

Der Umgang mit Problemen!

Arbeitsaufträge:

1. Entscheiden Sie sich in Ihrer Gruppe für eine der Problemsituationen.
2. Ein jeder wählt hierfür aus der Liste Vorschläge aus (EA, Liste aufteilen?).
3. Überlegen Sie, was Sie damit Positives erreichen. (Vorschläge: Offenheit, Bewusstheit, Einstellung, Verhaltensoption, Strategien ...)
4. Diskutieren Sie Ihre Vorschläge in der Gruppe

Vorschläge

1.	Ohne Fehler und Probleme keine Fortentwicklung	
2.	Neugierig sein und Neues erproben	
3.	Das Gute am Schlechten!	
4.	Wo Schatten, da ist auch Licht!	
5.	Das Beste herausholen!	
6.	Gelungenes lässt mich blühen!	
7.	Man spürt nur den Unterschied!	
8.	Probleme fordern mich heraus!	
9.	Umwege verbessern die Ortskenntnis!	
10.	positiv denken	
11.	Abstand halten	
12.	nichts zerreden	
13.	In den Spiegel schauen: Selbst- und Fremdwahrnehmung abgleichen	
14.	schwerwiegende Entscheidungen überschlafen	
15.	In die Angst hineingehen	
16.	doppeln und spiegeln	
17.	nachfragen	
18.	um Vorschläge bitten	
19.	sich seiner Gefühle bewusst werden	
20.	seine Wünsche äußern	
21.	beobachten und beschreiben statt zu bewerten	
22.	Gefühle benennen und nicht aggressiv werden	
23.	Bedürfnisse formulieren anstatt das Gegenüber zu attackieren	
24.	Einen Wunsch, eine Bitte äußern, ohne Forderungen zu stellen	
25.	Eigene Bedürfnisse und die des anderen verstehen und respektieren.	
26.	Die eigenen Vorstellungen überdenken.	
27.	Gewohnheiten in Frage stellen lassen.	
28.	Neue Worte für Gefühle finden.	
29.	Es ernst meinen.	
30.	Es selber ausprobieren.	
31.	So präzise wie möglich sein!	
32.	das Gehörte nicht bewerten	
33.	nicht kommentieren	
34.	aktiv zuhören, um Interesse und Mitgefühl zu signalisieren	
35.	Ich-Botschaften für Lob/Kritik, eigene Wahrnehmungen, Anweisungen, Wünsche	
36.	bei sich bleiben	
37.	Transparenz zu seinen Überlegungen herstellen	
38.	die passende Distanz halten	
39.	Dem anderen nie sagen, was er zu denken und zu tun usw. hat	

40.	nicht kommentieren	
41.	nicht ausfragen	
42.	nicht von sich reden	
43.	beschreiben, was man wahrnimmt	
44.	wiederholen, was der andere sagt	
45.	nachfragen, ob man es richtig verstanden hat	
46.	Satzteile wiederholen	
47.	Gefühle des anderen in Worte fassen	
48.	„mh“	
49.	Probleme sind „normal“ und Lerngelegenheiten	
50.	Frustrationen sind notwendig und nützlich	
51.	Reflektieren: Handlungsoptionen sammeln	
52.	Bewerten: Optionen auf ihre Umsetzbarkeit hin prüfen	
53.	Auswählen: passende Optionen auswählen	
54.	Planen: was setze ich wie und mit wem um?	
55.	Widerstand leisten gegen Anfeindungen, Verleumdungen, Angriffe, ...	
56.	„Jeden Tag neu aufstehen!“	
57.	den Blick auf das Gute im Schlechten richten	
58.	sich erholen und Energiequellen erschließen, die fähig machen, aktiv zu werden	
59.	Was ist mir in meinem Leben bereits gelungen?	
60.	Welche Fähigkeiten und Eigenschaften haben dazu beigetragen?	
61.	Wie Fähigkeiten und Eigenschaften nutzen, das aktuelle Problem zu bewältigen?	
62.	Was würden die Schüler am wenigstens von mir erwarten, dass ich es tue?	
63.	Was würde passieren, wenn ich genau dieses tue?	
64.	Was ist das Gute an diesem neuen Verhaltensmuster?	
65.	Drei Wünsche an die Gute Fee formulieren	
66.	Drei Dinge nennen, die mir im Leben bereits gelungen sind	
67.	Drei Mentoren benennen, die mir Wertschätzung entgegen gebracht haben	
68.	Drei Personen vorstellen, die mir ein Vorbild geben oder sein könnten	
69.	seinen Horizont erweitern	
70.	den Standort/-punkt wechseln	
71.	von höherer Warte aus auf etwas schauen	
72.	seinen Blick schärfen	
73.	das „Unmögliche“ denken	
74.	die Zielrichtung neu bestimmen	
75.	sich einen inneren „Kompass“ zulegen	
76.	Die Angst identifizieren und laut benennen	
77.	sich zu seiner Angst bekennen, sie spezifizieren und als Energielieferant nutzen	
78.	Ich gestalte die Beziehungen aktiv.	
79.	Ich fühle mich nicht ausgeliefert, sondern kraftvoll.	
80.	Ich nehme Einfluss auf das Ziel.	
81.	Ich gebe vor bzw. mache Vorschläge, wie zu verfahren ist.	