

Was ist das **Problem**? Beschreiben Sie es möglichst knapp und neutral.

1. **Brainstorming:** Welche Möglichkeiten gibt es, dieses Problem zu lösen. Hier sind alle Ideen erlaubt, egal wie verrückt! (Gerne können Sie auch vertraute Personen bitten, Ihnen beim Brainstorming zu helfen.)

Abwägen der Lösungsansätze: Welche Kosten und Nutzen haben die einzelnen Möglichkeiten? Wie gut lassen sie sich umsetzen? Liegen sie in Ihrem Gestaltungsspielraum? Wie erfolgreich schätzen Sie den Lösungsansatz ein?

Lösungsmöglichkeit auswählen. Wählen Sie unter den Möglichkeiten von 2. eine aus, die Sie umsetzen möchten. Legen Sie genau fest, wann/wie/wo Sie diese Lösungsmöglichkeit umsetzen möchten.

- | | | |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none">2. Auswertung: Loben Sie sich zunächst fürs Ausprobieren! Bewerten Sie dann, was genau geklappt hat und was noch nicht.<ul style="list-style-type: none">• Überlegen Sie die generelle Strategie: Akzeptieren oder Verändern?• Überlegen Sie ggf. einen Plan B, s. Schritt 4 | <input type="checkbox"/> Ziel erreicht: Super, weiter so! | <input type="checkbox"/> Ziel nicht erreicht: Bedenken Sie, dass nicht alles auf Anhieb klappen kann. |
|--|---|---|