

Werner Winkler

„99 Lösungswerkzeuge“
Praxis der Problemlösung

Pdf-Version mit Hinweisen zum typgerechten



Einsatz der Lösungswerkzeuge
4. Auflage 2008

Vorwort des Autors zur 4. Auflage

Obwohl dieses Buch weiterhin und anhaltend nachgefragt wird, hat sich der mvg-Verlag 2008 entschieden, keine Nachauflage mehr zu drucken. Die durch das Internet bewirkten Veränderungen im Buchhandel, speziell im Bereich Sachbuch haben somit ein weiteres "Opfer" gefordert. Obwohl noch vereinzelt gebrauchte Exemplare von "Probleme schnell und einfach lösen" antiquarisch zu beziehen sind, möchte ich mit dieser kostenlosen Pdf-Version dazu beitragen, die im Text gesammelten Inhalte zu erhalten und möglichst vielen Benutzern und Interessenten zugänglich zu halten.

Redaktionelle Anmerkung:

Die Seitenzahlen der 1. und 2. Auflage sowie das Satzbild wurden für diese Pdf-Version beibehalten.

Die Weitergabe dieser Datei ist ausdrücklich gewünscht, wobei die Rechte in vollem Umfang beim Autor verbleiben.

Werner Winkler, im Dezember 2008

Auszug, Inhaltsverzeichnis des Buches.

Einleitung

Wer sich mit Problemen und deren Lösung beschäftigt, kommt an den psychologischen und psychotherapeutischen Bemühungen auf diesem Gebiet kaum vorbei. Dies führt häufig dazu, dass viele Menschen den Begriff "Probleme haben" sofort mit der Aussage "psychische Probleme haben" verbinden und so ihre Lösungssuche auf dieses Feld beschränken.

Trotzdem ziehe ich in den meisten Fällen nicht-psychologische Methoden und Ansätze vor. Denn je mehr Vorannahmen man über das Wesen eines Problems, seine Ursachen und Verknüpfungen hat, desto schwieriger wird offensichtlich seine Lösung.

Ironischerweise könnte man sagen: Auch Probleme möchten gerne am Leben bleiben. Aufgabe eines Beraters, Therapeuten oder schlicht jedes Problemlösers sollte es dagegen sein, ihnen ein Überleben nicht länger als nötig zu ermöglichen. Falls Sie also von fortbestehenden oder langlebigen Problemen wirtschaftlich oder emotional abhängig sein sollten, sei Ihnen die Lektüre dieses Buches besser nicht empfohlen.

Absicht ist nicht, Lösungen in jedem Detail und in jeder Theorie darzustellen.

Vielmehr geht es hier um praktisches Handwerkszeug, um Lösungswerkzeuge im besten Sinne des Wortes.

Diese sollen Ihnen (oder Ihren Freunden, Familienmitgliedern, Klienten) Wege eröffnen, bisher ungelöste Probleme mit neuen Ideen anzugehen. Je rascher Ihnen dies gelingt, desto eher werden Sie sich wieder den Dingen zuwenden können, die das Leben interessant, schön und damit lebenswert machen.

Eine Anmerkung vorab zu den beispielhaften Geschichten, die jedem Lösungswerkzeug vorangestellt sind: Namen und Umstände wurden weitgehend frei erfunden bzw. Beobachtungen des Autors nacherzählt. Ähnlichkeiten mit lebenden Personen oder wahren Begebenheiten sind somit möglich, jedoch nicht beabsichtigt.

