

6- Erschaffe kreative Lösungen

Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, dass das Fixieren auf das Problem dich von der Lösung entfernt.
- ✓ Du weißt, dass das Lösen von Problemen eine lösungsorientierte Denkweise erfordert.
- ✓ Du weißt, dass ein Problem meist einen Nebengewinn hat.
- ✓ Du weißt, wie Lösungen und Ideen im Gehirn entstehen.
- ✓ Du weißt, wie du mithilfe der systemischen Fragen, gezielt andere Perspektiven einnehmen kannst.
- ✓ Du weißt, wie du deine kreativen Ressourcen aktivieren kannst.

Eine **Krise** stellt uns meistens vor einen Haufen neuer **Probleme**.

Probleme sind meist sehr individuell - deren Lösungen auch. Deswegen helfen Ratschläge von außen meist nicht wirklich weiter.

Und Grübeln? Mal ehrlich, hast schon jemals ein Problem mit Grübeln gelöst?

Im Gegenteil - durch Grübeln verfestigt sich das Problem, da im Gehirn immer dieselben Nervenbahnen stimuliert und verwendet werden.



Lösungen entstehen, wenn wir es schaffen, neue Sichtweisen einzunehmen und somit gezielt neue Nervenbahnen stimulieren.

Das ist ungewohnt und anstrengend, unser Gehirn läuft dabei schließlich auf Hochtouren.

Wie schaffen wir es, gezielt neue Sichtweisen einzunehmen?

Ganz einfach: durch lösungsorientierte Fragen (siehe nächste Seite).



Kreative Lösungen brauchen oft eine gewisse „Ruhe-Zeit“. Wenn wir entspannt sind, kommen sie dann „wie aus dem Nichts“ als Geistesblitz in den ungewöhnlichsten Momenten (auf dem Klo, unter der Dusche, beim Zähneputzen).

1

2

3

4

5

6

7

8



6 – Reflexion: Das Problem „lösungsorientieren“

Was müsste jemand anderes tun, um dasselbe Problem zu bekommen?

In welchen Situationen tritt das Problem nicht auf?

Was müsste ich tun, um das Problem zu verschlimmern?

Was denken meine engsten Vertrauten über das Thema?

Auf einer Skala von 0-10, wie stark ist das Problem? _____

In welcher Situation könnte das Problem nützlich oder hilfreich sein?

Ist das wirklich mein Problem?

Was ist das Problem hinter dem Problem?

Welche Frage würde mich bei der Lösung weiterbringen?



6 - Alltagsübung

Die Alltagsübung für die sechste Woche besteht darin, neue Erfahrungen zu sammeln.

Neue Erfahrungen helfen uns dabei, neue Perspektiven zu entdecken.

Nimm dir für jeden Tag eine neue Erfahrung vor, die du machen möchtest.

Das kann ein neuer Ort, ein neuer Weg, ein neues Essen, ein neuer Gesprächspartner, ein neue Freizeitbeschäftigung sein. Was auch immer dir in den Sinn kommt – es können auch ganz kleine Dinge sein.

Wichtig ist nur, dass du neugierig etwas Neues ausprobierst, und genau beobachtest wie diese Erfahrung ist, und was du dabei erlebt bzw. gelernt hast.

Du wirst erstaunt sein, welchen Einfluss neue Erfahrungen auf dein Denken haben.



"Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind."

Albert Einstein



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Über Probleme reden erzeugt Probleme. Über Lösungen reden erzeugt Lösungen."

Steve de Shazer



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen."

Henry Ford



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Die Lösung ist immer einfach, man muss sie nur finden."

Alexander Solschenizyn



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Man löst keine Probleme, indem man sie auf Eis legt."

Winston Churchill



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen."

Rainer Haak



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



Grübeln ist wie schaukeln. Man bewegt sich, aber man kommt nicht von der Stelle.



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?

