



ARBEITSBLATT

FRAGEN ZUM PROBLEMLÖSEN

Das Leben bietet Chancen zum Wachsen - durch aktuelle Probleme darf nach Lösungen gesucht werden, die oftmals dann **Ergebnisse** hervorbringen, die **über die ursprüngliche Situation hinausführen**.

Mit den folgenden Fragen kann also in einer Konfliktsituation nach neuen Ansätzen gesucht werden - sie eignen sich jedoch auch "präventiv", wie z.B. für Überlegungen zur Gestaltung des Familienlebens.

- * Was ist die größte / was ist die kleinste Schwierigkeit in der betreffenden Situation?
Für mich persönlich:
Für die anderen Beteiligten:
- * Was läuft gut, was darf so bleiben wie es ist?
- * Was wäre die radikalste Veränderung / Lösung für die derzeitige Situation?
- * Wenn ich noch mehr von dem mache, was ich bisher probiert habe,
was hätte das für Auswirkungen?
- * Wenn ich das Gegenteil von dem mache, was ich bisher getan habe,
was hätte das für Auswirkungen?
- * Wenn ich nicht Rücksicht auf andere nehmen würde, sondern nur nach mir entscheide -
was käme da heraus?
- * Was müsste ich tun, damit alle Lösungsversuche scheitern?
- * Was tun wir bereits, damit sich eine gute Lösung findet?
- * Was wäre die Konsequenz, wenn sich das Problem als nicht veränderbar erweist?
- * Wie würde die Situation ohne dieses Problem aussehen?

Solche Fragen weiten den Blickwinkel – alleine dadurch können schon Lösungswege entdeckt werden, die bisher übersehen wurden. Durch das Wahrnehmen vorhandener Ressourcen und Erfolgsstrategien vergrößern sich die Handlungsmöglichkeiten. Ein (möglichst humorvolles) Hinschauen auf eigene oder familiäre Stolpersteine kann etwaige Konfliktauslöser entschärfen.

Und vor allem: die **Gewissheit einer positiven Problembewältigung** wird gestärkt – mit einer gewissen Zuversicht, dass sich eine Lösung finden wird, mit inneren Bildern dazu, verändert sich die eigene Haltung zum Problem – neue Wege öffnen sich.