

Problemlöseschema

1. Allgemeine Problemorientierung

Annehmen einer konstruktiven Haltung zum Problem, d.h. Probleme nicht vermeiden und als Bedrohung wahrnehmen, sondern als zum Leben dazugehörend akzeptieren und für lösbar halten.

2. Beschreiben des Problems

Das Problem und seine einzelnen Bestandteile sollen so genau wie möglich beschrieben werden. Dabei ist es wichtig, sich auch klar zu machen, welche Ziele bzgl. des Problems erreicht werden sollen.

3. Suche nach Lösungsmöglichkeiten

Möglichst viele alternative Lösungswege werden nun gesammelt (Brainstorming). Wichtig ist, die einzelnen Lösungen an dieser Stelle noch nicht zu bewerten.

4. Treffen einer Entscheidung

Die bestmögliche Lösung wird ausgewählt. Bei der Auswahl werden mögliche Konsequenzen der einzelnen Lösungen bedacht und die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt.

5. Anwendung und Ergebnisüberprüfung

Der ausgewählte Lösungsweg wird in die Praxis umgesetzt und das Ergebnis bewertet. Ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend, können einer oder mehrere der Problemlöseschritte wiederholt und so einer der anderen Lösungswege erprobt werden.

(nach D'Zurilla und Goldfried 1971)