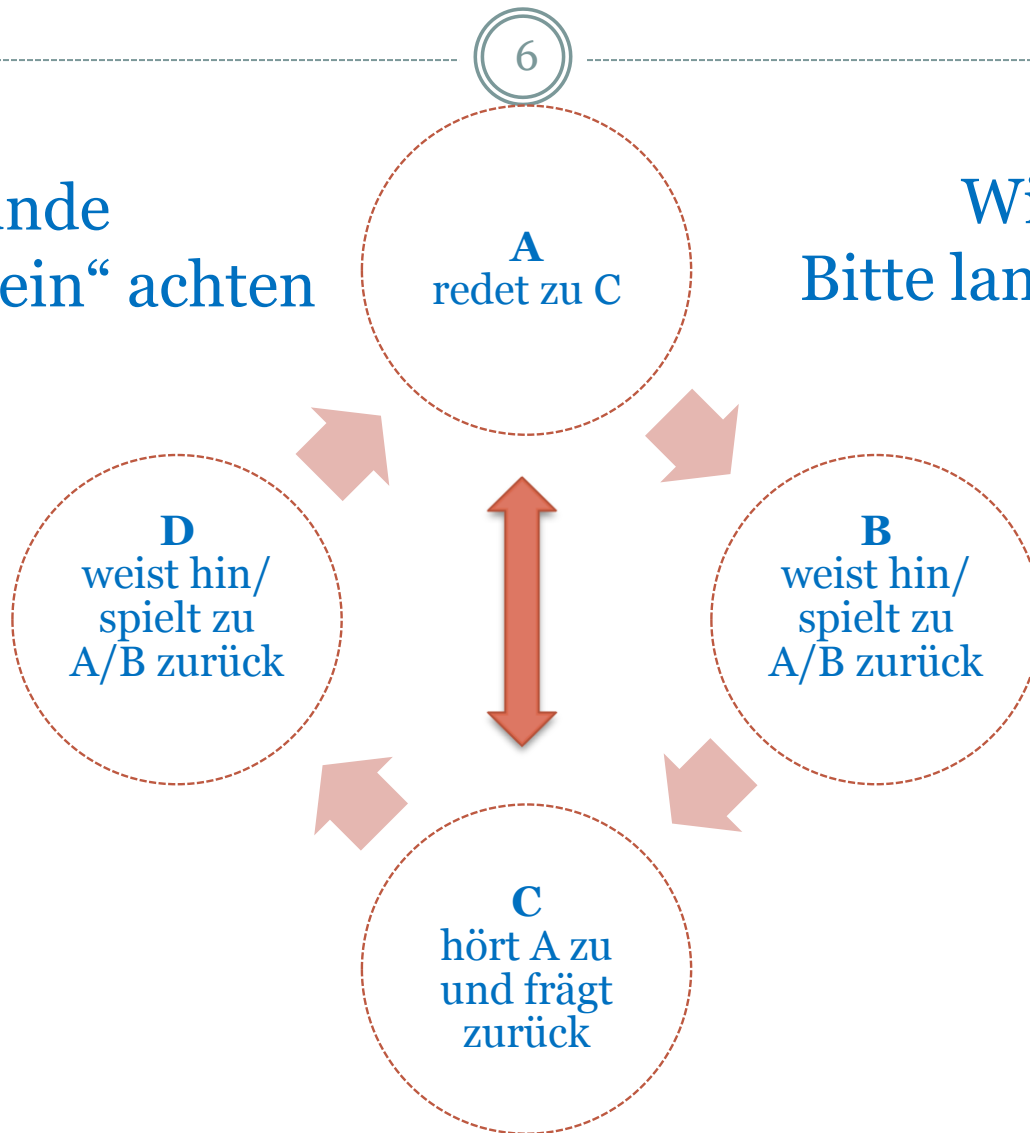
- ❖ Bitte komme heute pünktlich
  
- ❖ So und so könnten wir es anders machen

# Ablauf und Aufgaben nach 4 – 5 Minuten Wechsel im Uhrzeigersinn

6

1. Runde  
auf „nicht/kein“ achten

Wichtig!  
Bitte langsam reden



# Vorschläge zum Gesprächsthema

7

- **A wählt sein Gesprächsthema** → Erziehungssituation, die ihn/sie beschäftigt bzw. die er/sie erlitten hat:
  - Schlechte Noten
  - Zu spätes Nachhause kommen
  - Zusammenräumen
  - Hausaufgaben
  - Müll hinunter tragen / im Haushalt mithelfen

