Was mache ich mit meinem Problem?

Probleme hat jeder. Alle Probleme lassen sich lösen!
Das Problem bei der Problemlösung besteht darin, dass jede Lösung / Klärung einen Preis kostet. Manchmal ist uns der Preis zu hoch, und wir behalten lieber das Problem. Oder wir wissen nicht genau, was tatsächlich unser Problem ist und suchen dann die Lösung an einer falschen Stelle. Oder wir wissen die Lösung nicht. Oder wir wissen nicht, dass wir das Problem tatsächlich lösen können. Jedes Problem lässt sich lösen – durch uns selbst! Wenn wir bereit sind, den Preis dafür zu zahlen!

- **Was ist mein Problem?**
  (Ist das Problem wirklich mein Problem, oder hat eigentlich jd. anderes das Problem?)

- **Was stelle ich für mich sicher dadurch, dass ich das Problem habe / behalte?**
  (Was bringt mir das Problem Positives, was erhoffe ich mir durch den in dem Problem innewohnenden Gewinn?) Bitte auf jeden Fall beantworten! Falls Dir spontan kein Problemgewinn einfällt, frage Dich: Angenommen es gäbe einen Gewinn, was könnte das sein?

- **Was gewinne ich, wenn ich mein Problem löse / kläre?**
  (Was ist dann anders / besser? Fehlt dann vielleicht auch etwas?) Stelle Dir bitte konkret vor, wie Dein Leben ohne dieses Problem verläuft! Mach' einen inneren Film!

- **Welchen Preis muss ich zahlen?**
  (Du hast Dein Problem nicht ohne Grund. Gerade wenn Dein Problem schon länger währt, hast Du einen eigenen Anteil daran. Vielleicht erscheint Dir der Preis zur Lösung zu hoch.) Kläre für Dich bitte genau, was Du ‚zahlen' musst, um Dein Problem zu lösen!

- **Ist der Gewinn höher als der Preis?**
  (Bin ich bereit, den Preis zu zahlen, um mein Problem zu lösen? Werde ich es jetzt tatkräftig tun? Weiß ich, was ich zu tun habe? Wenn ja, bis wann werde ich wie mein Problem geklärt haben? Wann fange ich womit an?) Falls Du damit Schwierigkeiten hast, schau auf die nächste Frage!

- **Was kann ich tun, dass der Gewinn höher ist als der Preis?**
  Falls Dir Dein Problem unlösbar erscheint, hast Du 2 Möglichkeiten:
  1. Überlege Dir alternative Strategien, so dass der Gewinn (Problemlösung) höher / bedeutsamer ist als der Preis (Problembehalten).
  2. Wenn Du tatsächlich glaubst, dass Du Dein Problem nicht lösen kannst (überlege Dir das genau!), dann hast Du eine treffliche Möglichkeit: Verändere Deine Einstellung zum Problem!
     Anstatt Dich weiterhin aufzuregen und zu zermürben, könntest Du Dir sagen: Okay, ich habe dieses Problem. Ich kann es jetzt nicht lösen. Dafür habe ich gute Gründe. Mein Gewinn, das Problem zu behalten, ist größer, als der Preis, den es kosten würde, es zu lösen. Da ich unterm Strich einen Gewinn habe, ist es okay. Ich weiß, was ich mir wert bin, und ich habe mich aktiv entschlossen, so zu handeln, wie ich es tue. Zukünftig mögen sich Möglichkeiten ergeben, etwas zu verändern, aber jetzt ist es so, wie es ist. Im Leben läuft nicht immer alles optimal. So wie es jetzt läuft, ist es im Ergebnis letztlich gut.

© IKOM Karin Fontaine