



Probleme lösen

Komme deinem Problem auf die Spur, indem du dir die folgenden Fragen stellst.
Drucke dieses Blatt aus und führe den Test in zwei Wochen erneut durch.

Beschreibe das Problem in Stichpunkten. Was ärgert dich? Was stört dich?
Bis wann (Datum) möchtest du das Problem gelöst haben?
Wann trat das Problem erstmals auf? Wann habe ich die Veränderung zum ersten mal bemerkt?
Wie hat sich die Situation verändert, seit du sie das erste mal bemerkt hast? Besser / schlechter / gleich
Reagierst du anders, seit du das Problem bemerkt hast? Wenn ja, wie?
Wenn es um eine Person geht, hast du schon mit ihr gesprochen? Wie hat die Person reagiert?

Hinweis: dieses PDF soll dir als Hilfe für die kleinen Probleme des Alltags dienen. Es kann eine ärztliche Beratung nicht ersetzen. Besuche bei gesundheitlichen Problemen bitte einen Arzt.

Hast du schon mit Freunden über das Problem gesprochen? Wenn nein, sprich mit jemandem. Namen:

Sprich mit Menschen, die ähnliche Probleme hatten und sie lösen konnten. Namen / Ergebnis

Tu dir persönlich etwas Gutes. Ein kleiner Urlaub, eine Pause, ein gemütlicher Nachmittag im Schwimmbad oder eine erholsame Massage. Manche Probleme verändern sich, wenn du sie mit Abstand betrachtest. Zwei konkrete Punkte:

Betrachte dein Problem. Versuche es, in kleine Teilaufgaben zu splitten, die einfacher zu lösen sind

Lege für diese Woche eine kleine Teilaufgabe fest, die du angehen möchtest

Hat sich deine Ernährung verändert seit das Problem besteht? Wie?

Versetze dich in die Situation deiner Nachbarin. Wie würde Sie dein Problem sehen?
Wie würde sie damit umgehen?