Lektion 5: Mein Problem, dein Problem

Problemlösetraining

Herzlich Willkommen zur fünften Lektion!

In der letzten Stunde hast du eine Einführung in das Problemlöseschema nach Kaluza erhalten. Jetzt ist es wichtig, dass du das Gelernte auch in deinem Alltag anwendest. Du hast in der vergangenen Stunde bereits einen Stressor beschrieben. Die Aufgabe in dieser Woche wird sein, das Problemlöseschema an diesem Stressor in deinem Alltag anzuwenden. Du wirst hier eine genaue Schritt für Schritt Anleitung finden.

Zuerst kannst du dir das beigefügte Video „Problemlösetraining“ anschauen. Hier wird das Problemlösetraining nochmal kurz zusammengefasst.

Schritt 1: Dem Stress auf die Spur kommen

Der erste Schritt zur Bewältigung der Belastung besteht in der genauen Beschreibung der Situation, in der die Belastung auftritt.
Die häufig allgemeinen, ungenauen und wenig greifbaren Belastungsgefühle sollen dadurch an möglichst konkrete Situationen gebunden werden. Wenn du genau weißt, welche Situationen dich belasten und du deine eigenen Reaktionen darauf kennst, kannst du diese Situationen frühzeitig wahrnehmen und Maßnahmen zur Bewältigung ergreifen.

Welche Belastung hast du dir in der letzten Sitzung ausgesucht?

Die Zusatzmaterialien werden im Rahmen der Gruppenintervention „grown“ genutzt.
„Grown“ entstand innerhalb des Projekts „Dazugehören BaWü“ der Uniklinik Ulm.

Dem Stress auf die Spur kommen			
Situation			
Wann?	Wo?	Wer?	Was?
Bewertungen			
Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst? Welche Erwartungen/Wünsche an mich oder andere habe ich? Welche Befürchtungen habe ich?			
Reaktion			
Was spüre ich körperlich? Was fühle ich? Was tue oder sage ich?			

Wenn du dir darüber klar geworden bist, kannst du die Situation noch genauer beschreiben, indem du folgende W-Fragen beantwortest:

Situation

Wann tritt die Situation auf?

Wo tritt die Situation auf?

Wer ist in der Situation beteiligt?

Was passiert in der Situation?

Es ist wichtig, dass du bei der Beschreibung der belastenden Situation auch deine eigenen Bewertungen, Emotionen und dein eigenes Verhalten mit hinein nimmst. Erst dadurch wird es möglich, in den nächsten Schritten Strategien zur Bewältigung zu entwickeln, die eine Veränderung deines eigenen Verhaltens und Denkens beinhalten.

Bewertungen

Wie bewerte ich die Situation? Wie bewerte ich das Verhalten anderer? Wie bewerte ich mich selbst?

Welche Erwartungen oder Wünsche habe ich an mich oder andere?

Welche Befürchtungen habe ich?

Reaktion

Was spüre ich körperlich?

Was fühle ich?

Was tue oder sage ich?

Schritt 2: Ideen zur Bewältigung sammeln

Im zweiten Schritt des Problemlöseschemas geht es um die Sammlung von Möglichkeiten der Bewältigung.

Du solltest versuchen, möglichst viele Ideen zu sammeln. Dabei steht die Menge der verschiedenen Ideen über der Qualität. Es ist wichtig, dass du deine Ideen in diesem Schritt nicht bewertest. Sätze wie 'Das schaffe ich nie' sollten in diesem Schritt nicht vorkommen.

Du kannst Ideen sammeln

- die sich auf eine Veränderung der Situation beziehen (z.B. Wechsel der Wohnung, Schule oder Ausbildung)
- die auf ein verändertes Verhalten abzielen (z.B. deutlich eigene Gefühle ausdrücken, eigene Interessen vertreten)
- die eine Umbewertung der belastenden Situation beinhalten (z.B. eigene Leistungsansprüche oder Ziele anpassen)

Versuche 5 bis 10 Ideen zur Bewältigung deiner Problemsituation aufzuschreiben.

Schritt 3: Den eigenen Weg finden

Beim dritten Schritt des Problemlöseschemas steht die Auswahl einer Idee zur Belastungsbewältigung im Fokus.
Wähle die Idee aus, von der du dir erhoffst, dass sie am ehesten zu einer Stressreduzierung führt.

Die folgenden Fragen können dir helfen eine spontane Auswahl zu treffen:

- Von welchen Ideen fühlst du dich spontan angesprochen?
- Mit welchen Ideen lässt sich der Stress am ehesten abbauen?

Nach dieser spontanen Auswahl solltest du alle anderen Ideen nochmal systematisch durchgehen. Hier solltest du auch die Umsetzung bzw. Durchführbarkeit der Ideen schon mitdenken.

Schritt 4: Konkrete Schritte planen

Im vierten Schritt geht es darum, das konkrete Vorgehen zur Umsetzung der Bewältigungsidee zu sammeln.
Hier musst du dir die folgenden Fragen stellen:

Welche Teilschritte sind nötig?

An welchem Ort möchtest du deine Idee umsetzen?

Zu welchem Zeitpunkt möchtest du die Idee umsetzen?

Schritt 5: Im Alltag handeln

Im fünften Schritt setzt du deinen Plan in die Tat um.
Der fünfte Schritt ist der wichtigste im Problemlöseprozess. Hierauf haben alle Schritte, die du bisher durchlaufen hast, hingeführt. Jetzt musst du deinen Plan in die Realität umsetzen!
Versuche dich hierbei möglichst genau an diesen zu halten und verfolge die einzelnen Teilschritte!

Bearbeite die Lektion erst weiter, wenn du deinen Plan einmal ausprobieren konntest.

Schritt 6: Bilanz ziehen

Im sechsten Schritt sollst du die Umsetzung deines Plans im Alltag reflektieren.
Nach der Durchführung im Alltag gibt es zwei Möglichkeiten:

Die Umsetzung deines Plans im Alltag hat zu einer Entlastung in deiner Problemsituation geführt, du hast also dein Ziel erreicht. Herzlichen Glückwunsch!!!
Es kann aber auch sein, dass die Umsetzung im Alltag nicht zu der gewünschten Entlastung deiner Problemsituation geführt hat. Das ist ganz normal und kommt häufig vor. Wenn dein Plan dich nicht beim ersten Mal zum erhofften Ziel geführt hat, hast du dadurch trotzdem neue Informationen gewonnen. Häufig werden Aspekte des Problems erst deutlich, wenn man in der relevanten Situation handelt. Du kannst dadurch deine Problembeschreibung anpassen und einen neuen Plan entwickeln.

Falls die Umsetzung deines Plans im Alltag nicht zu einer Entlastung in deiner Problemsituation geführt hat, solltest du reflektieren, in welchem Schritt des Problemlöseschemas du eventuell einen Fehler gemacht haben könntest. Hierfür kannst du dir die folgenden Fragen stellen.

- War die Problembeschreibung zu ungenau?
- Wurde eine Situation ausgewählt, die für das Problem nicht typisch ist?
- Wurde die falsche Lösung gewählt?
- Wurden bestimmte Vorschläge zu vorschnell ausgeschlossen?
- War das konkrete Verhalten zu ungenau geplant?
- Stellt die Durchführung der geplanten Schritte eine Überforderung dar?
- Wenn du diese Fragen geklärt hast und einen Fehler gefunden hast, kannst du die Schritte des Problemlösetraining nochmal durchlaufen.