

- (1) Ich bin Expert(-in) meines Lebens. Ich weiß am besten, wie ich mein Leben bislang erfolgreich gemeistert habe.
  
- (2) Ich verfüge über vielfältige Ressourcen. Das sind Fähigkeiten, Fertigkeiten, Anlagen, Erfahrungen, Einstellungen, Ziele, Beziehungen usw., um das Leben zu gestalten.  
Welche habe ich, nutze ich, aktiviere ich durch Erfahrungen und Trainings neu?
  
- (3) Probleme sind etwas Normales. Sie gehören zum menschlichen Leben und kennzeichnen Übergänge, wenn man lernen möchte/muss, mit Situationen bzw. Herausforderungen anders umzugehen. Probleme lassen sich insofern als Vorboten von Neuem verstehen. Welche habe ich zurzeit?
  
- (4) Probleme sind nicht die ganze Zeit existent. Es gibt immer auch Ausnahmen, d.h. Zeiten, in denen sie mich weniger bis fast gar nicht beeinträchtigen.
  
- (5) Lösung heißt, das, was funktioniert, häufiger zu tun. Und Funktionierendes kann man z.B. in den »Ausnahmen« entdecken. Analog gilt: Wenn etwas nicht funktioniert, sollte man etwas anderes probieren. Was fällt mir dazu ein, welche Lösungen?
  
- (6) Lösungen wirken selbstverstärkend. Aus einem ersten Mehr von dem, was funktioniert, resultiert meist ein sich selbst verstärkender Entwicklungsprozess, und ich kann mich aus diesem Prozess momentan verabschieden.
  
- (7) Ich erweitere meine Optionen. Ich unterstütze mich selbst darin, mein Ressourcenpotential insgesamt zu sehen und autonom zu nutzen.
  
- (8) Berater sind Bewunderer von Autonomie. Sie nehmen den Klienten in dieser Autonomie voller Respekt und Wertschätzung wahr