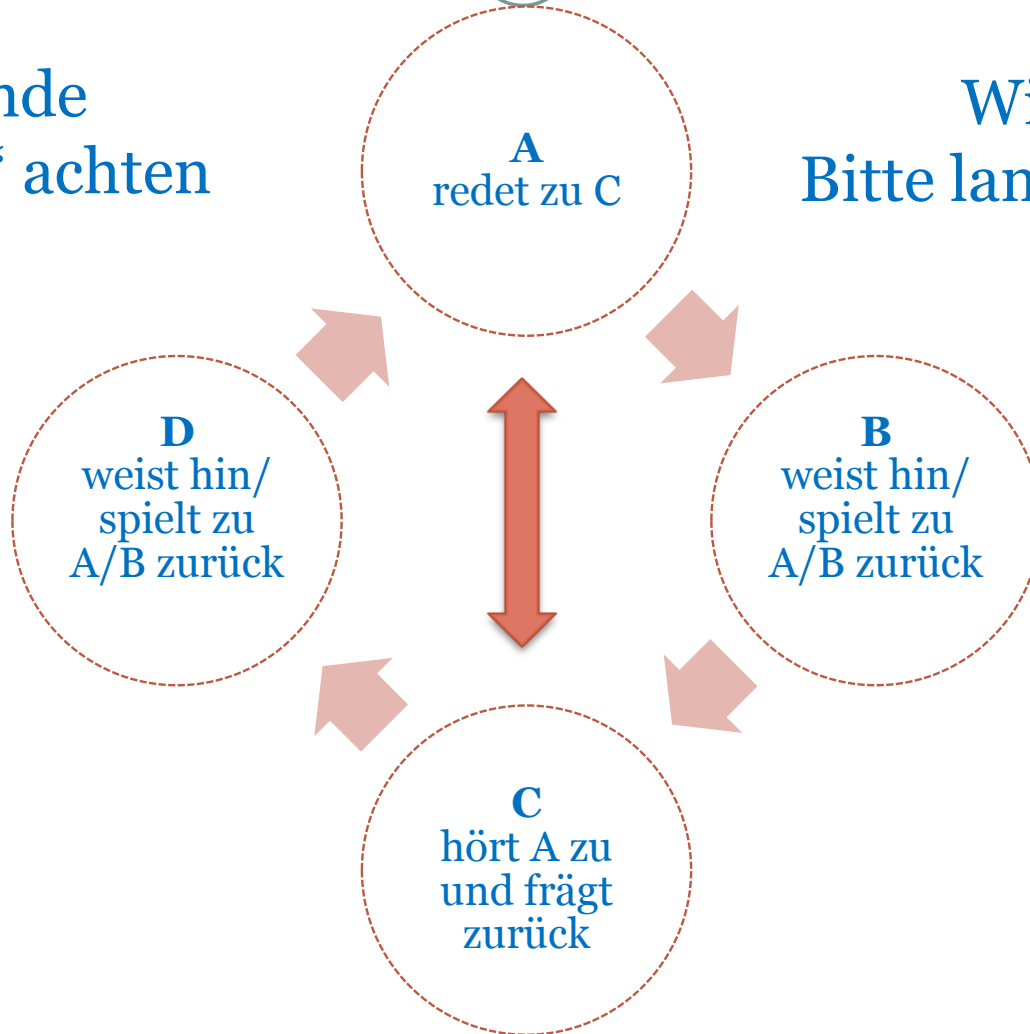
# Neue Gruppenbildung für 2. Thema: „aber“

