

## Probleme problemlos lösen in 6 einfachen Schritten

Damit Du zur Lösung kommst, gibt es eine einfache Methode mit der Du das Problem in kleinen Teilschritten angehen kannst, die sich einzeln besser lösen lassen.

Ich nenne es gerne „Probleme problemlos lösen“, da es meinen Kopf frei macht und ich bequem entschieden kann, wann ich mit dem Problem weitermachen möchte.

Deine Vorteile liegen auf der Hand:

1. Es entlastet Dich, denn Du hast eine Strategie.
2. Es macht Deinen Kopf frei, denn das Problem bekommt einen anderen Platz.
3. Es ist ein Modul, mit dem Du das Problem auch mal aus der Hand gibst's und es einfach an der Seite legen kannst.
4. Bequem vor angestrengt, denn Du musst keine Lösung aus dem Boden stampfen.

Ok, los geht's:

### **Schritt 1:**

#### **Problembenennung.**

Um was genau geht es?

Definiere Dein Problem in dem Du es in einen Satz packst. Nimm Dir dazu ein Blatt Papier (Ja doch, wie früher) und kritzel einfach drauf los. Es hilft Dir, dass es Dir gelingt Dein Problem aus der Ferne zu betrachten und Du fokussierst Dich, anstatt endlos darüber zu philosophieren.

### **Schritt 2:**

#### **Voraussetzung**

Um das Problem zu lösen solltest Du überprüfen, ob alle Voraussetzungen dafür geschaffen sind. Hast Du alle Infos rund um die Thematik eingesammelt?

Frage Dich:

Sind alle Voraussetzungen dafür geschaffen?

Habe ich alle Infos um das Problem zu lösen?

### **Schritt 3:**

#### **Skalierung**

Es ist wichtig, dass Du entscheidest wie wichtig Dir das Problem **w i r k l i c h** ist. Über manche Probleme reden wir nur, aber sie sind nicht wirklich wichtig und tangieren uns nur am Rande.

Deshalb, stufe das Problem auf einer Skala von 1 – 10 ein.

Stufe 0 = unwichtig und eigentlich gar nicht existent

Stufe 5 = schon recht wichtig

Stufe 10 = extrem wichtig und muss auf jeden Fall gelöst werden

### **Schritt 4:**

#### **Lösungsweg**

Es ist nicht nötig als Superman oder Superwoman aufzutreten und zu versuchen alles immer alleine zu lösen. Das stresst bloß. Klüger ist es, wenn Du überlegst ob es Jemand gibt, der Dich sinnvoll unterstützen könnte.

Frage Dich:

Wer kann Dich bei der Lösung des Problems sinnvoll unterstützen?

### **Schritt 5:**

#### **Start**

Auch wenn Du alles beisammen hast heißt das nicht, dass Du unbedingt Lust darauf hast, mit der Problemlösung zu beginnen. Lass Dir Zeit oder wie heißt es so schön „Eile mit Weile“.

Frage Dich:

Wann will ich mit der Lösung beginnen?

## Schritt 6:

### Lösungsweg

Ok, jetzt ist der Zeitpunkt da, um das Problem quitt zu kriegen. Manchmal ist es dafür notwendig, dass Du einen Schritt nach dem anderen festlegst. Deshalb überlege Dir, welchen Schritt macht Du zuerst, welcher kommt danach?

Lege die einzelnen Schritte fest und arbeite sie konsequent ab.

Auch hier gilt, aufschreiben empfiehlt sich.

Lösungsschritte:

Schritt 1 .....

Schritt 2 ....

Schritt 3 ..

usw.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und gutes Gelingen!



*Liebe Grüße,*

*Deine Claudia von Senkrechtstarter.info*