



Workbook

Problemlösung in 7 Schritten

Neue Herangehensweisen zur Lösungsfindung entdecken

Nicola Fritze

Sehr geehrte*r Leser*in,

fühlen Sie sich oft unzufrieden oder gestresst?
Persönliche Probleme können unseren Alltag belasten
und uns die Lebensfreude nehmen. Doch jedes Problem
birgt die Chance auf Wachstum!

Mit einer bewährten 7-Schritte-Methode gewinnen Sie
neue Perspektiven und steigern Ihre Selbstwirksamkeit.

Wir wünschen Ihnen viele neue Erkenntnisse mit diesem
Workbook.

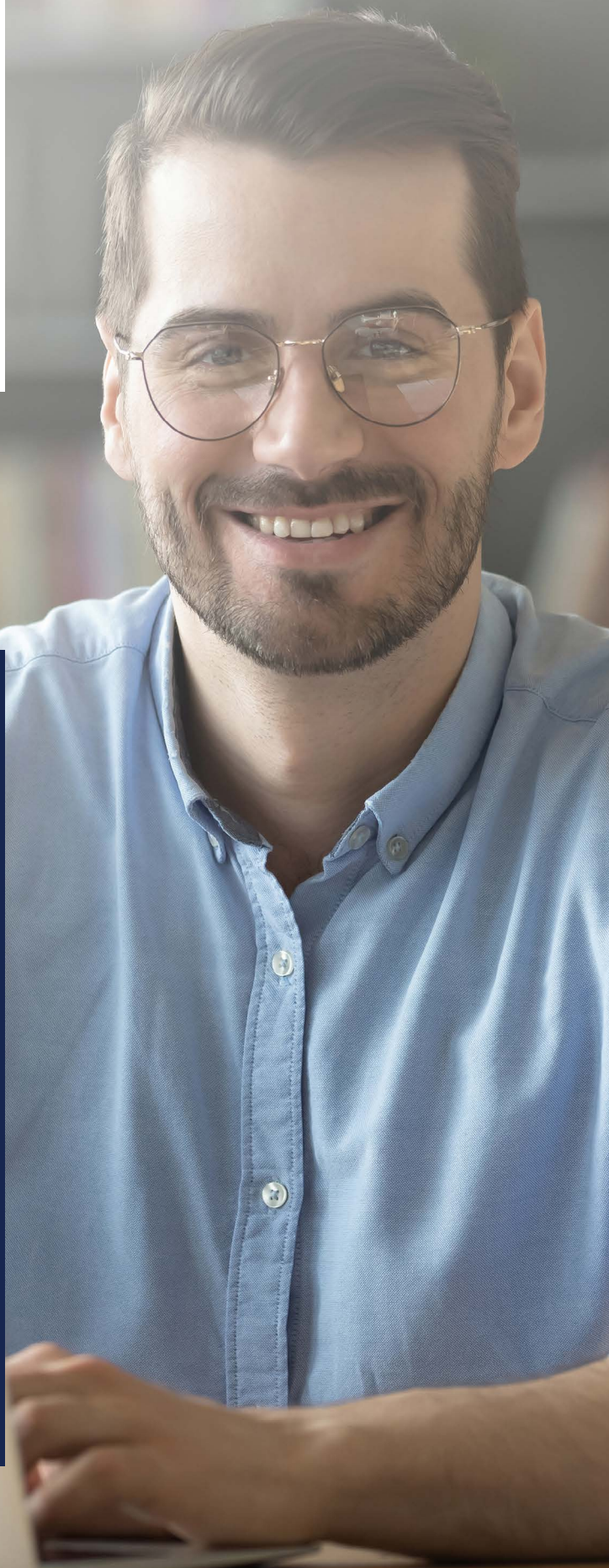
Über die Autorin



Nicola Fritze

Organisationspsychologin, Autorin, Coach,
bekannte Podcasterin – vom Wirtschafts-
magazin IMPULSE zum „Top Coach 2020“
ernannt

Nicola Fritze ist seit 20 Jahren Organisati-
onspsychologin, gefragte Vortragsrednerin,
Coach, Autorin und Podcast-Pionierin zum
Thema Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat
als zertifizierter Coach ein breites Spektrum
an Aus- und Fortbildungen, unter anderem
im integrativen Coaching, Neuro-Linguisti-
schen Programmieren (NLP), systemischen
Coaching sowie in klinischer Hypnose.
Nicola Fritze entwickelte ein einfaches
Modell zur wirkungsvollen Veränderung von
inneren Zuständen und begleitet Menschen
dabei, der Mensch zu werden, der sie sein
möchten.



Neue Herangehensweisen zur Lösungsfindung entdecken

Negative Folgen ungelöster Probleme

Persönliche Probleme begleiten uns im Alltag, bei der Arbeit oder bei zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie äußern sich oft in einem ständigen Gefühl der Unzufriedenheit oder einem dauerhaft gestressten Zustand. Anhaltende Probleme können zu einem Gefühl der Überforderung oder sogar zu einem Verlust der Lebensfreude führen.

