

**DENK (Schritt 5–8): Stufe der Veränderung**

**5. Denken Sie nach: Gibt es mehrere Lösungen, um mein Ziel zu erreichen?**

Meistens führen viele Wege zum Ziel. Je mehr Lösungen, desto größer die Chance, dass die Beste darunter ist. Die erstbeste Lösung, die Ihnen einfällt, kann die beste Lösung sein, muss es aber nicht! Nehmen Sie sich also lieber Zeit und notieren Sie sich, welche verschiedenen Lösungen es geben könnte. Lassen Sie dabei auch ganz verrückte Ideen zu. Diese könnten zu einer wirklich guten Lösung führen, auch wenn es erst einmal unwahrscheinlich scheint.

**6. Entscheiden Sie sich: Welche Vor- und Nachteile hängen mit den einzelnen Lösungen zusammen? Für welche Lösung entscheide ich mich aufgrund dieser Vor- und Nachteile?**

Nachdem Sie eine Fülle von Lösungen gefunden haben, ist es günstig, die jeweiligen Konsequenzen (Folgen) zu überprüfen, die damit zusammenhängen: Schreiben Sie für jede Lösung, die Sie gefunden haben, jeweils die Vor- und Nachteile für sich und andere auf. Im Anschluss können Sie dann die Alternative wählen, die möglichst viele Vor- und wenig Nachteile einbringt und die eine realistische Lösung für Ihr Problem darstellt.

**7. Nun handeln Sie: Die voraussichtlich beste Lösung in die Tat umsetzen.**

Wenn Sie ganz konkret wissen, was Sie zu tun oder zu sagen haben, steigt die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Handlung. Überlegen Sie sich deshalb genau, wann Sie die Lösung in die Tat umsetzen wollen, wo Sie das tun wollen, was genau sie tun und sagen wollen etc. Überlegen Sie sich auch, was für Schwierigkeiten dabei auf Sie zukommen könnten. Sie können dann besser darauf reagieren, wenn sie tatsächlich eintreten. Planen Sie konkret den ersten Schritt!

**8. Kommen Sie zu einer Auswertung: War meine Problemlösung erfolgreich?**

Schließen Sie den Problemlöseprozess ab, indem Sie Ihren Lösungsversuch bewerten: War der eingeschlagene Lösungsweg erfolgreich? War er noch nicht vollständig erfolgreich, sollte aber weitergeführt werden? Oder war der Lösungsweg weniger erfolgreich und sollte aufgegeben werden? Lassen sich bestimmte Aspekte dieser Lösungsmöglichkeit auf die Lösung anderer Probleme übertragen?