Inhalt

99 Lösungswerkzeuge von A bis Z

01. Abwarten (Pausen)
02. Ausnahmen suchen (und zur Lösung nutzen)
03. Belohnungen in Aussicht stellen
04. Bewegung
05. Beziehungen nutzen
06. Dahinterbleiben
07. Dritte Alternativen aus Triaden
08. Entdramatisieren
09. Etwas anderes machen
10. Etwas Sinnvolles machen
11. Etwas Verrücktes machen
12. Etwas weglassen
13. Externalisieren
14. Forschen
15. Frechheit
16. Gedanken ändern
17. Gegenüber ('Beichte')
18. Geheimhalten
19. Gelüsten folgen
20. Gemeinsame Ziele suchen
21. Gleiches mit Gleichem – positiv
22. Gleichgewicht wiederherstellen
23. Grundbedürfnisse erfüllen
24. Handlungsänderung
25. Humor
26. Hypothetische Lösungen
27. Ignorieren von Problemen
28. Innerer Monolog/Dialog/Pluralog
29. Internalisieren
30. Irgendetwas lösen
31. Jonglieren (mit den Augen rollen)
32. Kompetenzen nutzen
33. Konstruieren von lösbaren Beschwerden
34. Kooperieren, Nachgeben
35. Leitdreieck für Problemlösungsgespräche
36. Leitsätze nutzen, Leitsätze ändern
37. Lösung fokussieren (Ziellinie setzen)
38. Lösungen zweiter Ordnung
39. Malen (Ausmalen, Weitermalen)
40. Mehr von dem, was funktioniert
41. Metaposition einnehmen
42. Mineralstoffe und Vitamine
43. Münzwurf zur Entscheidung
44. Musik hören, Musik machen
45. Musterunterbrechung
46. "Nächstes Problem bitte!"

47. Neugier
48. Neu anfangen
49. Nichts tun
50. a. "Noch etwas?"
50. b. Nützliche Fragen
51. Pacing – Leading
52. 'Ordeals' – heilsame Torturen
53. 'Pink Elephant' (rosaroter Elefant)
54. Probieren (Experimentieren)
55. Problem/Thema eingrenzen
56. Professionellere Hilfe suchen
57. Putzen (Aufräumen)
58. Rahmen verändern, Rahmen erweitern
59. Rituale entwickeln
60. Rückschläge/Rückfälle nutzen
61. Schlaf, Kurzschlaf
62. Schnittmengen suchen
63. 'Sherpa'-Begleitung anfordern/annehmen
64. Skalen, Skalentagebücher
65. Skizzen, Schaubilder (Zusammenhänge)
66. So tun, 'als ob'
67. Sprache ändern
68. Sprichwörter als Lösungsmittel
69. Stattdessen
70. Swish
71. Symptomverschreibung
72. Tätig werden
73. Tagträumen (Eigenhypnose)
74. Tierbilder als Anker nützlicher Haltungen
75. Tit for Tat
76. Träume beachten/ignorieren/beeinflussen
77. Trainieren von Schwachstellen
78. Typgerechte Lösungen
79. Typgerechter Umgang mit sich und anderen
80. Überholen
81. Umbenennen
82. Umdeuten, umetikettieren
83. Um Rat fragen
84. Unterschiede wahrnehmen
85. Ursachen suchen (nützliche)
86. Voraussagen treffen
87. Vorbilder
88. "Was haben Sie vergessen?"
89. Wasser, Luft, Sonne
90. "Wie?" oder "Was?" statt "Warum?"
91. Worte als Therapeutika
92. Wunderfrage
93. Wunscherfüllung
94. Zeitfaktor beachten und nutzen
95. Ziele erreichbar formulieren
96. Ziele trennen/einzeln angehen

- 97. Zinkstatus beachten
- 98. Zweifel wecken (Dekonstruktion)
- 99. Zwingen (sich zwingen)

