

Antonio Lanzarone



ALanzarone

In 7 Schritten zur Problemlösung

Eine Schritt für Schritt Anleitung, wie Sie
Probleme nachhaltig lösen.

In 7 Schritten zur Problemlösung

Das menschliche Gehirn befindet sich in einem ständigen Denkprozess, den wir meist gar nicht so richtig wahrnehmen, da er automatisch in unserem Unterbewusstsein abläuft. Es gibt daher tatsächlich kaum Momente, in denen wir nicht denken. Meist wird uns dieser kognitive Prozess erst dann bewusst, wenn wir vor einem Problem stehen und wir im Grunde gezwungen sind, unsere Denkkraft einzusetzen, um eine Lösung für diese Situation zu finden.

In diesem Buch erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt Anleitung, wie Sie Ihre geistigen Fähigkeiten so zum Einsatz bringen, dass Sie es erfolgreich aus jeder Problemsituation wieder heraus schaffen. Das aus dieser Anleitung gewonnene Wissen können Sie dann in zukünftigen Problemfällen, die Ihnen im Laufe Ihres Lebens begegnen werden, gezielt einsetzen, sodass Sie jedes Problem in kürzester Zeit für sich lösen werden können.

1. Schritt: Genaue Beschreibung des Problems

Bevor Sie mit der genauen Beschreibung des Problems beginnen, sollten Sie wissen, was denn überhaupt ein Problem ist? Um den Begriff „Problem“ zu definieren, muss man sich einen Ausgangszustand und einen gewünschten Idealzustand vorstellen. Menschen haben, beeinflusst durch ihre Umwelt und Erfahrungen, eine Vorstellung davon, wie eine bestimmte Situation ablaufen bzw. wie ihr Leben im Allgemeinen verlaufen sollte. Wenn nun der Ist-Zustand bzw. Ausgangszustand von diesem erwünschten Zustand abweicht, entstehen sogenannte Problemzustände, die einen Menschen in eine unbefriedigte und frustrierte Gefühlslage versetzen können.

Um nun erfolgreich an Ihrer Problemlösung arbeiten zu können, sollten Sie anhand der vorangegangenen Beschreibung überlegen und notieren, was genau Ihr Problem ist. Dies ist von grosser Bedeutung, da nur die exakte Erkennung, worin das Problem eigentlich besteht, Ihnen erst dazu verhilft, einen geeigneten Weg wieder heraus zu finden. Anschliessend versuchen Sie, sich selbst zu beobachten, um zu erkennen, welche Gefühle und Gedanken Sie haben, wenn Sie an Ihr Problem denken. Gedanken sind meist der Ursprung eines jeden Gefühls und daher ist es unerlässlich, seine eigenen Gedanken genauer unter die Lupe zu nehmen.

2. Schritt: Genaue Beschreibung des Soll-Zustands

Der nächste Schritt in Ihrer Problemlösung ist es, sich zu überlegen, wie der Soll-Zustand aussehen soll. Der Soll-Zustand ist der Zustand, in welchem Sie Ihr Problem bereits gelöst haben. Diese Überlegung ist ein wesentlicher Schritt in diesem Prozess, da Sie nur bei genauer Vorstellung dieses idealen, problemfreien Zustandes, wissen, wohin Sie gelangen müssen und sich dies entsprechend auf Ihre Problemlösungsstrategie auswirkt.

Darüber hinaus ist es empfehlenswert, dass Sie auch in diesem Fall wieder sich in Ihre Gefühle einspüren, wenn Sie das Problem gelöst haben und auch welche Gedanken Ihnen in einem problemfreien Zustand durch den Kopf gehen.

3. Schritt: Genaue Beschreibung der verschiedenen Lösungsmöglichkeiten

Bevor Sie nun im dritten Schritt auf die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten eingehen, sollten Sie sich klar darüber werden, ob Ihr Problem überhaupt Ihr eigenes Problem ist oder jenes einer anderen Person oder gesellschaftlichen Gruppierung darstellt. Sehr oft befinden wir uns im Leben in bestimmten Problemsituationen, die im Grunde überhaupt nicht uns selbst betreffen, sondern wir von unserer Umgebung aufnehmen und anschliessend in uns selbst als unser eigenes Problem individualisieren. Meistens ist uns dies aber nicht bewusst und wir gehen davon aus, dass wir selbst dieses Problem haben. Wenn wir jedoch gezielt diese Situation analysieren, erleichtert dies den Lösungsprozess.

