

# Selbstcoaching-Werkzeug: „Problemlöser sein“

Ein Problemlöser fokussiert seine Kräfte NICHT darauf zu jammern oder wochenlang über seine Probleme zu grübeln. Weil das nicht zielführend ist. Weil das einfach nichts nützt und verschwendete Energie ist.

Im Gegenteil: Ein Problemlöser sieht seine Probleme als intellektuelle Herausforderung oder als Rätsel, das es zu lösen gilt. Dann fängt er an, konstruktive Fragen zu dem Problem zu stellen. Und nachdem er das Problem verstanden hat, handelt er zügig und entschlossen, um das Problem möglichst schnell zu lösen, aus dem Weg zu räumen oder es zumindest kleiner und bewältigbarer zu machen.

Ein Problemlöser ist kein Grübler, sondern ein Mensch der Tat. Ein Problemlöser nimmt sein Leben in die Hand und handelt, wird aktiv, geht die Schritte, die notwendig sind, er überwindet Schwierigkeiten, stellt sich seinen Ängsten und springt auch mal über seinen Schatten.

## Problemlöser-Fragen

Diese Fragen helfen Ihnen dabei, ein Problem zu lösen.

**Was ist das Problem? Und was will ich anstelle dessen? Wie würde es aussehen, wenn ich das Problem auf perfekte Weise gelöst hätte?**

**Hatte ich schon mal ein vergleichbares Problem? Wie bin ich damit umgegangen? Was hat geholfen und was nicht?**

## Welche weiteren Lösungsmöglichkeiten fallen mir spontan ein?

Bitte konkret werden. Die vielversprechendsten Lösungen unterstreichen.

## Wie haben andere Menschen dieses Problem gelöst?

Notfalls Freunde, Bekannte und Kollegen fragen. Im Internet recherchieren. Experten befragen.

## Wer könnte mir dabei helfen, Lösungen zu finden oder das Problem zu lösen?

## Was hat bisher verhindert, dass ich das Problem gelöst habe?

Innere Widerstände oder äußere Umstände.

**Was fehlt mir noch an Wissen, um das Problem zu lösen, und wie kann ich dieses Wissen bekommen?**

**Was müsste ich wahrscheinlich ändern, um das Problem zu lösen? Was müsste ich lernen, um das Problem zu lösen?**

**Was sind meine nächsten konkreten Schritte?**

Bitte nur konkrete Schritte aufschreiben, bei denen Sie eine klare Vorstellung haben, was getan werden muss. Wenn Sie sofort und ohne nachzudenken damit beginnen können, ist es ein konkreter Schritt.