# Ablauf und Aufgaben nach 4 – 5 Minuten Wechsel im Uhrzeigersinn

9

2. Runde  
auf „aber“ achten

Wichtig!  
Bitte langsam reden



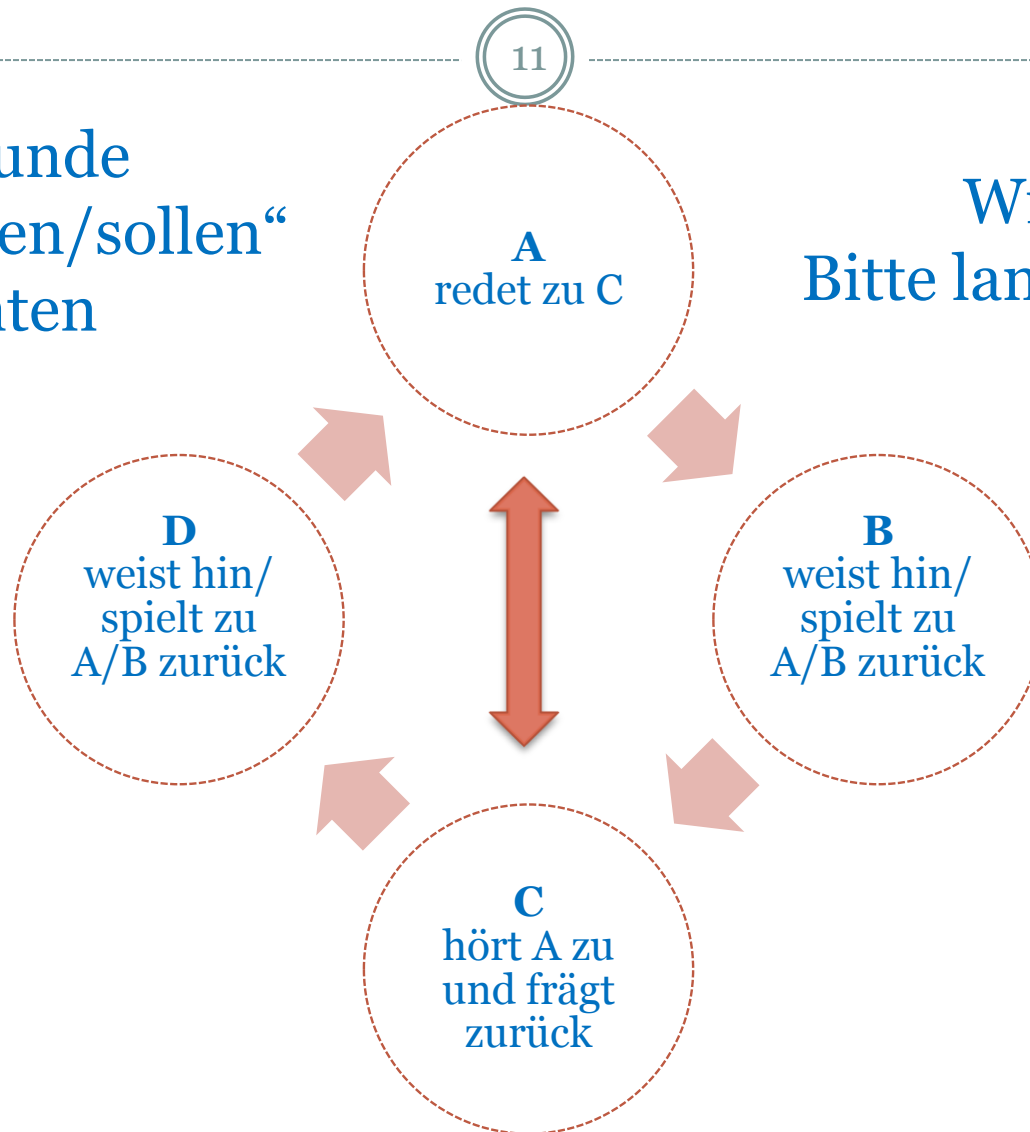
# **Neue Gruppenbildung für 3. Thema: „müssen/sollen“**

# Ablauf und Aufgaben nach 4 – 5 Minuten Wechsel im Uhrzeigersinn

11

3. Runde  
auf „müssen/sollen“  
achten

Wichtig!  
Bitte langsam reden



## *Nachbesprechung:*

**Was ist Ihnen besonders  
aufgefallen bzw. schwergefallen?**

# Lösungsorientiertes Coaching in Erziehungssituationen kennenlernen, üben und trainieren

## *Workshop 2*

13

### FRUHMANN CONSULTING

**GERHARD H.J. FRUHMANN, M.A.**



**MAG. DR. IMMANUEL FRUHMANN**



## *Ziele des Workshops 2: Erlernen von 3 Fragetechniken*

14

### ■ **Lösungssprache durch:**

- ✓ Zirkuläres Fragen – Perspektivenwechsel einnehmen...  
fragte ich deinen Bruder, was würde er dazu sagen...?
- ✓ Fragen zu hypothetischen Lösungen – Angenommen,  
es ist ein Wunder geschehen, das Problem ist gelöst,  
was hätte sich verändert, was wäre anders...?
- ✓ Coach macht wünschenswerte attraktive Alternativen  
auf – Angenommen das Problem ist gelöst, würdest Du  
eher das tun...oder würdest Du eher das tun...oder eher  
das tun...oder eher das tun...?