Anschliessend machen Sie sich Gedanken über den Sinn Ihres Problems. Grundsätzlich ist es so, dass es im Leben fast immer einen Grund für ein Problem gibt und oft beinhaltet das Problem eine Lebenslektion. Wir erleben schwierige Zeiten nicht, weil das Leben uns selbst schaden möchte oder die Welt es schlecht mit uns meint, sondern dass wir lernen und wachsen. Meist entdecken wir gerade in schwierigen Situationen, welche Fähigkeiten überhaupt in uns stecken, von denen wir vorher noch nie etwas bemerkt hatten.

Nachfolgend überlegen Sie sich die Möglichkeiten, die Ihnen offen stehen, um Ihr Problem zu lösen. Am besten setzen Sie sich hierfür in Ruhe hin und gehen alle Alternativen durch, die Sie sich auf einem Blatt Papier niederschreiben. So haben Sie einen genauen Überblick, was Ihnen anschliessend dabei hilft, alle Möglichkeiten miteinander zu vergleichen und die Beste für

Sie zu finden und die Sie der Problemlösung einen Schritt näher bringt.

4. Schritt: Perspektivenwechsel

In diesem Schritt versuchen Sie Ihre Perspektive zu wechseln und Ihr Problem aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Sehr oft erhalten wir eine komplett andere Ansichtswiese über unser Problem, wenn wir die Situation von aussen oder aus der Vogelperspektive und zwar aus einer möglichst neutralen Position betrachten.

Überlegen Sie sich hierzu, was Sie einem/r guten Freund/in, der/die sich in genau derselben Situation wie Sie befindet, raten würden. Dies hilft Ihnen, den besten Lösungsansatz für das Problem zu finden.

5. Schritt: Wen könnten Sie um Hilfe bitten?

Manchmal im Leben stehen wir Problemen gegenüber, die wir trotz aller unserer Fähigkeiten und Ressourcen nicht alleine bewältigen können. Daher sollten Sie in solchen Situationen nicht davor scheuen, sich Hilfe zu holen. Oftmals hilft es schon alleine, sich einfach nur mit jemandem aus einer neutraleren Perspektive über das Problem zu unterhalten.

Überlegen Sie hierbei, wer Ihnen helfen könnte. Ein Familienmitglied, ein/e Freund/in, oder vielleicht sogar ein/e professionelle/r Berater/in?

6. Schritt: Termin setzen

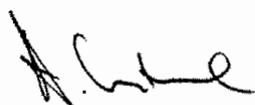
Im vorletzten Schritt Ihrer Problemlösung sollten Sie sich eine Deadline setzen. Überlegen Sie sich, bis zu welchem Termin, Sie das Problem gelöst haben möchten. Bleiben Sie dabei jedoch realistisch und stecken Sie sich keine unerreichbar hohen Ziele. Wenn das Problem sehr komplex ist, können Sie auch eine Deadline aufstellen, bis wann Sie einen Teil des Problems behoben haben möchten.

Eine Terminsetzung ist eine sehr hilfreiche Methode, da sie Sie dabei unterstützt, fokussiert zu bleiben und das Problem tatsächlich zu lösen. Sehr oft lassen Menschen sich von allen möglichen Dingen ablenken, was dazu führt, dass sie ihr Problem über Wochen, Monate oder gar Jahre hinweg mit sich schleppen und es sie auf Dauer sehr negativ beeinflusst, sowohl körperlich als auch psychisch.

7. Schritt: Entscheidung und Willensbekundung

Im letzten Schritt Ihrer Problemlösung ist es an der Zeit, dass Sie eine Entscheidung treffen. Welchen Lösungsansatz wählen Sie nun aus, um Ihrem Ziel näher zu gelangen und Ihr Problem dauerhaft zu bewältigen? Es ist wichtig, dass Sie sich für einen Lösungsweg entscheiden und diesen dann auch beschreiten, denn unsere Zukunft ist im Grunde nur das Resultat all unserer jetzigen, gefällten Entscheidungen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen!



Antonio Lanzarone
www.alanzarone.com

Quellenverweise

Betsch, T./ Funke, J./ Plessner, H. (2011). Allgemeine Psychologie für Bachelor: Denken - Urteilen, Entscheidung, Problemlösen. Lesen, Hören, Lernen im Web. Springer Verlag. Abgerufen von: https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/betsch_leseprobe.pdf

Universität Heidelberg - Psychologisches (2003). Praktisches Problemlösen. Abgerufen von: https://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/mitarb/ms/PH_Einfuehrung.pdf

Funke, J. (2003). Problemlösendes Denken. Heidelberg: Kohlhammer Verlag. Abgerufen von: https://www.researchgate.net/publication/262179219_Problemloesendes_Denken_Problem_solving_thinking