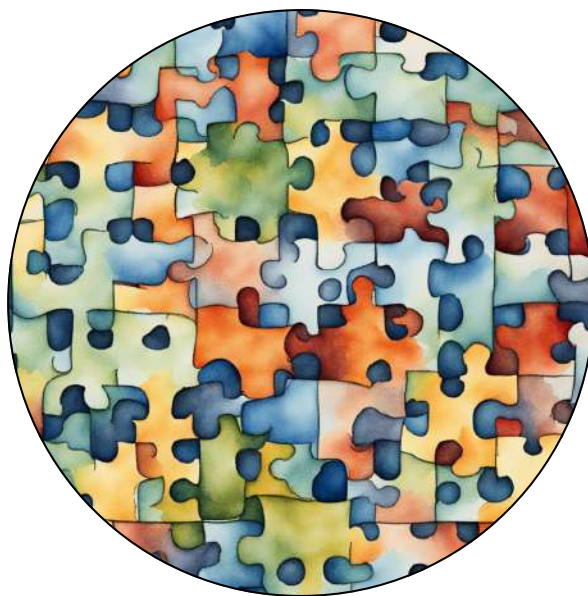


Leitfaden zur Problemlösung



Willkommen zum Leitfaden zur Problemlösung,

Was tun wir, wenn wir ein Problem haben? Wie löse ich das Problem, das gerade auf mich zugekommen ist?

Dieses Leben ist voller Probleme, die gelöst werden wollen. Selbst Situationen, die scheinbar keine Lösung haben – wie der Tod eines geliebten Menschen – können auf eine gewisse Weise gelöst werden. Wie? Indem du die Art und Weise veränderst, wie du das Ereignis betrachtest, also indem du daran arbeitest, dich besser zu fühlen.

In diesem Leitfaden zeige ich dir die Schritte, mit denen du Lösungen finden kannst, die am besten zu deinen Problemen passen. Lies die Anweisungen sorgfältig, denke darüber nach und nimm dir die Zeit, die du brauchst; mit Übung wirst du immer schneller werden.

Los geht's!



Schritt 1: Akzeptanz

Dein erster Schritt besteht darin anzuerkennen, dass du ein Problem hast. Manchmal neigen wir dazu zu leugnen oder zu vermeiden, dass wir ein Problem haben. Wir bleiben in einer konfliktreichen Beziehung oder in einem Job, der uns nicht gefällt, weil wir uns selbst einreden, dass es das Beste für uns ist – dass es das Beste ist, was wir im Leben finden werden.

Beantworte bitte die folgenden Fragen:

- Wie fühle ich mich?
- Wenn ich mich „schlecht“ fühle, warum fühle ich mich so?
- Hat der Grund, warum ich mich so fühle, eine Lösung? Beachte, dass zum Beispiel der Tod keine Lösung hat – man kann ihn nur annehmen und damit umgehen... Aber das ist ja eine Art Lösung, oder?
- Wenn der Grund, warum ich mich so fühle, eine Lösung hat: Tue ich etwas, um das zu verändern?
- Wenn die Antwort auf die vorherige Frage „Nein“ ist: Warum suche ich keine Lösung?
- Bin ich bereit, daran zu arbeiten, eine Lösung zu finden?
- Wenn die Antwort auf die vorherige Frage „Nein“ ist: Warum nicht?
- Wie wird mein zukünftiges „Ich“ sein, wenn es weiterhin unter diesem Problem leidet?
- Wie wird mein zukünftiges „Ich“ sein, wenn es eine Lösung für dieses Problem findet?

- Wie fühle ich mich?.....
.....
- Wenn ich mich „schlecht“ fühle, warum fühle ich mich so?.....
.....
- Hat der Grund, warum ich mich so fühle, eine Lösung? Beachte, dass zum Beispiel der Tod keine Lösung hat – man kann ihn nur annehmen und damit umgehen.
.....
- Wenn der Grund, warum ich mich so fühle, eine Lösung hat: Tue ich etwas, um das zu verändern?
.....
- Wenn die Antwort auf die vorherige Frage „Nein“ ist: Warum suche ich keine Lösung?
.....
- Bin ich bereit, daran zu arbeiten, eine Lösung zu finden?
.....
- Wenn die Antwort auf die vorherige Frage „Nein“ ist: Warum nicht?
.....
- Wie wird mein zukünftiges „Ich“ sein, wenn es weiterhin unter diesem Problem leidet?
.....
- Wie wird mein zukünftiges „Ich“ sein, wenn es eine Lösung für dieses Problem findet?
.....

