

Der konstruktive Impuls

Mit drei Alternativen direkt in den Lösungsmodus

Aus heiterem Himmel funktioniert der Computer nicht mehr, plötzlich ist die Kollegin beleidigt, überraschend ist das Konto nicht gedeckt. Auf einmal geht nicht mehr so weiter, wie man es sich erwartet hatte. Man erlebt ein Problem und das fühlt sich selten gut an.

Feststecken im Teufelskreis

Steckt man zu lange im Problemerleben fest, kann es zu weiteren negativen Auswirkungen kommen. Das Denken kreist immer wieder um die gleichen Themen, was zusätzliche Energie braucht. Man spürt immer mehr, wie die Selbstwirksamkeit verloren geht und irgendwann will man nicht mehr. Die Motivation sinkt und die Frustration steigt.

Dann herrscht ein Teufelskreis: Je mehr Probleme man erlebt, umso handlungsunfähiger wird man. Und je handlungsunfähiger man wird, umso mehr Probleme entstehen. Deswegen ist es so wichtig, frühzeitig in den Lösungsmodus zu gelangen.

Fokussiert ... aber auf das Falsche

Wenn ein Problem herrscht, dann ist das so, als ob man vor einer verschlossenen Tür steht. Oft besteht das eigentliche Problem nicht darin, dass die Tür momentan zu ist, sondern dass man glaubt, man müsste genau jetzt durch genau diese Tür.

Der Computer muss jetzt funktionieren, die Kollegin muss jetzt wieder gut drauf sein, das Konto muss jetzt wieder gedeckt sein. Es gibt nur einen Weg und der führt genau durch diese Tür, davon ist man überzeugt.

In solchen Momenten schaltet unser Gehirn in den Stressmodus. Die Energie wird gebündelt und die Wahrnehmung eingeschränkt. Wir sind dann zwar fokussierter, aber nicht wirklich auf eine Lösung. Im Gegenteil: Wir rütteln nur noch mehr und mit aller Kraft an der einen Tür. Und das Problemerleben verstärkt sich zusätzlich. Was tun?

So gehts raus!

Öffnen Sie sich für Alternativen und werten Sie diese nicht sofort ab. Treten Sie einen Schritt zurück und schauen Sie nach links und rechts. Meistens gibt es mehrere Türen, die auch zu einer Lösung führen. Diese Türen kommen einem vielleicht nicht so wichtig vor. Aber genau darin liegt der eigentliche Lösungsweg.

Effektive Teams z. B., zeichnen sich oft darin aus, dass jeder seine Ideen einbringen kann, ohne dass sich darüber lustig gemacht wird. Es herrscht die Erlaubnis zu einem offenen

Brainstorming. Vielleicht führen die Ideen nicht sofort zu einer Lösung, sie dürfen aber sein, und das ist entscheidend.



"Problemerleben entsteht durch das Nichtsehen oder Abwerten von Alternativen. Lösungserleben entsteht durch das Sehen und Ernstnehmen von Alternativen."

Eine einfache Übung, die sogar Leben verändern kann

Es gibt viele Wege, in den Lösungsmodus zu gelangen, einer führt über die Übung: „Die 3 Alternativen“.

Sobald ein Problem auftaucht, stellen Sie sich folgende Frage: „Welche 3 Alternativen gibt es?“. Und dann achten Sie auf die Ideen, die Ihnen spontan einfallen und lassen diese einfach mal gedanklich so stehen.

Das können Dinge sein, wie z. B.: Ich warte mal kurz ab, ich könnte jemand nach Hilfe fragen, ein Spaziergang könnte guttun ...

Dadurch weitet sich die Wahrnehmung und man fühlt, dass man gerade auf

dem Weg zu einer Lösung ist, wodurch man gelassener wird.

Vielleicht hat man die richtige Tür noch nicht gefunden, aber man merkt wieder mehr Selbstwirksamkeit und Lösungskompetenz. Oft führen die einfachen Alternativen bereits zu einer Lösung oder es fallen einem weitere ein, die dann die richtigen sind.

Sie lassen mindestens drei weitere Türen zu und werten diese nicht sofort ab, sondern lassen sie mal offen stehen - das ist konstruktiver.

Im Übrigen: Diese Übung habe ich vor vielen Jahren kennengelernt, sie hat mein Arbeiten und Leben nachhaltig zum Positiven beeinflusst.

FAZIT

Probleme gehören zum Arbeiten und Leben dazu. Es ist normal, dass Engpässe auftauchen und auch wieder verschwinden. Es gibt die kleinen Alltagsprobleme und die großen Baustellen. Manche Türen verschließen sich unerwartet und neue öffnen sich. Alternativen zuzulassen, zu sehen und ernst zu nehmen führt in direkt in den Lösungsmodus.

Ich wünsche Ihnen viele Lösungstüren!

Ihr Thomas Grenz