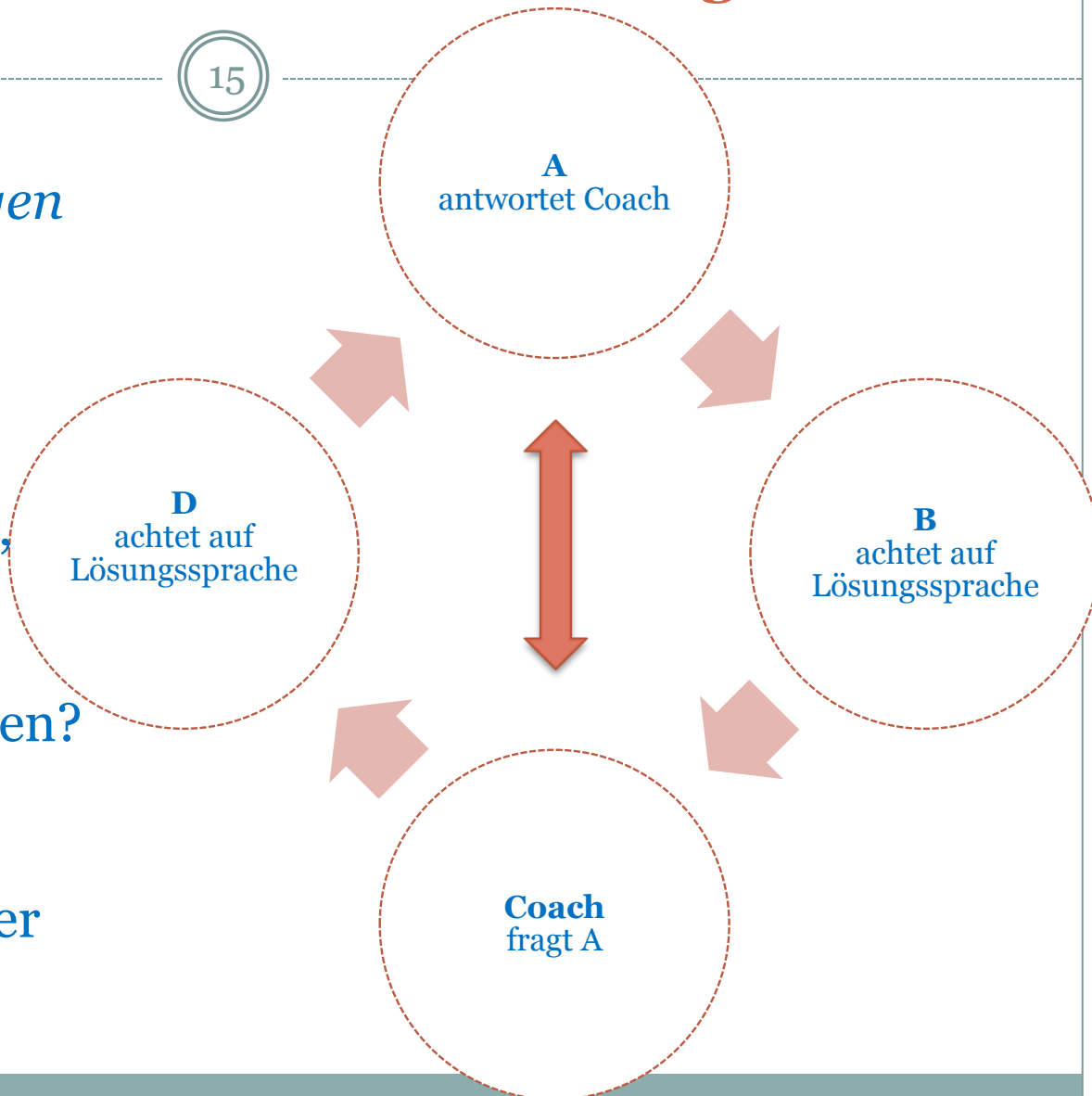
# Ablauf und Aufgaben

## nach 4 – 5 Minuten Wechsel im Uhrzeigersinn

15

### 1. Runde zirkuläres Fragen

- Unterschiedliche Perspektiven einnehmen
- Wenn ich deinen Bruder fragen würde, was würde er sagen?
- Was würde deine Mutter über dich sagen?
- Was würden deine Freunde dazu sagen, wenn Sie dein Zimmer sehen würden?



