



Übungsblatt 7: Vorgehen beim Problemlösen

Schritt 1:

Beschreiben Sie gemeinsam das Problem, über das gesprochen werden soll. Dabei können beide Partner Themenvorschläge machen, sich dann auf ein Thema einigen und dieses gemäss den Regeln des Kommunikationstrainings erläutern. Klären Sie vor allem, weshalb das Problem für Sie wichtig ist und weshalb Sie sich eine Änderung beziehungsweise eine Lösung wünschen.

Schritt 2:

Suchen Sie gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten. Sammeln Sie frei und ohne Einschränkungen alle Ideen, die Ihnen in den Sinn kommen. Bewerten Sie die Lösungsvorschläge nicht! Achten Sie darauf, dass Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin gleich viele Lösungen einbringen. Es geht in dieser Phase um die Menge von Lösungsmöglichkeiten und nicht um deren Qualität.

Schritt 3:

Beurteilen Sie gemeinsam, welche Lösung die angemessenste und beste sein könnte, indem jeder Partner für sich die einzelnen Lösungsvorschläge beurteilt. Dabei dürfen folgende Punkte vergeben werden (je 1 Mal):

Doppelplus (++) für einen sehr geeigneten Lösungsvorschlag

Plus (+) für den geeigneten Lösungsvorschlag

Null (0) für einen neutralen Lösungsvorschlag

Minus (-) für einen ungeeigneten Lösungsvorschlag

Doppelminus (--) für einen sehr ungeeigneten Lösungsvorschlag

Zählen Sie anschliessend zusammen, welcher Lösungsvorschlag am positivsten bewertet wurde und prüfen Sie nochmals, ob es sich um die beste und eine machbare Lösung handelt.

Schritt 4:

Planen Sie konkret die Umsetzung der gefundenen Lösung. Klären Sie, wer, wann, wo, ab wann für die Lösung verantwortlich ist und wie die Lösung umgesetzt werden soll.

Schritt 5:

Führen Sie in den nächsten Tagen die Lösung durch und prüfen Sie, ob Sie das Problem zu lösen in der Lage sind. Halten Sie sich dabei genau an die Abmachungen, wer was wann zu tun hat.

Schritt 6:

Bewerten Sie den Erfolg. Geben Sie sich gegenseitig Rückmeldung, wie Sie mit der Problemlösung zufrieden sind und wo allenfalls neuer Handlungsbedarf vorliegt. Loben Sie sich und den Partner/ die Partnerin, wenn die Lösung den gewünschten Erfolg bringt.