



KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

Lösungsorientierung

Von Marcus und Maxi

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 an dran: 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

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 



KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

Verantwortung übernehmen

Von Marcus und Maxi

www.diakonieberatung-vogtland.de

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

Die Opferrolle verlassen

Die meisten Menschen kennen das Gefühl Opfer zu sein. Man verliert Geld, Freunde Lebenspartner usw. Wir sind dann Opfer dieser Umstände oder von anderen Menschen.

**Du entscheidest für dich wie sehr du Leid und Ärger für dich zulässt.
Solange du dich für die Opferrolle entscheidest, gibst du anderen Menschen
oder Umständen Macht über dich.**

Verantwortung übernehmen heißt Gestalter und nicht Opfer deines Lebens zu sein. Verantwortung trägt jeder für sich selbst (für seine Handlungen, Gedanken und Gefühle), also für das, was man anderen antut. Nicht aber für das, was der Andere denkt, tut oder fühlt.

Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

Übung

Überlege dir eine Situation, in der du dich über etwas oder jemanden geärgert hast. Formuliere dann deinen „Ärgersatz“.

Wie ist deine eigene Reaktion (auch Gedanken und Gefühle). Was ärgert dich auch an deinem eigenen Handeln.

Überlege dir dann Handlungsalternativen, wie du deinen Ärger loswerden kannst.

Beispiel

Ärgersatz:

Ich ärgere mich, weil Lisa nicht anruft.

Eigene Reaktion:

Ich warte, ohne große Hoffnung, auf ihren Anruf.
Meine Laune wird immer schlechter, umso länger ich warte.
Ich denke, dass sie etwas Besseres zu tun hat.

Eigener Ärger:

Ich denke, dass ich ihr egal bin.

Handlungsalternativen:

Ich rufe Lisa selber an.
Ich mache etwas mit anderen Freunden.
Ich sage Lisa, dass sie mir wichtig ist.

Jetzt bist du dran:

Ärgersatz:

Eigene Reaktion:

Eigener Ärger:

Handlungsalternativen:

Schuldgefühle und Schuldzuweisungen

Wenn etwas passiert, ist es leicht die Schuld einer anderen Person zu geben anstatt bei sich selbst auch einen Anteil festzustellen. Doch Schuldzuweisungen bringen nur am Anfang eine gewisse Entlastung und beenden meist nicht die unangenehme Situation.

Ohne Schuldzuweisungen wird das positive Selbstbild aktiviert und man kann kreativ neue Möglichkeiten und Lösungen suchen.

Übung

Denk an eine Situation in der du selbst das Gefühl hattest Schuld zu sein oder anderen die Schuld gegeben hast.

Betrachte die Situation von außen.

Stell dir vor die Situation würde zwischen zwei anderen Menschen stattfinden und es wird dir wie ein Theaterstück vorgeführt.

Wenn keiner der beiden Personen schuld an dem wäre, was passiert ist.
Was wäre dann das eigentliche Problem?

Beschreibe für beide die Inhalte des Problems, für die beide Verantwortung übernehmen sollten.

Was könnte die Lösung des Streites bzw. der Situation sein?

Schuldgefühle sind für niemanden schön.

Sie rauben Kraft und man macht sich Vorwürfe.

Verantwortung zu übernehmen ist eine Stärke, die man erlernen kann. Kein Mensch ist fehlerfrei und aus negativen Momenten oder Situationen kann man stets lernen.

**Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH**

Im Verbund der
Diakonie 



Am 16.12. starten die
restlichen Themen.