

Was verbirgt sich hinter dem Problemlösetraining?

Das Training beinhaltet ein systematisches Überlegen und Planen als einen effektiven Ansatz zur Lösungsfindung für häufig auftretende Stressoren. Es dient zur Vorbereitung auf zukünftige Belastungen.

Ablauf des Problemlösetrainings

1. Beschreibung des Problems:

Beschreibe das Problem umfassend. Definiere mögliche Ursachen, angestrebte Ziele, Hindernisse, mögliche Hilfestellungen durch die Umwelt und die sich ergebenden Folgen. Wenn das Problem nicht klar erkennbar scheint, beginne zunächst mit einer Beobachtungsphase und untergliedere das Problem in Teilprobleme.

2. Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten

Samme möglichst viele Alternativen und achte darauf, das Problem nicht durch eine vorzeitige Bewertung zu reduzieren. Beobachte auch das Verhalten anderer Menschen in vergleichbaren Problemsituationen und bitte vertraute Personen um Meinungen und mögliche Lösungsalternativen.

3. Bewertung und Auswahl:

der einzelnen Lösungen. Prüfe die Lösungen hinsichtlich ihrer Konsequenzen (kurz- und langfristige Folgen für einen selbst und andere), Vor- und Nachteile werden hinsichtlich Qualität und Realisierbarkeit von dir bewertet. Erstelle dir eine Rangordnung der verbleibenden Lösungsmöglichkeiten! Entscheide dich für eine Lösung oder für eine Kombination aus verschiedenen Lösungen.

4. Handlungsplan:

Spezifiziere deine gewählte Lösung durch einen konkreten Handlungsplan mit Zeit, Ort, Methode und ein schrittweises systematisches Vorgehen. Bewerte die Lösungen nach Machbarkeit bzw. Durchführbarkeit.

5. Umsetzung:

in konkreten, zunächst einfachen Belastungssituationen. Nimm dir ausreichend Zeit zur Verwirklichung. Mach nicht zu viel auf einmal.

6. Erfolgsprüfung:

Plane vorher, wie du den Erfolg feststellen kannst. Prüfe auch die Effizienz. Bei Misserfolg solltest du unbedingt eine Fehleranalyse durchführen und dich für eine alternative Lösung aus deiner Sammlung entscheiden. Definiere ggf. das Problem neu. Berate dich mit Personen aus deinem vertrauten Umfeld.

Nützliche Hinweise zum Problemlöseprozess:

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, beruflich, persönlich, familiär, gefühlsmäßig, finanziell,...) zieht es nach sich?
2. Positive Absicht: Welche Vorteile ziehe ich möglicherweise aus dem Problem? Wovor könnte mich die Sache bewahren? Was bekomme ich möglicherweise von anderen auf Grund dieses Problems?
3. „Wunderfrage“: Was würde sich ändern, wenn das Problem über Nacht verschwinden würde? Wie würde ich mich fühlen? Was würde ich tun und was würde ich lassen?
4. Lerneffekt: Was ist trotz allem gut an diesem Problem? Was kann ich daraus lernen? Inwiefern hilft es mir bei meiner Entwicklung?
5. Außenblick: Was würde ich jemanden raten, der dieses Problem hat? Was würden mir andere empfehlen?
6. Lösungsideen – Brainstorming. Auch verrückte und abwegige Ideen zulassen
7. Zielformulierung: Was will ich anstelle des Problems? Woran merke ich, dass mein Problem gelöst ist? In welcher Situation würde ich merken, dass mein Problem keins mehr ist? Was würde ich dann tun? Wie würde ich mich fühlen? Was würde ich dann zu mir sagen?
8. Was könnten drei kleine praktisch umsetzbare Schritte in Richtung Problemlösung sein? Sukzessive Annäherung.