



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info

Problemlöseschema - Anleitung

Wie können wir Probleme gemeinsam lösen?

1. Problem ansprechen

Um welches Problem geht es? – Sprechen Sie über das Problem, versuchen Sie aktiv zuzuhören, nachzufragen und die Meinung der anderen Person zu hören. Zum Schluss äußern beide einen Wunsch. Dann schreiben Sie auf, um welches Problem es sich handelt. Versuchen Sie auch, das Problem einzugrenzen.

2. Lösungsmöglichkeiten aufschreiben

Schreiben Sie erstmal alle Vorschläge auf. Jede Person sollte bestenfalls mindestens 2 Vorschläge beitragen, diese werden nicht beurteilt, es gibt kein Richtig oder Falsch. Oft helfen auch ungewöhnliche Ideen bei der Lösung des Problems.

3. Lösungsmöglichkeiten diskutieren

Jeder Vorschlag wird hinsichtlich seiner Vor- und Nachteile diskutiert.

4. Beste Möglichkeit auswählen

Die beste Möglichkeit muss nicht eine aus Ihrer Liste sein. Es kann auch sein, dass für Sie eine Mischung aus Ihren verschiedenen Vorschlägen oder eine weiterentwickelte Form eines Vorschlags die beste Lösung für Sie ist.

5. Schritte zur Umsetzung in die Tat

Überlegen Sie, wie die beste Lösungsmöglichkeit in die Tat umgesetzt werden kann (wer, was, wann, wie, ...)

6. Überprüfen der 5 Punkte des Schemas. Überprüfen der Einzelschritte.

Nun führen Sie diese Schritte nacheinander in den nächsten Tagen oder Wochen aus. Danach, z.B. eine Woche später, überprüfen Sie, ob Sie die Einzelschritte von Punkt 5 eingehalten haben. Loben Sie jeden Versuch, der zur Problemlösung beiträgt.

