

LÖSUNGSORIENTIERUNG

RESILIENZFAKTOR

Neigen Sie dazu, sich mehr mit der Problemstellung zu beschäftigen als mit der Lösungsfindung?
Eine Möglichkeit, um lösungsorientierter zu agieren ist die gedankliche Umbewertung.

LÖSUNGSFINDUNG DURCH UMBEWERTUNG BEDEUTET:

(Um-)Definieren von Problemen als Herausforderung.

Aufmerksamkeit auf die Alternativen, Chancen, Entwicklungsmöglichkeiten lenken.

Energie in die Lösungserarbeitung und Suche nach Unterstützung stecken, anstatt in die Suche nach Schuldigen.

Die mentale Umprogrammierung funktioniert viel besser, wenn Sie sie verschriftlichen.



CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN ERKENNEN

- ✓ Welche (kleinen) Herausforderungen haben Sie heute/ diese Woche bereits gemeistert?
Worauf können Sie stolz sein?

- ✓ Welche Fähigkeiten können Sie durch die aktuellen Anforderungen schulen und weiterentwickeln?

- ✓ Welche Schwierigkeiten, Rückschläge oder Krisen haben Sie in Ihrem Leben bereits gemeistert?
Was konnten Sie daraus Positives mitnehmen?



UMGANG MIT KONKRETEN PROBLEMEN

- ✓ Hatte ich schon mal eine vergleichbare Situation? Wie bin ich damit umgegangen? Was hat geholfen?

- ✓ Wie lösen andere Menschen ähnliche Probleme? (Freunde, Kollegen und Experten, eigene Recherche)

- ✓ Wer konkret könnte mir helfen, Lösungen zu finden?
