

# prospects

news & trends about management development



Dr. Christine Scheitler



*2010 - unser neues Jahr hat begonnen. Ich wünsche Ihnen für die kommenden zwölf Monate alles Gute, Gesundheit und Erfolg. Möge das neue Jahr viele schöne Erlebnisse und Erfahrungen für Sie bereithalten!*

Ein neues Jahr beginnt oft mit Vorsätzen. Mit Plänen und Träumen. Manchmal auch mit Sorgen und Problemen. Lassen Sie nicht zu, dass Probleme Ihr Handeln bestimmen. Denken Sie konstruktiv und stellen Sie die Lösung vor das Problem. Lesen Sie heute von hilfreichen Strategien für eine lösungsorientierte Lebensweise.

### **Mit Leidenschaft neue Lösungswege gehen**

*"Es ist hilfreicher, sich auf Wünsche, Ziele und Ressourcen zu konzentrieren, anstatt auf Probleme und deren Entstehung."*

Vier Grundgedanken bilden die Basis für unseren Weg zu einem lösungsorientierten Handeln und Tun:

1. Menschen mögen keine ungelösten Probleme. Wir entwickeln uns immer in die Richtung, aus der unsere Fragen kommen. Der Fokus auf die Lösung erleichtert die Veränderung.
2. Grundsätzlich liegen die Ressourcen in uns, die wir zur Lösung eines Problems brauchen. Wir sollten sie nutzen.
3. Auch kleine Schritte machen größere Veränderungen möglich.
4. Eine Veränderung verändert das System.

Stellen wir Problem- und Lösungsorientierung einmal gegenüber:

**Problemorientierung** bezieht sich vor allem auf die Vergangenheit. Auf die Suche nach Ursachen und Schuldigen, auf das Finden von Defiziten und auf das Analysieren von Vergangenem. Problemorientierung ist belastend, anstrengend und raubt eine Menge Energie.

**Lösungsorientierung** bezieht sich auf die Zukunft. Auf das Aktivieren der eigenen Ressourcen durch persönliche Erfahrungen, auf die Suche nach Möglichkeiten und ersten Schritten, auf das Beschreiben von Abläufen und Verhaltensweisen und auf Ausnahmen und Unterschiede.

#### **Wege zur Kommunikation**

Dr. Christine Scheitler  
Schütt 5  
35619 Braunfels  
Fon 0 64 42/9 32 09 19  
Fax 0 64 42/9 32 09 22  
E-Mail: [scheitler@wzk.de](mailto:scheitler@wzk.de)

Ihr Spezialist für *maßgeschneiderte* Unternehmens- und Kompetenzentwicklung.

# prospects

## Leitfaden für eine lösungsorientierte Lebensweise:

- Es ist wichtig, zu erkennen, wie Sie sich fühlen und was Sie erlebt haben. Aber die Vergangenheit und Ihre Gefühle bestimmen nicht automatisch, was Sie jetzt oder in Zukunft tun.
- Es ist besser, sich auf das Funktionierende zu konzentrieren, als viel Zeit und Energie auf Erklärungen zu verwenden, warum bestimmte Dinge nicht funktionieren oder was mit Ihnen oder einer anderen Person nicht stimmt.
- Rufen Sie sich in Erinnerung, was in vergleichbaren Situationen in der Vergangenheit bereits funktioniert hat, um mit der gegenwärtigen Situation umgehen zu können.
- Konzentrieren Sie sich auf die Zukunft, wie Sie sie sich wünschen, und nicht auf Vergangenheit oder Gegenwart, die Ihnen nicht gefallen. Formulieren Sie ganz konkret, wo Sie gerne wären und was Sie dann dort gerne täten.
- Unternehmen Sie konkrete Schritte, um vorwärts zu kommen und diese Zukunft zu ermöglichen. Sie stoßen auf Hindernisse? Ob echt oder eingebildet - nehmen Sie sie zur Kenntnis und stellen Sie sich ihnen.
- Vermeiden Sie klassische Beziehungsfußangeln in Form von Anschuldigungen, Abwertungen und Analysen. Äußern Sie konkret, was Ihnen am Verhalten anderer nicht gefällt. Teilen Sie mit, welches Verhalten Sie sich stattdessen wünschen.
- Zeigen Sie Anerkennung für ein Verhalten, das Ihnen gefallen hat und von dem Sie sich wünschen, dass es weiter besteht oder in Zukunft häufiger an den Tag gelegt wird.
- Und nicht zuletzt - Ihre Handlungsweisen, Ihr Umgang mit anderen, Ihre Gedanken - untersuchen Sie, ob es etwas gibt, das Sie immer und immer wieder tun. Funktioniert das, was Sie tun? Wenn nicht - dann tun Sie etwas anderes! Verändern Sie Ihre Verhaltensmuster, wenn Probleme wiederholt auftreten. Beobachten Sie, ob sich das Problem dadurch verändert. Packen Sie es an und halten Sie nur an dem fest, was funktioniert. Getreu' dem Motto:

"Es ist idiotisch, immer wieder dasselbe zu tun und trotzdem andere unterschiedliche Ergebnisse zu erwarten." (Bill O'Hanlon)

Gehen Sie Ihren Weg auch in 2010 selbstbestimmt, bewusst und konsequent lösungsorientiert. Gerne begleite und berate ich Sie, um gemeinsam Ihren besten Weg zu finden.

Herzlich grüßt Sie

Ihre Christine Scheitler

### Wege zur Kommunikation

Dr. Christine Scheitler  
Schütt 5  
35619 Braunfels  
Fon 0 64 42/9 32 09 19  
Fax 0 64 42/9 32 09 22  
E-Mail: [scheitler@wzk.de](mailto:scheitler@wzk.de)

Ihr Spezialist für *maßgeschneiderte* Unternehmens- und Kompetenzentwicklung.