

Probleme

Wieso gibt's Probleme

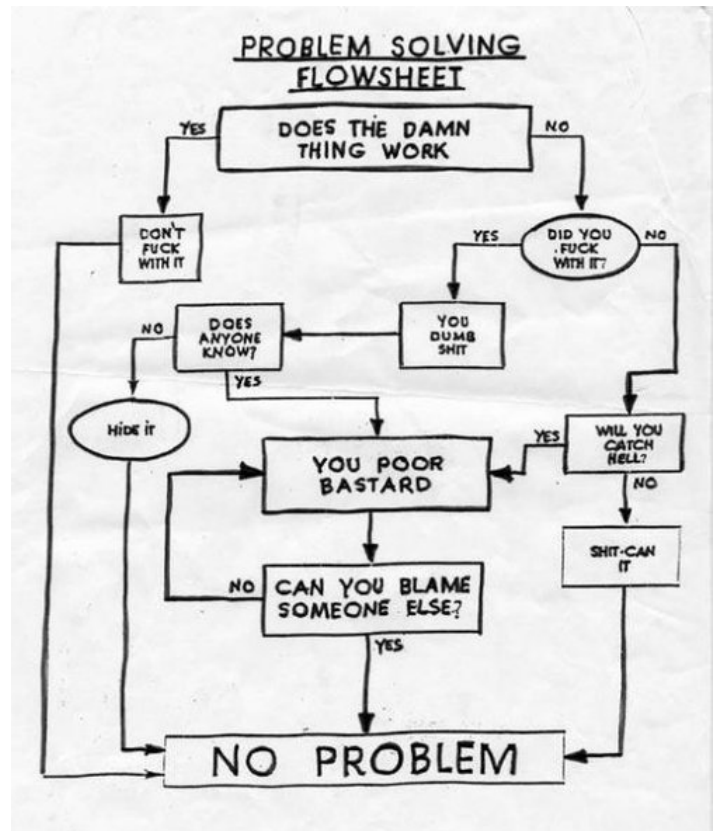
- * Weil es Menschen gibt und sowohl der Mensch als auch seine Umwelt nicht vollkommen sind. Positive Entwicklung beider ist gefragt!
- * Der Mensch hat den freien Willen, er ist an keinen Verhaltenszwang gebunden und kann sich frei für Gut oder Böse oder ein Zwischending entscheiden.
- * Oft muss er zwischen zwei Übeln wählen und kann kaum erkennen, welches das geringere ist.
- * Der Mensch hat viele Bedürfnisse, kann nicht alle stillen; vor allem nicht, wenn er nicht bereit ist, mit anderen zu teilen.
- * Der Mensch macht Fehler. Er ist unvollkommen, kann kaum je alle Konsequenzen seines Handelns auf sich und andere abschätzen; der Mensch verursacht sich selber und anderen Probleme und Leiden. ⇒ Gegenseitige Vergebung nötig.
- * Der Mensch kann kaum isoliert für sich alleine leben, hat aber auch Mühe zu Zweien oder in der Familie, Schulklasse oder in der grösseren Gemeinschaft.



Problemlösungsstrategien

Einfache Problemlösungsstrategien

- * Schuld ganz abschieben (siehe Adam + Eva + Schlange)
- * Abwarten und „Gras darüber wachsen lassen“; gewisse Probleme lösen sich quasi von selbst.
- * Ignorieren, übertünchen
- * Damit leben / Sich damit arrangieren.
- * Andere einspannen, andere entscheiden und machen lassen.
- * Vor Problemen und Schuld flüchten.
- * Lösen (Orakel, Wahrsagerei etc.)
- * Daran verzweifeln
- *
- *



Gute Problemlösungsstrategie

- * Den Verstand benützen, daran wachsen und reifen (dazulernen, Veränderung)
- * Problem bewusst werden / machen und beschreiben / eingrenzen; dabei die Sicht anderer Beteiligter einbeziehen. Dem Problem einen „Namen“ geben. Dann Problemlösungsstrategien entwickeln (möglichst nicht alleine), die geeignetste *selbst* aussuchen, dann das Problem anpacken (möglichst nicht alleine).
- * Aussortieren: Ist dieses Problem überhaupt *mein* Problem, trage ich die Haupt-Verantwortung für dessen Lösung? – Falls „Nein“, dann mit (mit-)verantwortlicher Person teilen oder abgeben.
- * Mit kompetenter Vertrauensperson darüber sprechen und gemeinsam Lösungen suchen. Der Ratsuchende entscheidet über die für ihn richtige Problemlösungsstrategie und übernimmt damit die Verantwortung für sich.
- * Den besten Weg entschlossen gehen.
- * Bei grösseren Hindernissen ggf, nochmals überdenken.

Problem erkennen + beschreiben
(möglichst von mehreren versch.
Standpunkten / Personen aus)
Wie hoch ist der Leidensdruck?

Ist es überhaupt *mein*
eigenes Problem oder
sind andere (wie stark)
beteiligt?

Möchte ich das Problem
jetzt lösen oder kann ich
(noch) damit leben?

Problem-Analyse:
Dem Problem einen Namen geben.
Ursachen/Wurzeln des Problems:
Wo, wann zuerst aufgetaucht?
Wo, wann grosser Leidensdruck?
Womit hängt das Prob. zusammen?

