

Problem lösen

- **Achtsamkeit: Wahrnehmung des Problems**
An welcher Stelle ist das Problem aufgetaucht? Wie habe ich es wahrgenommen? Was habe ich getan? Wie habe ich darauf reagiert?
- **Problemanalyse**
Weshalb ist das Problem aufgetaucht? Worin bestand die Schwierigkeit?
- **Emotionale Bewertung**
Wie habe ich reagiert? Habe ich mich abgewertet oder mir selbst gegenüber Verständnis aufgebracht?
- **Vorbereitung auf das Problem**
Was kann ich an dieser Stelle tun, um das Problem zu bewältigen?
- **Betrachtung der eigenen Stärken**
Was sind meine Fähigkeiten und Fertigkeiten? Was kann ich tun?
- **Handlungsplanung**
Was genau mache ich wann, wo und wie?
- **Organisation des Verhaltens und des Handelns**
Konzentration auf den Handlungsplan.
- **Soziale Unterstützung**
Wer soll mich unterstützen? Von wem möchte ich Hilfe annehmen?
- **Einbauen von Ruhepausen**
Pausen einplanen und sie sich erlauben. (wirkungsvolles Handeln)

...Problem gelöst? ☺