

## Probleme lösen

Ziel: Wir neigen dazu zurückzublicken, wenn etwas schief läuft und analysieren was nicht funktioniert hat. Grübeleien über Probleme sorgen aber dafür, dass unser Blick auf Schwierigkeiten und Zweifel gerichtet bleibt. Wenn wir stattdessen unseren Blick auf neue Möglichkeiten und Wege richten und uns vorwärtsbewegen, ergeben sich Lösungen.

Gründe dafür: Der menschliche Umgang mit Problemen und Konflikten ist ein spannendes Thema. Wir Menschen haben dabei verschiedene Strategien entwickelt. Auf schwierige Situationen oder kritische Lebensereignisse reagieren wir meist mit einer der folgenden Strategien:

- Wir verschließen die Augen und Ohren. Wir ignorieren und leugnen das Problem und verdrängen es später ins Unbewusste.
- Wir beklagen und bemitleiden uns, grübeln, jammern und versinken in Selbstmitleid. Wir sind der Überzeugung, dass nichts helfen kann, außer ein Wunder oder jemand anderes schafft das Problem für uns aus der Welt.
- Wir nehmen die Sache in die Hand und suchen entschlossen nach einer Lösung für das Problem.

Der dritten Strategie möchten wir mit diesem Artikel besondere Aufmerksamkeit widmen.

Die aktive Suche nach Lösungen bezeichnet man in der Psychologie als Lösungsorientierung. Dieser Begriff umfasst eine innere Einstellung oder Haltung und bedeutet, grundsätzlich die „Lösung“ zum Ausgangs- und Mittelpunkt des Denkens und Handelns zu machen. Der lösungsorientierte Ansatz geht von dem Standpunkt aus, dass vor allem hilfreich ist, sich auf das Ziel und hilfreiche Ressourcen zu konzentrieren, anstatt auf die Ursache des Problems. Es geht darum, kreativ zu denken und Optionen zu entwickeln, die üblichen Denkbahnen zu verlassen und bei Krisen und Misserfolgen zu überlegen, was kann ich anders machen.

Dies hat für die meisten Menschen ein Umdenken auf einer sehr grundsätzlichen Ebene zur Folge. Statt problematische Ursache-Wirkungszusammenhänge, Widerstandspotenziale und Hemmnisse zu analysieren, wird ein ganz anderes, neues „Lösungsmodell“, welches eine erfolgreiche Veränderung der jetzigen Situation aufzeigt, entwickelt. Die Energie wird nicht auf das Problem und seine Ursache ausgerichtet, sondern auf den Wunschzustand.

Dieser Ansatz ist insofern anders, als er den Blick hauptsächlich darauf richtet, was funktioniert, anstatt darauf, was nicht funktioniert. Die Betonung liegt dabei auf der Gegenwart anstatt der Vergangenheit, es geht um Ressourcen, Erfolg und positive Entwicklung, anstatt um Fehler und Misserfolge.

- Lösungsorientierung ist eine innere Haltung. Es geht darum, kreativ zu denken und Optionen zu entwickeln, die üblichen Denkbahnen zu verlassen und bei Krisen und Misserfolgen zu überlegen, was kann ich anders machen. Trennen Sie das Problem von der Lösung und stellen sich das gewünschte Ergebnis vor.
- Lösungsorientierung bedeutet, systematisch Ziele zur Veränderung der Situation zu entwickeln und die Energie darauf zu richten, diese Ziele auch zu erreichen. Planen Sie vom Ziel aus: Was soll sein, anstatt was ist.
- Lösungsorientierung bedeutet Ressourcen einzubeziehen. Sammeln Sie vorhandenes Expertenwissen.
- Lösungsorientierung bedeutet Veränderung: Auch schon kleine Veränderungen können zu großen Veränderungen führen. Setzen Sie deshalb kleine erreichbare Ziele.