

# Lösungen suchen

Dem Leben lösungsorientiert zu begegnen hilft die Schwierigkeiten praxisnah und konkret zu lösen. Mit dieser Einstellung treten Sie den Herausforderungen nicht mit verschlossenen Augen gegenüber. Sie verhalten sich proaktiv und werden somit zum Gestalter Ihres Lebens.

Ignorierte Probleme bleiben jedoch an uns hängen. Befassen wir uns mit ihnen, werden sie langsam die Macht über uns verlieren. Wenn wir es geschafft haben, uns von diesem Druck zu befreien, sind wir in Folge seelisch wie körperlich gelöster.

Anstatt sich von den Problemen überwältigen lassen, sucht der lösungsorientierte Mensch nach Handlungsspielräumen und Wege, um sich nicht von der Situation erdrücken zu lassen.

## Auf dem Weg zu einer neuen Lösung ist es wichtig:

1. Situation akzeptieren
2. Chancen erkennen
3. Sich der Herausforderung stellen
4. Selbstwertstärkung
5. Positive Gedanken pflegen

Ebenso wichtig sind die Flexibilität und keine Angst vor dem Versagen zu haben. Fehler nicht als Fehler, sondern als Lerngeschenke zu betrachten.

***„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“*** Albert Schweitzer



## Übung 1 – Ressourcen und Stärken

Welche drei Herausforderungen aus der Vergangenheit haben Sie erfolgreich gemeistert?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hat Ihnen dabei geholfen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Stärken und Ressourcen haben Sie dabei eingesetzt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Übung 2 – Fünf wichtige Ressourcen

Wichtige Ressourcen für ein lösungsorientiertes Handeln.

1. **Positives Denken:** Selbstvertrauen und Optimismus, dass das Leben voller Möglichkeiten ist
2. **Fokussiert sein:** Sich auf ein klares Ziel fokussieren.
3. **Flexibel:** Mit Ideenreichtum und Spontanität auf Unvorhergesehenes reagieren.
4. **Organisiert:** Strukturiert Planen und Handeln
5. **Proaktiv:** Entschlossen handeln, statt zu klagen, was alles nicht geht.

- Positiv

Gut mache ich bereits:

Verbessern möchte ich:

---

---

- Fokussiert

Gut mache ich bereits:

Verbessern möchte ich:

---

---

- Flexibel

Gut mache ich bereits:

Verbessern möchte ich:

---

---

- Organisiert

Gut mache ich bereits:

Verbessern möchte ich:

---

---

- Proaktiv

Gut mache ich bereits:

Verbessern möchte ich:

---

---

## Übung 3 – Zielfokussierte Fragen

Welche Möglichkeit haben Sie Ihre Herausforderung zu lösen.

---

---

---

---

Welches konkrete Ziel soll dabei erreicht werden?

---

---

---

---

Welche Lösungen sind realistisch?

---

---

---

Welche Strategie zum Lösung der momentanen Situation wählen Sie?

---

---

---

Wann beginnen Sie damit? Wann wollen Sie das Ziel erreicht haben?

---

---

---

---