

Arbeitsblatt 6 – Problemlösefähigkeit & Aktives Coping

Thema der Einheit

Probleme aktiv, strukturiert und realistisch angehen.

Ziel der Übung

Sie lernen, belastende Probleme zu sortieren, Beeinflussbares von Nicht-Beeinflussbarem zu unterscheiden und konkrete Handlungsschritte zu planen.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf der **Problem-Solving Therapy** und der Copingforschung.

Problemorientiertes Coping ist besonders hilfreich, wenn Belastungen veränderbar oder teilweise veränderbar sind (D’Zurilla & Nezu, 2010; Lazarus & Folkman, 1984).

Kurze Erklärung

Grübeln fühlt sich oft wie Problemlösen an, ist aber häufig nur gedankliches Kreisen. Aktives Problemlösen bedeutet: Problem benennen, Einflussbereich prüfen, nächste Schritte planen.

Teil A – Mein aktuelles Problem

Welches Thema belastet mich derzeit besonders?

Seit wann besteht dieses Problem?

Wie stark belastet es mich? 0–10: _____

Wie dringend ist es? 0–10: _____

Teil B – Problem sortieren

Was ist das eigentliche Problem?

Was sind Nebenthemen?

Was ist beeinflussbar?

Was ist derzeit nicht beeinflussbar?

Welche Informationen fehlen mir?

Hauptübung – Problemlöseplan

Schritt 1 – Problem konkret formulieren

Formulieren Sie das Problem möglichst genau.

Schritt 2 – Ziel festlegen

Was wäre eine realistische Verbesserung?

Schritt 3 – Lösungsmöglichkeiten sammeln

Bitte mindestens fünf Möglichkeiten notieren, ohne sofort zu bewerten.

1.

2.

3.

4.

5.

Schritt 4 – Optionen bewerten

Option	Vorteil	Nachteil	realistisch?
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein
			ja / teils / nein

Schritt 5 – Beste Option auswählen

Meine beste realistische Option:

Warum diese Option?

Schritt 6 – Erster Handlungsschritt

Mein erster Schritt:

Wann genau?

Tag: _____ Uhrzeit: _____

Welche Unterstützung brauche ich?

Teil C – Hindernisse vorwegnehmen

Was könnte mich stoppen?

Was mache ich dann?

Transferaufgabe

Setzen Sie den ersten Schritt innerhalb von 48 Stunden um.

Was habe ich getan?	Was hat funktioniert?	Was passe ich an?

Merksatz

Nicht jedes Problem ist sofort lösbar. Aber fast jedes Problem lässt sich strukturieren.