



# KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

Lösungsorientierung

Von Marcus und Maxi

[www.diakonieberatung-vogtland.de](http://www.diakonieberatung-vogtland.de)

Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH

Im Verbund der  
**Diakonie** 

Versuche folgende Sätze in deinen Alltag zu integrieren.

Es gibt immer Lösungen.

Es gibt immer mehr als eine Lösung.

Man kann sie selbst gestalten.

Lösungen zu finden, kann man lernen.

**Stell dir vor, all deine Probleme wären  
gelöst und du könntest ein Leben führen.  
Wie du es dir immer gewünscht hast. Woran  
würdest du das im Alltag bemerken?**

**Schreibe es auf oder mach dir Gedanken dazu 😊**

**Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH**

Im Verbund der  
**Diakonie** 

# Wir alle haben Lösungshindernisse

**Ich kann das nicht.**

**Dazu habe ich keine Zeit.**

**Das geht nicht.**

**Das funktioniert niemals.**

**Bei uns ist das anders.**

**Ich will das gar nicht.**

**Das ist viel zu teuer.**

**Das tue ich nur für  
die Anderen.**

**Das ist nicht zu schaffen.**

Welcher dieser Sätze sagst du oft im Alltag? Wie könntest du sie vermeiden?

# Jeder hat Rückenstärker

Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH

Im Verbund der  
**Diakonie** 

## Was bringt mir das?

Du kennst bestimmt Menschen aus deiner Kindheit, die dich beeindruckt haben oder für dich sogar Vorbilder waren. Das ist vielleicht auch heute noch so?

Diese Personen waren meist Tröster oder Vertraute für dich. Du hast sie eventuell für ihre Lebensweise oder ihr Verhalten bewundert.

Das können aber auch Helden aus Büchern oder Filmen sein, an die du dich gern zurückerinnerst.

Nenne drei Personen oder Helden, die dich damals bis heute beeindruckt haben:

1.

2.

3.

Und was war das Besondere an ihnen?

Könntest du diesen Personen ein Lebensmotto  
geben?



Wenn du dieses Motto auf dein aktuelles Problem anwenden würdest, welche neuen Lösungen ergeben sich für dich daraus?

# Mehr Kreativität ist gefragt, um eine Lösung zu finden

## Meine Kreativität wird behindert durch:

- Vorschnelle Urteile und Bewertungen
- Suche nach der einen und richtigen Lösung, anstatt mehrere Wege zu durchdenken.
- Ich nehme oft an, dass meine Möglichkeiten begrenzt sind

## Meine Kreativität wird gefördert durch:

- Brainstorming, um alle Möglichkeiten in Betracht zu ziehen
- Ich habe den Mut für neue Ideen und Möglichkeiten.
- Ich bin optimistisch, dass es mehrere Lösungen gibt

Was **bremst** deine Kreativität auf der Suche nach Lösungen und was **fördert** sie?

**Denk immer daran: Es gibt  
für alles eine oder mehrere  
Lösungen.**

**Wir helfen dir auch nächstes  
Jahr weiter.**

Diakonisches  
Beratungszentrum  
Vogtland gGmbH

Im Verbund der  
**Diakonie** 



# Am 15.12. startet das nächste Thema: Verantwortung übernehmen