

3 Problemlösekompetenz – Worum geht es mir eigentlich?

Übersicht

- ▶ **Schritt 1:** Analyse der Ist-Situation
- ▶ **Schritt 2:** Analyse der Soll-Situation
- ▶ **Zwischenschritt 1:** Detaillierte Zielbeschreibung – wo soll es hingehen?
- ▶ **Zwischenschritt 2:** Was können mögliche Barrieren sein?
- ▶ **Schritt 3:** Bisherige Bewältigungsstrategien sammeln: Was haben Sie bisher alles ausprobiert, um die Situation zu verändern/besser klar zu kommen?
- ▶ **Schritt 4:** Neue, kreative Ideen zur Bewältigung sammeln («Alles ist erlaubt«)
- ▶ **Schritt 5:** Bewertung der Ideen
- ▶ **Schritt 6:** Auswahl der Maßnahmen
- ▶ **Schritt 7:** Überprüfung des Erfolgs, evtl. Auswahl weiterer Maßnahmen

Meine Ist-Situation beschreiben

Führen Sie anhand der folgenden Fragen eine detaillierte Beschreibung einer Situation durch, die Sie aus Ihrer jüngeren Vergangenheit als problematisch empfunden haben (z. B. eine ungünstige Reaktion in einem Konflikt, ein gescheiterter Versuch, Nein zu sagen o. Ä.). Je komplexer und undurchsichtiger die Problemlage ist, umso wichtiger wird die genaue Zusammenstellung aller gegebenen und gesuchten Situationsaspekte. Lassen Sie sich Zeit, denn häufig führt ein nachlässiges Durchführen der Analyse nach längerer Zeit zur Frage: »Was war eigentlich das Problem?«

Was ist passiert bzw. was ist der Anlass?

Wie fühle ich mich? Welche Körperreaktionen kann ich wahrnehmen?

Gibt es Gedanken zur Situation, die ich identifizieren kann?

Welches Bedürfnis ist möglicherweise nicht befriedigt?

In welchen Situationen tritt das Problem (noch) auf?

Kenne ich eine solche Situation aus meiner Vergangenheit und wenn ja, wie bin ich früher damit umgegangen (Frage zur Unterscheidung zwischen Problem und Aufgabe!)?

Gibt es sonst noch etwas, was ich zur Situationsbeschreibung hinzufügen kann?

Meine Soll-Situation beschreiben

Beantworten Sie für sich die folgenden Fragen:

Wie soll es sein?

Welches Bedürfnis möchte ich erfüllt haben?

Wie möchte ich mich fühlen und verhalten?

Worum möchte ich gegebenenfalls bitten?

Zu guter Letzt: Woran würden andere merken, dass sich etwas verändert hat?

Meine detaillierte Zielbeschreibung

Wie kann Ihr Annäherungsziel in Bezug auf Ihre Problemstellung lauten?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Mögliche Barrieren und Hindernisse

Welche Hindernisse stellen sich der Lösungsfindung entgegen?

Was kann mich daran hindern, den Soll-Zustand zu erreichen (z. B. Ängste, Probleme anzusprechen; befürchtete Reaktionen beim Gegenüber)?

Brauche ich zusätzliche Kompetenzen, die mich bei der Erreichung des Soll-Zustandes unterstützen? Wenn ja, welche?

Bisherige Bewältigungsstrategien sammeln

Was habe ich bisher alles ausprobiert, um die Situation zu verändern?

Was habe ich bisher alles ausprobiert, um besser damit klarzukommen?

Meine Lösungsmöglichkeiten

Formulieren Sie nun Ihre Lösungsmöglichkeiten. Falls Sie selbst nicht auf Ideen kommen, starten Sie eine Umfrage unter Ihnen nahestehenden Menschen. Manchmal braucht es einfach einen kurzen Perspektivwechsel!

Welche Ideen habe ich selbst, wie ich vom Ist- zum Soll-Zustand kommen könnte?

Was genau müsste sich ändern, damit mein Problem gelöst wäre?

Was wäre das erste Anzeichen dafür, dass sich etwas ändert?

Kenne ich eine vergleichbare Situation, in der mir das gewünschte Verhalten schon mal geglückt ist? Wie habe ich das gemacht?

Bewertung der Ideen

Welche Lösungsidee könnte funktionieren (Frage nach der Kontrolle)?

Welche Umsetzung traue ich mir zu?

Auswahl der Maßnahmen

Welche konkrete Maßnahme ergreife ich?

Bewertung der Maßnahme

War meine Lösung erfolgreich?

Konnte das Teilziel erfolgreich umgesetzt werden?

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, die Ist-Situation neu zu durchdenken:

Habe ich mir die richtigen Fragen gestellt?

Habe ich etwas Wichtiges übersehen?

Habe ich den Soll-Zustand genau beschrieben?

Habe ich die Kernkriterien für Ziele eingehalten – d. h., war z. B. das Ziel zu 100 Prozent durch mich erreichbar?