Schritt 2: Definition und Ziele

Es gibt zwei mögliche Arten, ein Problem zu definieren:

- Situationsorientiert (Probleme, die eine Lösung haben). Was kann ich tun, um die Situation zu verändern?
- Emotionsorientiert (Probleme, die keine Lösung haben). Was kann ich tun, um meine Gefühle gegenüber der Situation zu verändern?

Der nächste Schritt besteht darin, das Problem so konkret wie möglich zu definieren. Wenn nötig, zerlege es in kleinere Probleme. Definiere den Raum (wo das Problem auftritt) und die Zeit (wann es auftritt):

Was kann ich tun, um nicht mehr zu prokrastinieren? – Sehr allgemein
vs.

Was kann ich tun, um die Bestellung vor Donnerstag fertigzustellen? – Konkrete

oder

Was kann ich tun, um glücklicher zu sein? – Sehr allgemein
vs.

Was kann ich tun, um diesen Monat zwei Punkte glücklicher zu sein? – Konkrete

Sobald das Ziel klar ist, musst du festlegen, wie du es bewerten wirst – also woran du erkennen wirst, dass du es erreicht hast.

Bei einem greifbaren Ziel ist das offensichtlich: Wenn ich es schaffe, die Bestellung vor Donnerstag fertigzustellen, habe ich mein Ziel erreicht. Bei emotionalen Problemen ist das anders. Dafür solltest du täglich dein emotionales Niveau bewerten und beobachten, ob Fortschritte entstehen.



Meine Liste von Problemen:

Schritt 3: Suche nach Lösungen

Der nächste Schritt besteht darin, Alternativen oder mögliche Lösungen zu sammeln, ohne zu berücksichtigen, ob diese Lösungen geeignet sind oder nicht.

Problem 1: Was kann ich tun, um die Bestellung vor Donnerstag fertigzustellen?
1.- Die Social-Media-Aufgaben delegieren
2. - Die Benachrichtigungen auf meinem Handy deaktivieren
3.- Eine Freundin um Hilfe bitten
4.- Zum Essen zu meinen Eltern gehen, damit ich nicht selbst kochen muss
5.- Früher aufstehen
6.- Personal einstellen
7.-
8.-
9.-
10.-

Problem 1:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problem 2:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problem 3:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problem 4:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problem 5:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Schritt 4: Entscheidungsfindung

In diesem Schritt bewertest du die vorgeschlagenen Lösungen anhand ausgewählter Kriterien. Diese Kriterien sind häufig:

- Familie
- Arbeit
- Zeit
- Geld
- Umsetzbarkeit
- ...

Die Lösung aus dem Beispiel „Zum Essen zu meinen Eltern gehen, damit ich nicht selbst kochen muss“ könnte nicht umsetzbar sein, wenn meine Eltern kilometerweit entfernt wohnen oder in einer anderen Stadt leben. Hier wird das Kriterium Umsetzbarkeit berücksichtigt.

Für die Lösung „Personal einstellen“ berücksichtigen wir zum Beispiel das Kriterium Geld, usw.

*Die Kriterien werden positiv formuliert, niemals negativ, um spätere Umrechnungen zu vermeiden. Zum Beispiel verwenden wir statt „Geldausgabe“ „Geldersparnis“, statt „geringe Umsetzbarkeit“ „hohe Umsetzbarkeit“.

Sobald du deine Kriterien definiert hast, gib ihnen eine maximale Punktzahl entsprechend ihrer subjektiven Wichtigkeit für dich (0 = gar nicht wichtig, 10 = sehr wichtig).

	Geldersparnis (0-7)	Familienwohlbefinden (0-10)	Umsetzbarkeit (0-9)
Lösung 1			
Lösung 2			

Jetzt vergibst du Punkte für deine vorgeschlagenen Lösungen entsprechend jedem Kriterium und unter Berücksichtigung der maximalen Punktzahl:

	Geldersparnis (0-7)	Familien- wohlbefinden (0-10)	Umsetzbarkeit (0-9)	Summe
Essen bei meinen Eltern	6	8	1	15
Personal einstellen	1	9	8	18

Die Lösung mit der höchsten Punktzahl ist für dich die geeignetste. Es kann auch mehr als eine Lösung geben, und diese können ebenfalls kombiniert werden.

Jetzt bist du dran.

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Summe

	Kriterium 1	Kriterium 2	Kriterium 3	Summe

Schritt 5: Handlung und Bewertung

Der letzte Schritt ist, ins Handeln zu kommen. Wie? Einfach loslegen – ohne großes Geheimnis.

- Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
- Ist es möglich, Schritt für Schritt anzufangen?

Sobald du die Lösungen ausprobiert hast, solltest du bewerten, ob du das Ziel erreicht hast, das du dir gesetzt hast. Wenn nicht, beginne den Prozess erneut.