

Ganzheitliche Problemlösung – Arbeitsschritte

Schritt 1: Problem formulieren

(Problem in Worte fassen: Wie lautet das Problem, das ich jetzt habe?
evt. mehrere Formulierungen schreiben und dann die treffendste auswählen)

Mein Problem lautet:

Schritt 2: Problem umformulieren

(Das Problem umformulieren mit: Wie kann ich erreichen, dass..... bzw. Wie schaffe ich es, dass....., 10-20 Umformulierungen im kreativen Brainstorming)

Wie kann ich erreichen, dass.....

Wie kann ich erreichen, dass.....

Wie kann ich erreichen, dass.....

Schritt 3: Die Formulierung auswählen, die den Kern der Problemlösung am stärksten trifft

+ Schritt 4: Das Problem annehmen + Danke sagen!

Schritt 3: Mein Problem umformuliert heißt:

Wie kann ich erreichen, dass.....

.....

Schritt 4: Was ist das Positive an diesem Problem? Was der Nutzen? Was will es mir das Problem sagen? Was soll ich lernen?

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Schritt 6: Wunschbild: Was wünsche ich mir anstelle des Problems?
(Alles aufschreiben, was Ihnen dazu einfällt, möglichst konkret und spezifisch.
Großzügig sein, sich wirklich ein ideales Wunschbild kreieren.)

Ganzheitliche Problemlösung – Arbeitsschritte

Schritt 7: Erste Schritte gehen

(Das umformulierte Problem aus Schritt 3: „Wie kann ich erreichen, dass.....“ heranziehen und jetzt im Brainstorming alles aufschreiben, was Ihnen als Lösung dazu einfällt (20-30 Punkte). Dann die 3-5 stärksten Ideen/Maßnahmen auswählen und umsetzen. Dann dürfte sich im Sinne der Kräftekonzentration bald eine neue Realität einstellen. Viel Spaß!)

Wie kann ich erreichen, dass.....

.....

Meine (neuen) Lösungsideen (möglichst konkret, spezifisch) dazu:

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•