

„Wie gehe ich vor, um ein Problem zu lösen?“

7 Anregungen

1. Finden Sie heraus, was für ein Problemlösetyp Sie (gegenwärtig) sind und was Ihnen am meisten hilft:

- Das Gespräch mit anderen Menschen über das Problem, Zuwendung und Verständnis (Nähetyp)
- Ungestört über das Problem nachdenken können, erst selber zu einem Entschluss kommen (Distanztyp)
- Ordnung und Übersicht in die Probleme bringen (Dauertyp)
- Abwechslung und Ablenkung von den Problemen (Wechseltyp)

2. Versuchen Sie einen Perspektivenwechsel, um das Problem möglichst von allen Seiten beleuchten zu können

- Wer ist alles beteiligt?
- Wie würden die Beteiligten das Problem aus ihrer Sicht sehen?

3. Widerstehen Sie dem sogenannten „monokausalen Denken“, (d.h. nur eine einzige Ursache verantwortlich zu machen), sondern versuchen Sie möglichst viele Einflussfaktoren zu erkennen, um dann nochmals zu überlegen:

- Worum geht es eigentlich?
- Was steht ggf. hinter dem Problem?
- Welche Interessen liegen möglicherweise hinter bestimmten Positionen, die die Beteiligten vertreten?

4. Formulieren Sie Ihr Ziel positiv

- z.B.: Wie kann ich erreichen, dass...?

5. Denken Sie auch positiv, z.B. Stellen Sie sich mit geschlossenen Augen eine Situation vor, in der das Problem bereits gelöst ist:

- Wie sehen die Gesichter der beteiligten Menschen aus?
- Was werden diese Personen sagen?
- Wie werden Sie sich körperlich und seelisch fühlen?
- Wie sieht die Umgebung aus?

6. Wählen Sie die geeignete Problemlösungsmethode, je nach Problemart:

Kreative Methoden, z.B.

- Brainstorming
- Umkehrtechnik
- Mind-Mapping

Analytische Methoden z.B.

- Fischgrät-Diagramm
- Fadenkreuz
- Matrix

7. Stellen Sie die Umsetzung Ihrer Lösungsansätze möglichst konkret sicher. Hilfreich sind z.B. folgende Fragen:

- Was mache ich (bis) wann, ggf. mit wem?
- Welche Hindernisse könnten sich ergeben?
- Auf welche Hilfsmittel oder Unterstützung könnte ich dann zurückgreifen?
- Wie kann ich den Beteiligten ggf. helfen, sich so zu verhalten, wie ich es mir wünsche?
- Welche Alternativen sehe ich („Plan B, Plan C“)?
- Welchen Nutzen haben die Beteiligten?
- Welchen Nutzen habe ich, wenn ich die Lösung realisiere?