

Problemlösung (1)

Problembeschreibung: Was ist das Problem? Wann und wo tritt es auf? Wie genau äußert sich das Ganze in meinem Leben? Welche negativen Folgen (Lebensqualität, gefühlsmäßig, persönlich, familiär, beruflich, finanziell) zieht das Problem in meinem Leben nach sich?

Positive Absicht: Welche Vorteile ziehe ich vielleicht aus dem Problem? Wovor könnte mich diese Sache schützen? Was bekomme ich möglicherweise von anderen, weil ich dieses Problem habe? (Stellen Sie ruhig Vermutungen an)

EINE HARTE, ABER
WICHTIGE FRAGE!

Wunderfrage: Was würde sich ändern, wenn sich das Problem über Nacht wie durch ein Wunder gelöst hätte? Wie würde ich mich dann fühlen? Was würde ich dann tun? Und was lassen?



Problemlösung (2)

Lerneffekt: Was ist trotz allem gut an diesem Problem? Was kann ich daraus lernen? Inwiefern hilft es mir, mich weiterzuentwickeln?

Außenblick: Was würde ich jemandem raten, der mit so einem Problem zu mir kommen würde? Was würden mir Einstein, Gandhi, Mutter Theresa, Albert Schweitzer oder eine andere weise und bewundernswerte Person raten, wie ich mit dem Problem umgehen soll ?

Lösungs-Ideen: Welche Möglichkeiten fallen mir spontan ein, das Problem zu lösen? (Sammeln Sie im Brainstorming so viele Ideen wie möglich, auch unrealistische oder verrückte Einfälle. Fragen Sie hier ruhig auch andere nach Ideen)

Problemlösung (3)

Zielformulierung: Was will ich anstelle des Problems? Wie genau soll es sein? Woran konkret merke ich, dass mein Problem gelöst ist? In welchen Situationen würde ich es merken, dass das Problem keines mehr ist? Was würde ich dann tun? Wie würde ich mich dann fühlen? Was würde ich dann sagen? Was würde ich dann denken, in dieser Situation?

Schritte: Was könnten 3 kleine, konkrete und praktische Schritte sein, um mich auf mein Ziel zuzubewegen? (Wenn diese getan sind, planen Sie die nächsten 3 Schritte)

1
2
3
