

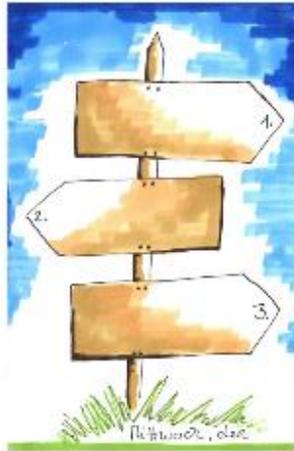
Lösungsorientierung

Was es sein kann: nicht das Problem anschauen, sondern sich umdrehen und die Wahrnehmung erweitern, was alles zur Lösung hilft; alle verfügbaren Kräfte mobilisieren, um eine Lösung oder ein Ziel zu erreichen und jede positive Entwicklung dahin verstärken



© Brigitte Lob

Lösungsorientierung kann dir im Alltag und in Krisen jede Menge helfen: Damit kannst du deine Aufmerksamkeit immer auf die Chancen und die anderen Möglichkeiten ausrichten – anstatt immer nur das Pech und das Problem anzustarren. Du musst auch nicht immer jede Kleinigkeit wissen, warum es so schiefgelaufen ist. Wichtig ist, dass du bald wieder weißt, wie es weitergehen kann, welche Wege du ausprobieren möchtest. Jede kleine Veränderung ist dabei schon hilfreich. Überzeugungssätze dabei sind z.B.: „Probleme fordern mich heraus.“ Oder „Es gibt immer eine Lösung.“ Damit bist du in der Lage, immer neue Möglichkeiten zu durchdenken und deine Kräfte zu nutzen. Du entscheidest, wieviel Energie du ins eigene Handeln (und nichts ins Jammern) investierst.



Heute habe ich drei Lösungen ausprobiert:

