



# Problemlösen: STOP – DENK

1. **STOP und DENK:** Erst denken, dann handeln!  
Prima, Sie sind gerade dabei!

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

- a \_\_\_\_\_
- b \_\_\_\_\_
- c \_\_\_\_\_

3. **Organisieren Sie Ihr Ziel:** Was genau will ich erreichen?

\_\_\_\_\_

4. **Packen Sie das Problem in Worte:** Formulieren Sie das Problem „positiv“, „kontrollierbar“, „machbar“ und „realistisch“

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. **Denken Sie nach:** Gibt es mehrere Lösungen für mein Problem?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____