Unterschiede zwischen ursachen-, prozess- und lösungsorientierter Betrachtung

a) Ursachenorientierte Betrachtung

Wie auf der nebenstehenden Skizze dargestellt, beginnt die ursachenorientierte Vorgehensweise stets mit einer genauen Untersuchung des Sachverhalts, der Anamnese. Darauf folgt eine Diagnose, welche wiederum die Behandlungsmöglichkeiten vorgibt. In der ärztlichen Praxis ist dieser Ablauf bekannt und in der Regel auch recht erfolgreich. Probleme treten jedoch immer dann auf, wenn die erwartete Besserung nicht eintritt und nun entweder bei Anamnese, Diagnose oder Behandlung eine Änderung erfolgen muss. Die moderne Medizin verdankt einen Großteil ihrer Fortschritte und die Wiederholbarkeit gelingender Behandlungen dieser strikten Vorgehensweise. Es ist fast nicht denkbar, dass ein Arzt ohne vorherige Befragung, Untersuchung und eine exakte Diagnose irgendein Mittel bzw. eine Behandlung verordnet. Genau dies war aber zu früheren Zeiten durchaus üblich, da man sich über die Ursache vieler Krankheiten nicht im Klaren war und sie daher u.a. auf mystische, magische oder planetare Einflüsse zurückführte. Erst mit der Aufklärung und der daraus folgenden naturwissenschaftlichen Betrachtung verschwanden vielerorts diese Deutungen und die damit verbundenen Praktiken. Leider verzichteten viele Mediziner seither auch auf einige nützliche Werkzeuge, die sich nicht mit den Mitteln exakter Wissenschaft erfassen lassen, aber trotzdem eine nebenwirkungsarme Behandlung ermöglichen (wie Hypnose, Scheinmedikation oder Scheinoperation).

b) Prozessorientierte Betrachtung

Liegen keine akuten Beschwerden vor, kennt die Fachwelt einige Mittel und Wege, die entsprechend dem jeweiligen Fortschritt diesen unterstützen. Beispiele sind die Regeneration verbrannter Haut, die Wiederherstellung verkümmelter Muskeln nach dem Tragen eines Gipses, die Verlängerung von zu kurzen Knochen oder Kuren zur Vorbeugung bzw. Nachsorge verschiedenster Krankheiten.

c) Lösungsorientierte Betrachtung

Bei der lösungsorientierten Vorgehensweise werden nicht Ursachen oder der Verlauf eines Prozesses in den Mittelpunkt gestellt; sie zielt darauf ab, mit Hilfe so genannter Universalschlüssel Ansätze für eine Veränderung zu suchen. Die Lösungsorientierung unterscheidet sich somit zwar grundsätzlich von ursachen- oder prozessorientierten Wegen, sie ist aber nicht per se 'besser' oder 'schneller'. Jedoch erweitert sie den Handlungsspielraum enorm, vor allem, wenn die bisherigen Versuche nicht den gewohnten oder gewünschten Erfolg gebracht haben.

Leitsätze für den Umgang mit Problemen und Lösungswerkzeugen

Diese Leitsätze stellen sozusagen die Essenz der bisherigen Erfahrungen lösungsorientiert arbeitender Praktiker dar. Sie können sowohl als Leitfaden bei der Auswahl der Lösungswerkzeuge als auch bei der Reflexion gelungener bzw. misslungener Lösungsversuche helfen.

Probleme lösen ist eine kulturelle Fertigkeit wie Rechnen, Schreiben oder Lesen. Selbstverständlich benötigt sie daher Anleitung, Übung, Korrektur und die unvermeidlichen Anfängerfehler.

Ebenso sicher werden aber nach und nach erste Erfolge, ermutigende Rückmeldungen und eine aus Erfahrung geschulte Intuition hinzukommen. Für den Anfang können Sie sich aber an den folgenden Leitsätzen orientieren und so die größten Fallen umgehen:

1. Behandle nichts Gesundes!

Bsp. Klaus und Kathrin haben Angst, in eine Ehekrise geraten zu sein. Auf genaue Nachfrage des Therapeuten (wann es zum letzten Mal gut war) stellt sich heraus, dass nur eine Kleinigkeit vergessen wurde: das Abgleichen der Terminkalender und das Freihalten gemeinsamer Abende. Alle weiteren Schwierigkeiten scheinen dadurch ausgelöst zu sein. Eine weitere Beratung wird daher für unnötig erklärt.

2. Sei neugierig auf vorhandene Lösungen!

Bsp. Der Geschäftsführer klagt über eine steigende Zahl an fehlerhaft ausgeführten Aufträgen in seinem Betrieb. Die Quote liegt bei fast 10%. Auf Intervention des Beraters werden die restlichen 90% unter die Lupe genommen: Was läuft hier richtig?