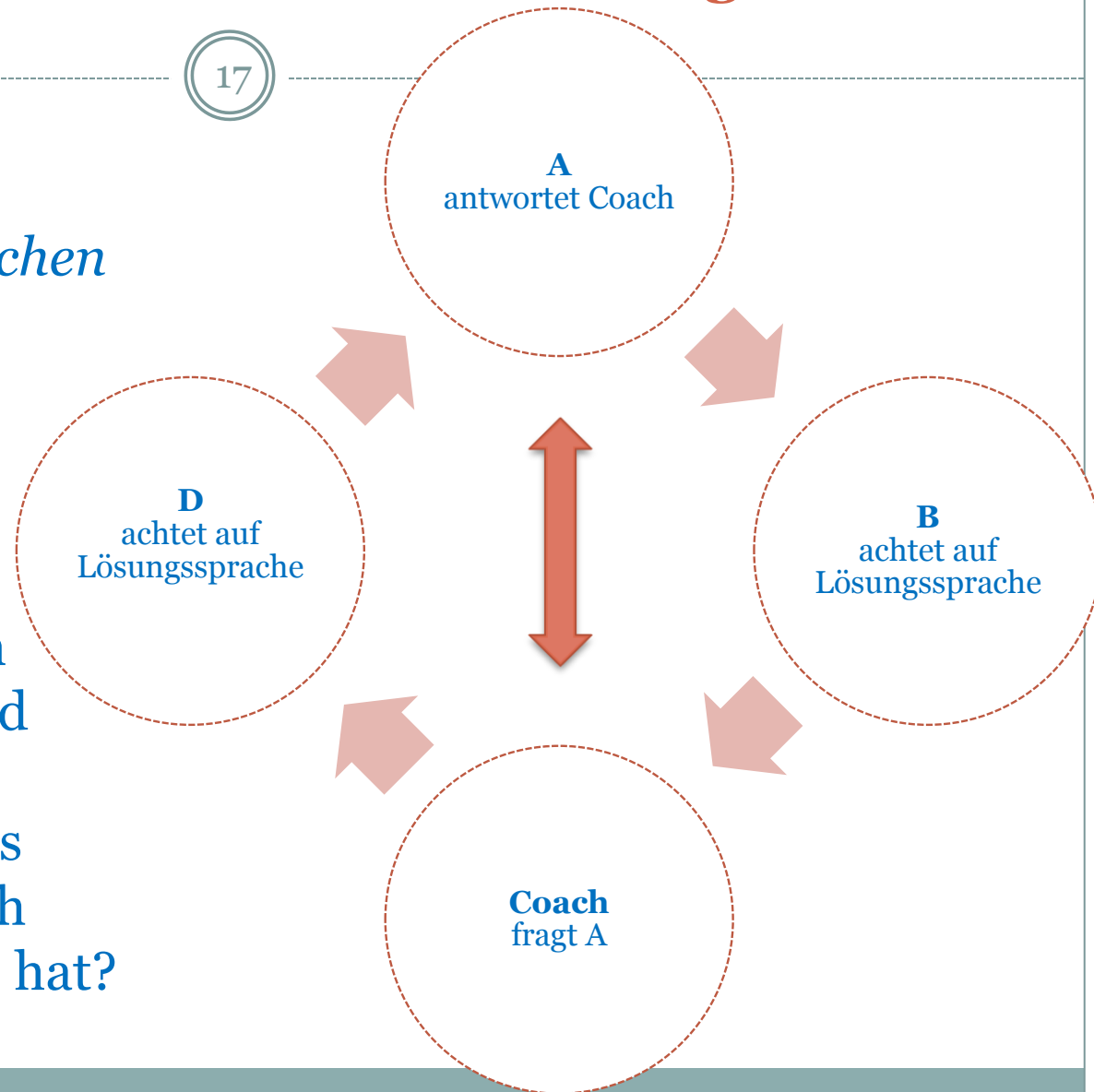
**Neue Gruppenbildung  
für 2. Thema:  
Fragen zu hypothetischen Lösungen**

# Ablauf und Aufgaben nach 4 – 5 Minuten Wechsel im Uhrzeigersinn

17

## 2. Runde Fragen zu hypothetischen Lösungen

Angenommen es ist ein Wunder geschehen, und das Problem ist gelöst, woran würdest du es als erstes merken, dass sich dein Problem aufgelöst hat?

