

Probleme lösen

Ziel: Aktiv Probleme lösen

Gründe dafür: Kennen wir das Problem, kennen wir noch lange nicht die Lösung. Aber: Kennen wir das Ziel, können wir sofort erste Lösungsideen entwerfen. Steve de Shazer brachte es auf den Punkt: „Wenn Sie in einem brennenden Hochhaus sind, fragen Sie auch nicht: „Wie ist der Brand entstanden, sondern: „Wo ist der Notausgang?“

Kurzbeschreibung:

Teilen Sie ein Blatt in drei Spalten ein. In der ersten Spalte notieren Sie als Überschrift „Probleme“ und listen untereinander drei alltägliche Punkte auf, die Ihnen Probleme bereiten (z. B. „Zu wenig Zeit für mich“).

In die zweite Spalte „Meine Veränderungswünsche“ schreiben Sie zu jedem Problem auf, was Sie sich stattdessen wünschen (z. B. „Mehr Zeit für mich“). Jetzt schneiden Sie die erste Spalte mit der Schere ab. Übrig bleiben die Veränderungswünsche.

In der dritten Spalte halten Sie jetzt alle Möglichkeiten („Veränderungs-Möglichkeiten“) fest, die Sie Ihrem erwünschten Zustand näherbringen können („Einen Abend in der Woche halte ich von Verpflichtungen frei.“). So lenken Sie Ihr rückwärtsgewandtes Denken weg von den alten Problemen hin zu lohnenden Veränderungen.

10 Fragen zu Ihrer erwünschten Zukunft

1. Was wäre ein guter Zustand, der gerne so bleiben darf?
2. Woran würden Sie merken, dass Sie eine positive Veränderung oder Entwicklung gemacht haben?
3. Wie wäre es, wenn es (etwas) besser ist?
4. Woran würden Sie merken, dass Ihr Problem gelöst ist?
5. Wie ist es in Ihrer erwünschten Zukunft genau (entwerfen Sie ein Bild vor Ihrem inneren Auge)?
6. Wie wird es Ihr Umfeld merken, dass eine positive Veränderung stattgefunden hat?
7. Wie geht es dorthin?
8. Welche Schritte bringen Sie dem Erwünschten näher?
9. Was brauchen Sie zuerst, was kommt danach?
10. Was gibt Ihnen Energie, Mut und Vertrauen, wer kann Sie unterstützen?