

Problemanalyse

11 Fragen für neue Erkenntnisse

1. Was stört mich?
2. Warum stört es mich?
3. Was sind meine Annahmen? Gibt es dafür „Beweise“ oder sind es meine Vermutungen?
4. Wie sehr bin ich in meinem Wohlbefinden dadurch beeinträchtigt? *
5. Wie viel meiner täglichen Aufmerksamkeit geht in diese Angelegenheit? *
6. Was kann ich tun, um die Situation für mich zu verbessern?
7. Was kann ich aktiv tun, um eine Veränderung anzustoßen?
8. Was davon bin ich bereit zu tun?
9. Was bedeutet es für mich, wenn ich nichts unternehme?
10. Was ist das Schlimmste das passieren kann?
11. Was ist das Beste das passieren kann?

*Skala 1 (gar nicht/ 0%) bis 10 (komplett / 100%)

Die Problemanalyse bringt Klarheit über die Situation. Gefühle und Sorgen werden zuordenbar und dadurch bearbeitbar. Damit gelingt der Wechsel von der passiven Opferrolle in die aktive „Ich-kann-etwas-tun-Rolle“. Sobald eigene Optionen erkannt werden, verschwindet die Ohnmacht dem Problem gegenüber. Die Situation kann neu bewertet werden.

Und eines ist gewiss: Die Veränderung im eigenen Denken und Tun, bringt auch das Umfeld in Bewegung.