Problem-Ursachen:
.....
Problem-Auswirkungen:
.....

Problem-Lösung:

- Wie wäre die Situation, wenn dieses Prob. gar nicht existieren würde?
- Was verhindert diese Situation?
- Welche Möglichkeiten zur Überwindung dieser Hindernisse gibt es?
- Welchen Weg möchte ich gehen?
- Was brauche ich dazu? (Voraussetzungen; reicht meine Kraft; Hilfe)
- Was muss ich auf diesem Weg beachten?

-
- Mit „Schicksalsschlägen“ verbundene Probleme auf den nächsten Seiten.
 - „Kommunikationsprobleme“ machen vielen Menschen das Leben schwer und bewirken viele Probleme.
 - „Streiten ohne Stress“ ist Grundlage fürs konstruktive Zusammenleben.

Die fünf Schritte zum

*Problem-
Bewusstsein*

Das kann nicht wahr sein!

Ablehnung: Ich möchte dieses Problem / Unglück nicht wahrhaben

Warum ausgerechnet ich?

Auflehnung: Beginn des Akzeptierens: Auseinandersetzung wird möglich. Äusserung von Wut nötig! (natürlich im Rahmen)

Ich kann nicht mehr!

Entmutigung: Ich brauche Hilfe / Beistand anderer: Ermutigung (Vorschusslorbeeren): Du schaffst es!

Was wäre gewesen, wenn . . .

Feilschen: Wenn ich / andere nicht ... hätten, dann wäre ... anders / nicht passiert!

Annahme

Bejahung: Arbeit, Distanz wird möglich

Die vier Ebenen der
(unbewussten)

*Problem-
Verarbeitung*
und -Äusserung

Körper

Gestik, Mimik, Krankheit, Triebe

Leistung

Hemmung, Steigerung, Abbau

Intuition

Träume, Phantasie, Glauben, Verstand

Kontakte

Nähe suchen od. Verweigerung
Viel darüber reden
Verantwortung abgeben
etc.

Die vier Schritte zur

*Problem-
Bewältigung*

Problem bewusst machen, fassen

Wen betrifft das Problem und wie erlebt man dies? - Kurze, klare Beschreibung

Ziel formulieren

Wie müsste es sein, wenn das Problem gelöst wäre? - Was steht im Wege?

Begründung(en)

Wieso ist das Problem so problematisch?
Wieso muss es gelöst werden?

Kleine Schritte: Wer / was hilft?

Kleine Schritte Richtung Ziel formulieren
Wer hilft, lobt? Hilfsmittel ausdenken

Problem	Begründung	Kleine Schritte	Ziel

Problembewältigung “Schule: Lernen“

Problem

Ich bin zu schlecht in der Schule. Das macht mich und Fam. fertig.

Ziel / Was steht im Wege?

Ich möchte besser werden, bessere Noten, „gut“ durchkommen ohne grössere Probleme.

Bin einfach zu faul, weiche immer aus: Es gibt so viel Wichtigeres.

Begründung

Ich möchte:

- * Nicht ständig „ums Überleben kämpfen“
- * Einen Notendurchschnitt um 4.5 haben
- * Mich auf die Schule freuen können
- * Einen guten Beruf ausüben können
- * Später mit meinem Beruf genug Geld verdienen.
- *

Kleine Schritte / Hilfe

- * Mich motivieren für die Schule, zum Lernen durch:
 - Klare, sinnvolle Ziele
 - Begeisterung
 - Stärker sein als Probleme
- * Konzentrationsfähigkeit steigern durch:
 - Sinnvolle Freizeitbeschäftigung: Sport, Entspannung, kreatives Hobby / Hobbies
 - Genug Schlaf, gesunde Ernährung
 - Effiziente Bewältigung meiner Probleme (mit Gottes Hilfe)
 - Verzicht auf jegliche Suchtmittel, Kraftfresser (TV?)
- * Meine Zeit klar und sinnvoll einteilen
- * Mit jemandem gemeinsam lernen
- * Früh genug und in kleineren Portionen lernen (Zeitplan)

Problembewältigung “Rauchen“

Problem

Ich rauche zu viel, bin abhängig, nicht mich selber, bin schlapp, nervös, brauche zu viel Geld etc. Das gibt Probleme mit meiner Familie. Meine Frau / meine Kinder sagen dazu:

Ziel

Ich möchte absolut nicht mehr rauchen, auch wenn andere es in meiner Gegenwart tun. Meine Frau / meine Kinder sagen dazu:

Was steht im Wege?

Gewohnheit. Sucht. Mangelnde Willenskraft. Vertröste mich selber immer wieder, spiele das Problem herab. Meine Frau / Kinder

Begründung

Ich möchte:

- * Nicht abhängig sein
- * Wieder mich selber sein
- * Nicht immer nervös sein
- * Gesünder leben, frei durchatmen
- * Geld für Sinnvolleres einsetzen
- * Nicht immer nach Rauch riechen (Freund / Freundin)
- * Stärker sein als die Sucht
- *

Kleine Schritte / Hilfe

- * Klaren Entschluss fassen und alles, was 'zum Rauchen' gehört wegtun.
- * Langsam weniger rauchen: Studententabelle
- * Mich mit jemandem zusammentun; gemeinsam aufhören
- * Auf einen bestimmten Termin sofort aufhören
- * Auf einen Termin eine hohe Wette abschliessen
- *