

## Lösungsdenken

### Ersetzen Sie Problemdenken durch Lösungsdenken

Wenn wir eine Situation als Problem sehen, sollten wir uns immer bewusst machen, dass wir ein Problem oder eine Schwierigkeit weder sehen, noch hören, noch riechen, noch schmecken, noch anfassen können; d.h. wir können ein Problem nicht wahrnehmen, wir konstruieren es.

Ein Problem ist immer ein Hirngespinnst. Wenn Sie verantwortet mit sich und Ihrer Vernunft umgehen, können Sie dieselbe Situation - die durchaus ein anderer als Problem sehen kann - als Chance oder als Herausforderung interpretieren. Dann werden Sie diese Situation mit Spaß, Energie und Erfolgswillen angehen.

Wenn Sie längere Zeit unbewusst Probleme und Schwierigkeiten konstruiert haben oder in einem Umfeld gelebt haben, in dem dieser „Missbrauch der Intelligenz“ (wir haben unsere Intelligenz bekommen um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen) üblich war, haben Sie wahrscheinlich das Problemdenken zur Gewohnheit entwickelt. Und haben sich auch angewöhnt sobald etwas für Sie schwierig ist, das denken aufzuhören.

### Lösungsdenken lernen

Wenn Sie einige Zeit bewusst darauf achten, dass Sie jedes Mal, wenn Sie eine Situation als schwierig empfinden, sofort umschalten und überlegen, was Sie selbst in dieser Situation tun können, können Sie ihre Kreativität bewusst daran gewöhnen, bei komplexen Aufgaben, in Lösungen zu denken (ILD).

Problemdenken und Lösungsdenken bedeuten für unser Gehirn den gleichen Arbeitsaufwand. Nur das Lösungsdenken bringt Sie weiter.

Wenn Sie sich dazu entschließen Ihr Lösungsdenken bewusst zu trainieren, wird Ihre psychische Widerstandskraft (Resilienz) stärker werden und damit Ihre Stresstabilität. Eine weitere Konsequenz eines internalisierten Lösungsdenkens ist die Veränderung Ihrer „Selbstwirksamkeitserwartung“, d.h. Ihrer Überzeugung, Herausforderungen positiv bewältigen zu können. Beides steigert Ihre Lebensqualität.

### Für Führungskräfte (und Eltern):

Auch, wenn es schwer fällt, in bezug auf Lösungsdenken müssen Sie immer Vorbild sein. Wenn Sie als Führungskraft Worte, wie „Problem“ oder „Schwierigkeit“, verwenden, zwingen Sie Ihre Mitarbeiter (Kinder) in eine Denkrichtung, die diese nicht weiterbringt, und diese Denkrichtung wird dann schnell zur Gewohnheit in Ihrem Verantwortungsbereich. Wenn einer Ihrer Mitarbeiter (Kinder) Bedenken äussert, auf Probleme und Schwierigkeiten hinweist oder Einwände bringt, gehen Sie nicht darauf ein, sondern fordern ihn auf, Lösungen vorzuschlagen.

**Gedankensplitter**

- Bedenken sind immer mehrheitsfähig
- Jede Lösung zeigt, dass es nie ein Problem gegeben hat
- Ihre Denkgewohnheit ist die Basis Ihres Erfolgs
- Eine Diskussion der Bedenken bringt Ihnen keine Lösung.
- Denken Sie nur über Dinge nach, die Sie ändern können
- Jammern heißt Klammern
- Nur Lösungsdenken bringt Sie weiter
- Ein Optimist ist ein Pessimist, der nachgedacht hat



**Nur wer Lösungen sucht, denkt**

© Cartoon  
Erik Liebermann

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber