

Resilienzfaktor Lösungsorientierung - aktiv handeln statt über Probleme klagen

Eine lösungsorientierte Einstellung gilt als wichtige Säule von Resilienz, der Fähigkeit, Krisen gut zu meistern. In diesem Artikel erfahren Sie, weshalb es sich lohnt, eine lösungsorientierte Haltung aufzubauen und welche Methoden Sie dafür nutzen können.

Raus aus der Problemtrance – vom Grübeln ins Handeln kommen

Wer ständig über ein Problem grübelt, ohne konkrete Lösungsschritte zu unternehmen, verstrickt sich immer mehr darin. Das Problem wird zum ständigen Begleiter und beherrscht das Denken. Eine „Problemtrance“ ist entstanden. Menschen in einer Problemtrance glauben immer weniger daran, dass sie das Problem selbst lösen können. Von ihnen hört man Sätze wie: „Ich würde ja gerne, aber kann nicht, weil ...“ „Der oder die müssten endlich“ „Es liegt vor allem an ...“ „Wenn das oder die anders wäre, dann“

Lösungsdenken statt Problemdenken

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“ (Charles Reade)

Ständiges Problemdenken kann sich verselbstständigen und zu einer inneren Haltung werden. Dann wird viel und gerne über Probleme, ihre Ursachen und die Schuldigen geklagt und wenig bis gar nichts zur Lösung unternommen. Wer seine Probleme lösen will, sollte sein Denken, Reden und Handeln stets auf Lösungsmöglichkeiten ausrichten. „Problem talk creates problems, solution talk creates solutions“ so brachte Steve de Shazer, der Begründer der lösungsfokussierten Beratung, das Thema auf den Punkt. Wer viel über Probleme spricht, vergrößert sie gedanklich. Wer über Lösungen nachdenkt und spricht, findet auch welche. „Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen“ riet schon Henry Ford.

Methoden der Lösungsorientierung – wie Sie passende Lösungen finden

Ein detailliertes Zielbild schaffen

„If You can dream it, You can do It“ (Walt Disney)

Menschen, die in einem Problem feststecken, können genau beschreiben, was sie nicht wollen. Die Frage, was stattdessen sein soll, ist nicht so einfach zu beantworten. Egal, was Sie erreichen wollen, Sie müssen zunächst ein Bild davon in Ihrem Kopf entwerfen. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich gedanklich an einem Problem festbeißen, fragen Sie sich selbst: „Was will ich stattdessen?“ Wie soll es sein?“ „Nur mal angenommen, das Problem ist gelöst, was ist dann anders?“ Malen Sie sich Ihr Zielbild dann möglichst detailliert aus und konzentrieren Sie sich immer wieder darauf.

Sich auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten konzentrieren

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr)

Auf das Verhalten von anderen Menschen haben wir meist wenig Einfluss. Auch Umstände, die uns missfallen, lassen sich häufig nicht von uns ändern. Hier bleibt nur, „die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann“ und sich auf die eigenen Handlungs- und Einflussmöglichkeiten zu konzentrieren. Fragen Sie sich: „Was kann ich hier nun konkret tun? Wo und wie habe ich Einfluss und kann handeln?“

Sich auf machbare Lösungen konzentrieren

Es gibt Situationen, da ist die ideale Lösung unerreichbar. Jammern und sich zu grämen hilft dann nicht weiter. Besser ist es, sich auf das Mögliche und das Machbare zu konzentrieren. Wer stets nach dem Ideal strebt kommt selten weiter. Ist die Ideallösung unmöglich, gilt es, die nächstbeste Lösung zu wählen. Fragen Sie sich daher: „Was ist in dieser Situation und unter diesen Umständen die beste umsetzbare Lösung? Wenn die Ideallösung nicht möglich ist, was ist dann die zweitbeste Lösung?“

Die „Liste der 10 Handlungsalternativen“ erstellen

Probleme erzeugen Stress. Stress vermindert die Denkfähigkeit und die Kreativität. Daher sehen wir gerade in Stresssituationen manche Handlungsmöglichkeiten nicht. Eine Möglichkeit, hier das Gehirn etwas „auszutricksen“ und wieder neue Impulse für Handlungsmöglichkeiten zu bekommen, ist die „Liste der Handlungsalternativen“. So gehen Sie dabei vor: Zwingen Sie sich, mindestens zehn verschiedene Handlungsalternativen aufzuschreiben. Diese dürfen auch „etwas verrückt“ sein. Es geht darum, einen Kreativitätsprozess zu initiieren. Welche Handlungsmöglichkeit Sie wählen, entscheiden Sie nach einer Pause oder nachdem Sie eine Nacht darüber geschlafen haben.

Aktiv werden und ins Handeln kommen

„Die meisten Menschen wenden mehr Zeit und Kraft daran, um die Probleme herumzureden, als sie anzupacken“ lästerte Henry Ford. Jedes Handeln – und sei es auch ein noch so kleiner Schritt - ist besser, als nur über das Problem nachzudenken oder darüber zu reden. „Wenn Sie mit einem komplizierten Problem oder einem anspruchsvollen Projekt konfrontiert werden, fangen Sie erst einmal irgendwo an. Suchen Sie sich einen kleinen Aspekt, der für die Aufgabe relevant erscheint.“ empfiehlt Prof. Jon Kay, einer der führenden Ökonomen Großbritanniens¹. Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Aus diesem ersten Schritt ergibt sich der nächste. Fragen Sie sich daher: „Was ist in dieser Situation nun der nächste (kleine) Schritt, den ich jetzt umsetzen kann?“

Konzentration auf Vorboten und Fortschritte

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Anzeichen für Fortschritte. Ein nützliches Instrument dabei ist die Fortschrittsskala:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tragen Sie ein, wo Sie im Moment bezüglich Ihres Problems stehen. Bei 1 ist Ihr Problem sehr, sehr gravierend, bei einer 10 ist es perfekt gelöst. Fragen Sie sich nun, woran Sie erkennen werden, dass Sie einen Schritt in Richtung auf die 10 weiter gekommen sind. Woran werden Sie z.B. merken, dass Sie von einer 3 auf der Skala Fortschritte auf eine 4 gemacht haben? Was ist dann anders? Was sind „Vorboten“, die Ihnen zeigen werden, dass Sie auf einem guten Weg sind? Achten Sie dann ganz bewusst auf diese Vorboten und auf Anzeichen für Fortschritte.

Unterstützung suchen

Gemeinsam geht Vieles leichter. Sie müssen ein Problem nicht alleine schultern. Suchen Sie Hilfe und Unterstützung. Mit wem können Sie darüber reden? Wo können Sie Hilfe und Unterstützung erhalten? Wer oder was kann Ihnen weiterhelfen? Aktivieren Sie Ihre Freunde und Ihr soziales Netzwerk oder wenden Sie sich an professionelle Experten, die Sie unterstützen können.

Durch Workshops, Trainings und Coachings unterstützen wir Menschen, Teams und Unternehmen dabei, für sie passende Lösungen zu finden und eine lösungsorientierte Haltung zu entwickeln.

©Autorin: Petra Weber, solutio plus Coachingzentrum Heidelberg, Februar 2014

¹ John Kay: Obliquity - Die Kunst des Umwegs oder Wie man am besten sein Ziel erreicht. DTV Verlag. 2011