Die Auswirkungen persönlicher Probleme auf unser Leben sind nicht zu unterschätzen. Sie können sich in Form von Konflikten in der Familie, finanziellen Sorgen, beruflichem Druck oder persönlichen Unsicherheiten zeigen. Ungelöste Probleme können sich auf unsere Lebensqualität auswirken, unsere Beziehungen belasten und unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen. Im Beruf können persönliche Herausforderungen die Leistung und Produktivität beeinträchtigen.

Probleme lösen und Chancen ergreifen

Das Lösen von Problemen kann als Handlung der Selbstfürsorge beschrieben werden. Es ist allerdings auch eine Chance für persönliches Wachstum und Entwicklung. Indem wir uns unseren Problemen aktiv stellen und sie Schritt für Schritt angehen, können wir ihre negativen Auswirkungen verringern. Gleichzeitig stärkt es auch unsere Fähigkeit zur Problemlösung. Der Prozess des Problemlösens ermöglicht es uns, neue Perspektiven zu gewinnen und unsere Selbstwirksamkeit zu steigern.

Manchmal sind wir unsicher, wie wir an die Dinge herangehen sollen. Indem wir uns mit unseren Problemen beschäftigen und uns reflektieren, stärken wir unser Selbstvertrauen. Durch die Beantwortung der folgenden Fragen, kommen Sie der Lösung Ihres Problems Schritt für Schritt näher. Als letzte Aufgabe planen Sie drei konkrete Schritte, die leicht umzusetzen sind. Hierbei geht es nicht darum die gesamte Lösung im Kopf zu haben. Sie sollen erstmal nur einfache Dinge planen, mit denen Sie sofort beginnen können.

Notieren Sie einige Antworten auf die gestellten Fragen. Konzentrieren Sie sich zunächst nur auf ein

Problem. Es geht nicht darum das Problem sofort zu beseitigen. Vielmehr sind die neu erlangte Sichtweise und der Umgang damit entscheidend. Sie werden spüren, dass es sich schnell positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Problemlösung in 7 Schritten

1. Problembeschreibung

- Was ist das Problem?
- Wann und wo tritt es auf?
- Wie genau äußert sich das Ganze in meinem Leben?
- Welche negativen Folgen (Lebensqualität, gefühlsmäßig, persönlich, familiär, beruflich, finanziell) zieht das Problem in meinem Leben nach sich?



2. Positive Absicht

- Welche Vorteile ziehe ich vielleicht aus dem Problem?
- Wovor könnte mich diese Sache schützen?
- Was bekomme ich möglicherweise von anderen, weil ich dieses Problem habe? (Stellen Sie ruhig Vermutungen an)



3. Lerneffekt:

- Was ist trotz allem gut an diesem Problem?
- Was kann ich daraus lernen?
- Inwiefern hilft es mir, mich weiterzuentwickeln?



4. Wunderfrage:

- Was würde sich ändern, wenn sich das Problem über Nacht wie durch ein Wunder gelöst hätte?
- Wie würde ich mich dann fühlen? Was würde ich dann tun? Und was lassen?



5. Außenblick:

- Was würde ich jemandem raten, der mit so einem Problem zu mir kommen würde?
- Was würden mir Einstein, Gandhi, Mutter Theresa, Albert Schweitzer oder eine andere weise und bewundernswerte Person raten, wie ich mit dem Problem umgehen soll?
- Woran würden andere zuerst erkennen, dass das Problem nicht mehr da ist?



6. Zielformulierung:

- Was will ich anstelle des Problems?
- Woran konkret merke ich, dass mein Problem gelöst ist?
- In welchen Situationen würde ich es merken, dass das Problem nicht mehr da ist?
- Was würde ich dann tun?
- Wie würde ich mich dann fühlen?
- Was würde ich dann sagen?
- Was würde ich dann denken, in dieser Situation?



7. Die ersten Schritte:

- Was könnte der erste machbare, kleine Schritt sein, um eine Veränderung zu bewirken?
- Was könnten 2 weitere kleine, konkrete und machbare Schritte sein, um mich auf mein Ziel zuzubewegen?



Weg zur Lösung von persönlichen Herausforderungen

Die Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen erfordert Mut, Entschlossenheit und die Bereitschaft, Veränderungen anzunehmen. Es ist ein Prozess, der Geduld und Selbstreflexion erfordert, aber auch eine Gelegenheit für persönliches Wachstum und Entwicklung bietet. Der Weg zur Lösung persönlicher Probleme bietet die Möglichkeit, alte Muster zu durchbrechen, neue Herangehensweisen zu entdecken und ein erfüllteres, glücklicheres Leben zu führen. Indem wir uns selbst ermächtigen, unsere Probleme anzugehen, können wir unser Leben selbstbestimmt gestalten.

Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

Praxiswissen für Ihren Erfolg im Job

Erfahren Sie in unseren Weiterbildungen praktisches und aktuelles Know-how zu den Themen Führungskompetenz, Kommunikations- und Arbeitstechniken sowie Persönlichkeitsentwicklung. [Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training.](#)
Jetzt individuelles [Angebot anfordern.](#)