

„Problemlösen“

1. Problemanalyse

Beschreibung des Ist-Zustandes: Was belastet mich?

Beschreibung des Soll-Zustandes: Was will ich erreichen? Was ist mein Ziel?

2. Alternativen/Möglichkeiten zur Problemlösung benennen

Was kann ich tun?

3. Zusätzliche Informationen besorgen

Was muss ich noch wissen?

Was könnte mir helfen?

Was tun andere in so einem Fall?

4. Vor- und Nachteile aller Möglichkeiten auflisten

Wie sicher kann ich so mein Ziel erreichen?

Wie viel Mühe macht das?

Welche unerwünschten Folgen sind damit verbunden?

5. Entscheidungen treffen und begründen

Was will ich tun?

Warum?

6. Nach der Handlung Erfolg überprüfen

Habe ich mein Ziel erreicht?

Woran hat das gelegen?
