

Probleme lösen

Ausfüllhinweise: Probleme lassen sich oft lösen, wenn wir systematisch über sie nachdenken. Oft haben wir alle Werkzeuge, die wir brauchen, aber wir sehen noch nicht klar. Diese Übung soll Ihnen helfen, Probleme (z.B. in Ihrem Alltag) zu lösen und Ihr Leben angenehmer zu gestalten. Nehmen Sie sich für jedes Problem, welches Sie angehen möchten, ein neues Blatt und füllen Sie folgende Fragen aus:

Was ist das Problem (z.B. Probleme in meinem Alltag)?
Was sind meine Veränderungswünsche?
Was wäre ein guter Zustand, der gerne so bleiben darf?
Woran würden Sie merken, dass Sie eine positive Veränderung oder Entwicklung gemacht haben?
Wie wäre es, wenn es (etwas) besser ist?
Woran würden Sie merken, dass Ihr Problem gelöst ist?
Wie ist es in Ihrer erwünschten Zukunft genau (entwerfen Sie ein Bild vor Ihrem inneren Auge)?
Wie wird es Ihr Umfeld merken, dass eine positive Veränderung stattgefunden hat?
Wie geht es dorthin?
Welche Schritte bringen Sie dem Erwünschten näher?
Was brauchen Sie zuerst, was kommt danach?
Was gibt Ihnen Energie, Mut und Vertrauen, wer kann Sie unterstützen?