

A **Wie zeigt sich das Problem im Alltag?** (Wer? Was? Wann? Wo? Wie?)

Welche Konsequenzen hat das für Sie? (auf Ihr Leben, Ihre Gedanken, Gefühle und Reaktionen)

- B**
- Unterstreichen Sie den Punkt, der besonders belastend für Sie ist.
 - Markieren Sie die von Ihnen **kontrollierbaren oder veränderbaren** Punkte mit einem **+**.
 - Markieren Sie die von Ihnen **nicht kontrollierbaren oder veränderbaren** Punkte mit einem **-**.
 - Welche Hindernisse sehen Sie, die einer Lösung oder Besserung des Problems im Wege stehen?

C **Welche Konsequenzen hat es, wenn das Problem nicht gelöst wird?**

D **Welche Konsequenzen hat es, wenn das Problem verringert/gelöst wird?**

E Ziel (konkret, erreichbar; Es sollte Ihnen wichtig sein. Bis wann wollen Sie es erreichen?
 Wie würden Sie es messen?)

F Tragen Sie Ihre Lösungsideen (zunächst ohne Bewertung!) stichwortartig in die Tabelle ein.
G Beurteilen Sie im nächsten Schritt jede Lösungsidee bezüglich ihrer Umsetzbarkeit und ihres
 (kurzfristigen und langfristigen) Nutzens.

 **trifft zu**  **unklar**  **trifft nicht zu**

Lösungsideen	Lösung ist für mich	
	umsetzbar	hilfreich
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

H Planung und Umsetzung der ausgewählten Lösung (so konkret wie möglich)

I Überprüfung der Lösungsumsetzung und Zielerreichung (gegebenenfalls Anpassung Ziel/Lösung)

	überhaupt nicht (0)	eher nicht (1)	teilweise (2)	überwiegend (3)	vollständig (4)
J Wie zufrieden sind Sie mit der Umsetzung der Lösungsschritte?					
K Konnten Sie Ihr Ziel erreichen?					