

Arbeitsblatt

DAS PROBLEM LÖSEN: PROBLEMLÖSUNGSSTRATEGIEN UND BEZIEHUNGSKOMPETENZEN

- Die Wirkfaktoren nach Grawe (siehe auch S. 149 – S. 190 Handbuch)

Schritt 1: Wir beschreiben das Problem

Um ein Problem überhaupt zu lösen, muss man sich über die folgenden damit zusammenhängenden Umstände einigen:

1. Über den Umstand, dass es ein Problem gibt.
2. Über die Frage, wie das Problem zu beschreiben ist (Erarbeitung einer gemeinsamen Sichtweise).
3. Über die Tatsachen, dass es dieses Problem zu lösen gilt.

Herausforderungen sind subjektiv. Der Prozess, Herausforderungen als Herausforderungen zu identifizieren, ist bereits der erste entscheidende Schritt zur Lösung des Problems. Die Einigkeit eines Paares darüber, ob etwas ein Problem darstellt, wie das Problem zu beschreiben ist und dass es dieses Problem zu lösen gilt, ist bereits die halbe Miete.

Beschreibung unseres Problems:

Arbeitsblatt

Schritt 2: Wir einigen uns auf eine gemeinsame Problemsicht

Sie einigen sich auf eine gemeinsame Problemsicht und beschliessen, eine Veränderung anzustreben (Commitment). Sie überlegen sich auch, wie das Problem entstanden ist und wodurch es aufrechterhalten wird. Sie beschliessen weiter, dass sich beide Partner bezüglich der Ziele einigen müssen und überlegen, wie sie diese Ziele erreichen wollen.

Schritt 3: Bestimmen Sie die Faktoren, die das Problem aufrechterhalten!

Sie überlegen sich, durch welche möglichen Faktoren das Problem aufrechterhalten wird. Dadurch wird ihnen klar, welche Charaktereigenschaften, Faktoren, Umstände oder Menschen in ihrem sozialen Umfeld ihnen im Problemlösungsprozess Mühe bereiten könnten.

Wie ist das Problem entstanden?

Wodurch wird das Problem aufrecht erhalten?

Schritt 4: Handeln Sie das Veränderungsziel aus!

Unser(e) Veränderungsziel(e):

Schritt 5: Überlegen Sie sich, wie Sie dieses Ziel erreichen können und wer oder was Sie dabei unterstützen kann!

Unsere Strategien

**Wer oder was hilft, unterstützt
mir/uns?**