

5 Schritte Problemshift



„Oh, ein Problem. Zeit für eine neue Spielwelt.“

SCHRITT 1: PROBLEMBEWUSSTSEIN

Präzise Formulierung des Problems. Benenne das Problem genau.

(BSP.: Ich habe in 20 Minuten einen Termin und es regnet. Mein Plan war, mit dem Fahrrad dorthin zu fahren. Da es in Strömen regnet, ist das Fahren ohne entsprechende Regenkleidung nicht möglich. Die Regenkleidung ist „verschwunden“. Die Zeit ist knapp.)

INQUIRY: Sprich über das Problem.

SCHRITT 2: STRATEGIEKLARHEIT

Das Problem in der alten Spielwelt ist fiktiv. Mit den Methoden von Kampf oder Flucht lässt sich das Problem nicht lösen.

Kampf (wütend werden, argumentieren, dir Strategien ausdenken, Erledigungslisten erstellen, Vorwürfe machen, dich beschweren, dich ärgern, angreifen, verharmlosen, sarkastisch werden, analysieren, eifersüchtig werden, delegieren oder irgendwie versuchen, das Problem zu lösen).

Flucht (dich verschließen, nett sein, lächeln, dich zurückziehen, vermeiden, leugnen, dich zurückhalten, traurig werden, ängstlich werden, so tun als ob es nichts ausmacht, klein werden, Opfer spielen, verwirrt sein, es ignorieren, aufgeben, weggehen oder irgendwie versuchen, die Problemlösung zu vermeiden)

Bemerke, welches der zwei Strategien der Problemlösung du verwendest. Und gehe über in den nächsten Schritt.

(BSP.: Zunächst Kampf gegen die Situation, den Regen und der Versuch eine Lösung zu finden. Später Flucht vor dem Termin und aufgeben.)

INQUIRY: Sprich über dein Kampf- oder Flucht-Verhalten im Zusammenhang mit dem Problem.

5 Schritte Problemshift



SCHRITT 3: AKTZEPTANZ

Akzeptiere, dass die Dinge in der alten Spielwelt nicht funktionieren. Dieser Schritt ist entscheidend, um aus der Perspektive der Problemlösung hinauszutreten und ins Kreieren einzutauchen. Durch die Akzeptanz kannst du die alte Spielwelt auseinanderfallen lassen.

(BSP.: Okay, dann werde ich halt nass. Okay, dann verpasse ich den Termin. Okay, dann lasse ich jetzt die alte Regenkleidung los.)

INQUIRY: Frag dich: wie kann ich den Kampf oder die Flucht loslassen und das Problem akzeptieren. Sprich dazu im Inquiry.

SCHRITT 4: NEUE SPIELWELT

Stell dir vor, dass das Problem ein Schlüssel für eine neue Spielwelt ist. Du kannst die alte Spielwelt verlassen. Da du das Problem akzeptiert hast. Entscheide dich, das Problem loszulassen.

Wenn das Spiel (altes Spiel) vorbei ist, verschwindet auch das Problem. Denn dann gelten auch die Regeln und Absichten des alten Spiels nicht mehr. Du verlässt bekanntes Terrain und betrittst unbekanntes Terrain.

(BSP.: Lebensmomente im Regen machen viel mehr Freude)

INQUIRY: Beschreibe die neue Spielwelt.

SCHRITT 5: EINTAUCHEN IN DIE NEUE SPIELWELT

Indem du aufmerksam bist und wartest. Es kann sein, dass da Chaos ist. Lass es da sein. Das ist ein gutes Zeichen 😊. Irgendwann zeigt sich die neue Spielwelt.

(BSP.: Ich lasse die alte Regenkleidung los und habe den Impuls, neue Regenkleidung zu kaufen. Damit kreierte ich ganz andere Regen-Lebens-Momente. Ein ganz neues Regen-Erleben.

INQUIRY: Tauche noch tiefer in das Erleben der neuen Spielwelt ein und schaue, was der nächste Handlungsschritt ist.