

# Raus aus der Problemtrance



Wie du Menschen in deinem  
Umfeld dabei helfen  
kannst, wieder aus ihrer  
"Problemtrance"  
herauszukommen

# #1: Um was geht es?

Immer wieder begegnen wir Menschen, die sich in einer Art **Problemtrance** befinden.

Dies ist ein Zustand, in dem jemand seine Aufmerksamkeit so sehr auf ein Problem fokussiert, dass es ihm oder ihr nur schwer möglich ist, an Lösungen zu denken und/oder lösungsdienliches Verhalten zu zeigen.



# #2: Wie gelingt das?

- In diesem Fall können wir als Early Professionals in der Beratung oder einfach als Kollegin oder Kollege hilfreich sein, in dem wir **nicht wie gewöhnlich probieren, mit guten Ideen** bei der Lösung des Problems zu unterstützen.
- Hier ist es wichtig, im ersten Schritt durch systematische Fokussierung der Aufmerksamkeit **die vorhanden Kompetenzen zu aktivieren** und somit aus der Problemtrance zu verhelfen.
- Erst dann ist unser Gegenüber in der Lage, **konstruktiv an einer Lösung** zu arbeiten.



# #3: Was ist der erste Schritt?

Zunächst kann es hilfreich sein, in **eine Zielklärung** statt **einer** Problemanalyse einzusteigen.

Dabei geht es darum....

- Sinnlich konkret zu erfassen, was denn DA ist (nicht, was dann WEG ist)
- Was dann BEGINNT (nicht, was dann aufhört)
- Wie dies internal und interaktional festgestellt werden kann (wie es sich anfühlt und was man dann tut)
- und das Gegenüber anzuregen, sich das Zielerleben aktiv vorzustellen.



# #4: Hilfreiche Fragen

## Beispiele für lösungs- und ressourcenorientierte Fragen

- Was muss passieren, damit diese gute Phase häufiger vorherrscht?
- Wer könnte dir dabei helfen?
- Welche deiner Fähigkeiten sind hier besonders wertvoll?
- Welche ähnlichen Herausforderungen hast du in der Vergangenheit bereits bewältigt? Und wie?



## Beispiele für Fragen nach Ausnahmen und Ressourcen

- Was machst du anders, wenn das Problem nicht auftritt?
- Wo ist das Problem bisher noch nicht in Erscheinung getreten?
- Wenn das Problem nicht besteht, wie geht es dir dann?



# NOCH MEHR WISSENSHUNGER?

Weitere Infos zu den Inhalten unserer Ausbildung "Systemische Beratung für Early Professionals" findest du auf unserer Webseite

## LASS UNS WEITERHIN IN KONTAKT BLEIBEN!



### Adresse

system worx  
Kanalstraße 7  
85774 Unterföhring



### Kontakt

T: +49 89 37419593  
F: +49 89 38 1642829  
info@system-worx.com



facebook.com/systemworxinstitut



@systemworx



@system.worx



Dein system worx Team