



Problemlösen: STOP – DENK

Die folgenden acht Schritte helfen, ein systematisches Vorgehen bei der Lösung von anstehenden Problemen zu entwickeln. Je häufiger dieses Prinzip angewandt wird, desto eher wird es sich automatisieren.

STOP (Schritt 1–4): Stufe der Akzeptanz

Weg vom Warum → hin wie was

1. STOP und DENK: Erst denken, dann handeln!

Halten Sie inne und denken Sie zuerst nach, bevor Sie handeln. Nehmen Sie sich Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie klar denken können (Stresstoleranzskills, wenn Anspannung > 70!). In den meisten Fällen unseres Alltags besteht keine Notwendigkeit, schnell zu handeln!

2. Tatsächliche Hinweise: Woran erkenne ich, dass ein Problem existiert?

Oft deuten zahlreiche Aspekte darauf hin, dass offensichtlich ein Problem vorliegt. Es ist wichtig, um diese Hinweise zu wissen. Achten Sie genau auf diese Hinweise: So werden Sie früh und schnell wissen, dass Sie ein Problem haben bzw. vermutlich bald eines auf Sie zukommen wird.

3. Organisieren Sie Ihr Ziel:

Ein Problem entsteht immer dann und nur dann, wenn ein Unterschied besteht zwischen dem Zustand, in dem Sie sich befinden, und dem, den Sie erreichen wollen und wenn Sie nicht wissen, wie Sie diesen Unterschied überwinden sollen. Die meisten Menschen verbringen viel Zeit damit zu überlegen, wie schwierig der gegenwärtige Zustand ist, und verzetteln sich in allen möglichen Ästen des Problems. Meister des Problemlösens denken mehr darüber nach, welches Ziel sie erreichen wollen.

4. Packen Sie das Ziel in Worte:

Formulieren Sie das Problem in Blickrichtung auf das Ziel, das Sie erreichen wollen. Achten Sie darauf,

- dass Sie das Ziel **positiv** formulieren (das heißt, formulieren Sie das, was Sie erreichen wollen, nicht das, was sie loswerden wollen);
- dass das Ziel **kontrollierbar** ist (das heißt, dass die Erreichung des Zieles im Bereich ihrer Möglichkeiten liegt);
- dass das Ziel **erreichbar** ist (das heißt, dass die Umstände eine Zielerreichung tatsächlich zulassen).
- Und schließlich ist es hilfreich, wenn Sie das Ziel so konkret wie möglich formulieren, um zu überprüfen, ob das Ziel **realistisch** ist.

Beginnen sie die Zielformulierung mit Worten wie: „Was muss ich tun, um ...“; „Wie muss ich es anstellen, dass...“; „Wie schaffe ich es, dass...“.