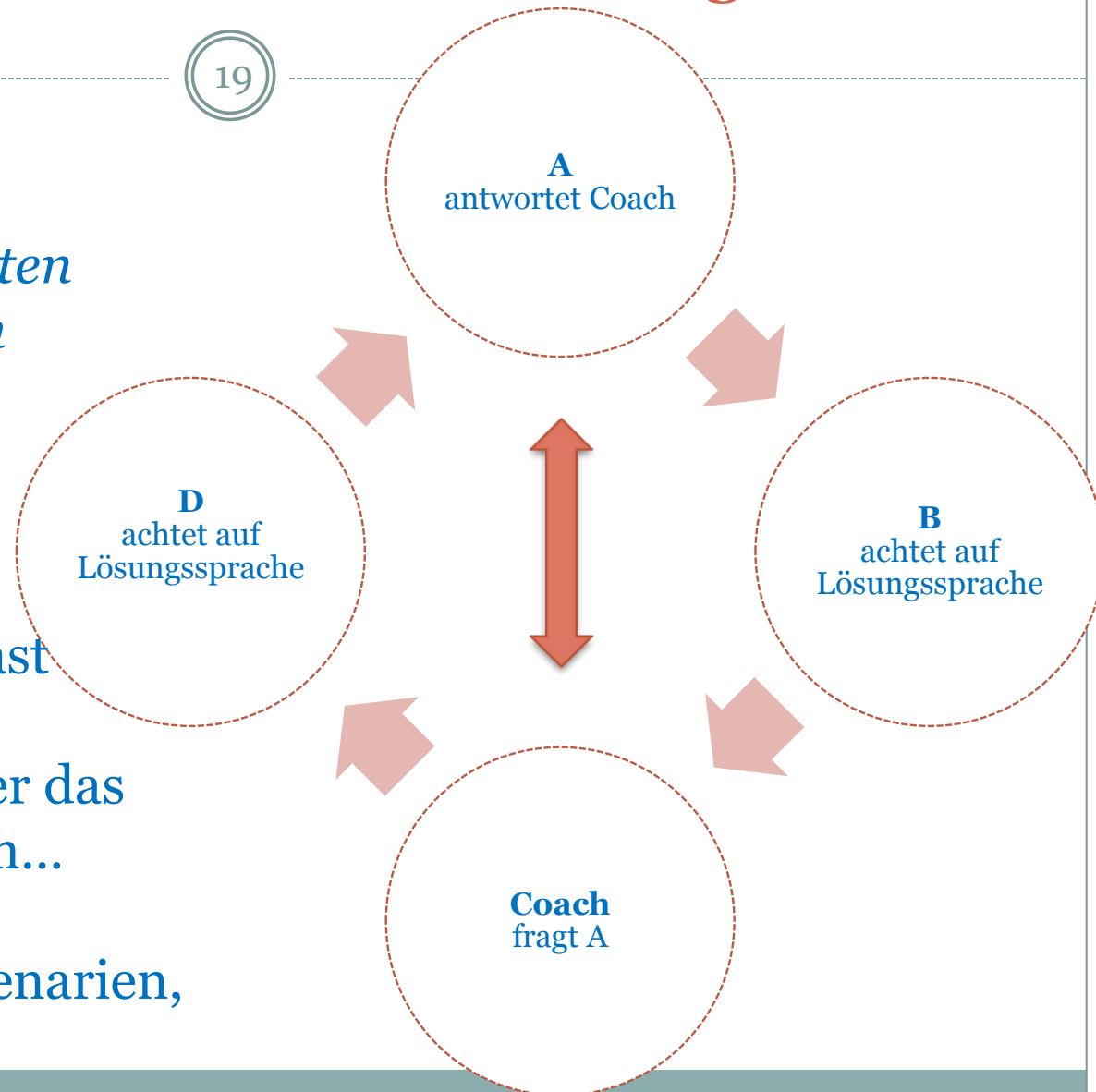


# **Neue Gruppenbildung für 3. Thema: Fragen zu wünschenswerten Alternativen**

# Ablauf und Aufgaben nach 4 – 5 Minuten Wechsel im Uhrzeigersinn

19

## 3. Runde Fragen zu wünschenswerten Alternativen



- Angenommen, du hast das Problem gelöst, würdest du dann eher das tun oder eher das tun...
- Coach verführt A zu positiven Lösungsszenarien, die er vorschlägt

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

## Ab heute bin ich sprachbewusst und lösungsorientiert...

20

**FRUHMANN CONSULTING**

**GERHARD H.J. FRUHMANN, M.A.**



**MAG. DR. IMMANUEL FRUHMANN**

