

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