3. Schlüssel suchen, nicht Schlösser untersuchen!

Bsp. Frau P. hat schon bei vielen Ärzten und Therapeuten nach einer Erklärung für ihre Schlaflosigkeit gesucht – ohne Erfolg. Gemeinsam geht man eine Liste mit Lösungsberichten anderer Klienten zu diesem Thema durch. Vieles davon hat sie bereits versucht, zwei Möglichkeiten jedoch nicht ...

4. Lösungen sind einander ähnlicher als Probleme!

Bsp. Martin hat seit zwei Wochen auf dem Weg zur Uni solche Ängste, dass er befürchtet, psychisch krank zu sein. In der Bibliothek hat er seine Beschwerden mit den Beschreibungen der Fachautoren verglichen und sich in einigen Krankheitsbildern wiedererkannt. Auf die Frage, was ihm sonst so hilft bei Problemen, berichtet er vor allem von sportlichen Aktivitäten und dass er sich von seiner Freundin ausgiebig massieren lässt. Da er beides seit Wochen nicht mehr gemacht hat, liegt ein Versuch nahe.

5. Wenn etwas funktioniert, versuche mehr davon!

Bsp. Bei der zweiten Sitzung berichtet Martin, dass er nur noch an zwei Tagen Ängste bemerkt hat, jedoch schon deutlich schwächer. Zwei Mal war er Joggen und seine Freundin tat ihm den Gefallen mit der Massage sehr gerne. Beides verschreibt er sich nun erneut als Rezept; im Gegenzug putzt er ihr jeweils das Bad oder die Fenster.

6. Wenn etwas nicht funktioniert, mach' etwas anderes.

Bsp. Da auch Martins Freundin manchmal Ängste hat, probiert sie es ebenfalls mit Laufen und Massage. Daraufhin bekommt sie jedoch zusätzlich noch Muskelkater und Kopfschmerzen. Weil sie Vegetarierin ist, versucht sie es nun mit Zink- und Magnesiumpräparaten. Nach vier Wochen sind ihre Beschwerden deutlich zurückgegangen. Parallel hat sie herausgefunden, dass ihr langsames Schwimmen in warmem Wasser gut tut – vor allem in Verbindung mit einem Besuch in Sauna und Solarium.

7. Sei so einfach und effektiv wie möglich!

Bsp. Frau Praktisch hat den Verdacht, dass ihre kleine Enkeltochter vom eigenen Vater missbraucht wird. Sie ruft bei einer Beratungsstelle an und möchte einen Termin vereinbaren, um das zu besprechen. Der Berater fragt, was sie denn bereits in dieser Sache unternommen habe. Sie berichtet, dass sie die Polizei und das Jugendamt informiert habe, aber nicht sicher sei, ob das genügt. Ihr Verhalten wird gelobt und als vorbildlich bezeichnet, worauf sie erleichtert wirkt. Die Frage, ob sie

immer noch einen Termin benötige, verneint sie – die Rückmeldung habe ihr bereits sehr geholfen ...

8. Vertraue den Ressourcen aller Beteiligten!

Bsp. Herr Lustig ist in seiner Firma für die Steuerangelegenheiten zuständig. Er ist verzweifelt, weil er in einer Sache nicht mehr weiter weiß und nächste Woche eine Steuerprüfung stattfindet. Vor lauter Sorgen kann er kaum noch schlafen. “Keiner kann mir da helfen” ist seine Meinung. Auf die Frage “Angenommen, wir würden allen

Menschen in Deutschland Ihr Problem vorlegen – glauben Sie wirklich, keiner davon könnte Ihnen weiterhelfen?” stutzt er zunächst, nach kurzer Zeit hellt sich sein Gesicht aber auf und er sagt: “Jetzt weiß ich, wen ich fragen kann – der weiß es bestimmt!” Das Zutrauen in eine mögliche Lösung hatte anscheinend seine Blockade gelöst.

Auszug aus dem Buch Werner Winkler „**99 Lösungswerkzeuge**“

Sind Sie an der vollständigen Ausgabe interessiert melden Sie sich bitte über das Kontaktformular an. Vielen Dank.

Mit freundlichen Grüßen

Klaus-Peter Scholz

menKOM consulting