Universität Zürich[UZH]

Psychotherapeutisches Zentrum
Klinische Psychologie
Kinder/Jugendliche & Paare/Familien

Attenhoferstrasse 9
CH-8032 Zürich
www.psychologie.uzh.ch

Übungsblatt 8: Partnerschaftliches Problemlösen

1. Schritt: Problembeschreibung (beide Partner sollen ihre Sicht des Problems einander schildern (unter Verwendung der Sprecher/Zuhörer-Regeln)

2. Schritt: Lösungen suchen (beide Partner sollen zur Lösungsfindung beitragen und Vorschläge machen, es geht um eine Art Brainstorming ohne Bewertung)

3. Schritt: Bewerten und Entscheiden (beide Partner sollen fair und ehrlich Pro und Contra der einzelnen Lösungsvorschläge einbringen und zu bedenken geben)

4. Schritt: Planen der Umsetzung (Wer macht was, wann, wo? Welche Hindernisse könnten auftreten?

5. Schritt: Durchführung (Führen Sie die gewählte Lösung anschliessend wie besprochen durch)

6. Schritt: Beurteilung des Erfolgs