

# Coaches.at - Newsletter 2. Quartal 2012

## Praxistipps für Probleme und schwierige Situationen

In schwierigen Situationen neigen viele Menschen zum Grübeln. Sie stellen sich Fragen wie z. B. „Warum muss immer mir das passieren?“, „Womit habe ich das verdient?“, „Warum habe ausgerechnet ich solche Mitarbeiter (solche Vorgesetzten, solche Kollegen...)?“ etc.

Derartige Fragen bewirken, dass die Probleme mit nach Hause genommen werden und das Denken sich mehr und mehr im Kreis dreht. Die Probleme werden dadurch in der subjektiven Betrachtung mehr statt weniger.

In den Praxistipps erfahren Sie, welche Fragen besser geeignet sind, um aus dem Problemkreislauf auszusteigen, die Ärmel hochzukrempeln und es aktiv anzugehen. Auch zum Selbstcoaching geeignet!

Autor der Praxistipps: **Alfred Freudenthaler**, MSc



## **PRAXISTIPPS: Selbstcoaching bei Problemen**

Fragen schaffen ja bekanntlich bereits Wirklichkeiten – doch es kommt auf die Qualität der Fragen an. Hier folgt beispielhaft (ohne Anspruch auf Vollständigkeit) eine Auswahl von Fragen, die in schwierigen Situationen hilfreich sein können:

- Was genau ist das Problem?
- Wie würde das Problem jemand anderer (Kollege, Chef, Mitarbeiter, Freund, Partner) beschreiben?
- Was will ich anstelle des Problems?
- Was könnte ICH dazu beitragen, um das Problem etwas kleiner zu machen (oder gar zu lösen)?
- Wer könnte mir dabei helfen?
- Einfach ins Blaue gedacht: welche Lösungsideen fallen mir spontan ein?
- Welche davon ist am vielversprechendsten?
- Welche Informationen brauche ich noch, um sinnvolle Lösungen zu finden?
- Wo kann ich mir diese Informationen besorgen?
- Was könnte ich an meiner Haltung gegenüber dem Problem oder an seiner Bewertung ändern?
- Was könnte ich an meiner Haltung gegenüber anderen am Problem beteiligten Personen ändern?
- Wie habe ich in der Vergangenheit (ähnliche) Probleme gelöst?
- Welche meiner Fähigkeiten konnte ich dabei besonders gut nützen?
- Wie kann ich mehr von dem machen, was bereits etwas gebracht hat?
- Was könnten völlig neue, ungewöhnliche oder sogar schräge Lösungsmöglichkeiten sein?
- Was würde mir mein Vorbild empfehlen?
- Angenommen, ich könnte mir selbst aus der Zukunft (sagen wir 10 Jahre später) einen Rat geben, was ich jetzt tun soll: welcher Rat wäre das?
- Was könnten die nächsten konkreten Schritte sein?
- Was kann ich SOFORT tun?

## 3 Möglichkeiten

Wenn Probleme auftauchen, haben wir im Grunde drei Möglichkeiten, damit umzugehen:

1. Das Problem aussitzen: Wir stecken den Kopf in den Sand und hoffen, dass es sich von selbst erledigen wird. Kann manchmal funktionieren.
2. Das Problem begrübeln: Damit machen wir uns zum Opfer.
3. Das Problem lösen: Wir behalten die Kontrolle über unser Leben und betrachten schwierige Situationen als Lernchancen.

Viel Spaß und Erfolg dabei!

Alfred Freudenthaler

