

ÜBUNGSBLATT PLANVOLLES PROBLEMLÖSEN

SCHRITT 1 – AUSWAHL EINES PROBLEMS

- Wichtige **Fakten** über das Problem – denken Sie an die **W-Fragen**:
- Haben Sie große Probleme in **Unterprobleme** geteilt und **nur eine Ursache** gewählt?
- Haben Sie Probleme **von Tatsachen unterschieden**?
- Haben Sie das Problem mit folgenden Fragen **auf seine Eignung hin überprüft**?
 - Ist das Problem in zwei Wochen veränderbar? ☐
 - Haben Sie es selbst in der Hand, etwas daran zu verändern? ☐
 - Können wir eindeutig feststellen, ob sich etwas verändert hat? ☐

► Benennen Sie das von Ihnen ausgewählte Problem: _____

SCHRITT 2 – SETZEN EINES ERREICHBAREN ZIELS

- Haben Sie geprüft, ob das Ziel Ihrer **eigenen Kontrolle** unterliegt? ☐
- Haben Sie geprüft, ob das Ziel nicht **bereits die Lösung enthält**? ☐
- Können Sie eindeutig feststellen, ob Sie das **Ziel erreicht** haben? ☐

► Benennen Sie das von Ihnen ausgewählte Ziel: _____

SCHRITT 3 – Entwickeln verschiedener Lösungswege		SCHRITT 4 – Bewerten und Vergleichen der Lösungswege			
Lösungsweg:	Pro: Was spricht dafür?	Kontra: Was spricht dagegen?			
			etwas	mittel	viel
		<i>Aufwand</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Zeit</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Kosten</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Emotionale Belastung</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Beteiligung anderer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Sonstiges:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lösungsweg:	Pro: Was spricht dafür?	Kontra: Was spricht dagegen?			
			etwas	mittel	viel
		<i>Aufwand</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Zeit</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Kosten</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Emotionale Belastung</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Beteiligung anderer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Sonstiges:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lösungsweg:	Pro: Was spricht dafür?	Kontra: Was spricht dagegen?			
			etwas	mittel	viel
		<i>Aufwand</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Zeit</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Kosten</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Emotionale Belastung</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Beteiligung anderer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Sonstiges:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lösungsweg:	Pro: Was spricht dafür?	Kontra: Was spricht dagegen?			
			etwas	mittel	viel
		<i>Aufwand</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Zeit</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Kosten</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Emotionale Belastung</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Beteiligung anderer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Sonstiges:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lösungsweg:	Pro: Was spricht dafür?	Kontra: Was spricht dagegen?			
			etwas	mittel	viel
		<i>Aufwand</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Zeit</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Kosten</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Emotionale Belastung</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Beteiligung anderer</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<i>Sonstiges:</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SCHRITT 5 – AUSWAHL EINES PRAKTIKABLEN LÖSUNGSWEGES

- Haben Sie die notwendigen **Ressourcen** oder **negativen Folgen** bedacht? ☐
- **Überwiegen die Vorteile** des Lösungsweges die Nachteile? ☐
- **Eignet sich der Lösungsweg** zur Zielerreichung? ☐

► Benennen Sie den von Ihnen ausgewählten Lösungsweg: _____

SCHRITT 6 – ANWENDUNG DES LÖSUGNSWEGES

Schritte zur Umsetzung der Lösung	Erledigt? Dann
a)	
b)	
c)	
d)	

SCHRITT 7 – BEURTEILEN DES ERGEBNISSES

Bewerten Sie auf einer Skala von 0 (= überhaupt nicht) bis 10 (= vollkommen) Ihre Zufriedenheit mit (1.) Ihrem „Einsatz“ zur Umsetzung der geplanten Handlungsschritte: ____ und (2.) Ihrer aktuellen Stimmung/Belastung ____ sowie (3.) mit dem Ergebnis des umgesetzten Lösungsweges ____.