



Das Ziel dieser Broschüre – *“Ein praktischer Leitfaden zur Problemlösung und Zielsetzung”* – ist es, die Menschen dabei zu unterstützen, sich auf ihre Ziele zu konzentrieren und die Chancen zu verbessern, diese zu erreichen.

Der Zweck der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen ist es, den Menschen zu helfen, Techniken zur Problemlösung und Zielsetzung zu strukturieren und anzuwenden. Hierbei wird erklärt,

- wie man mit Hilfe einer sechsstufigen, strukturierten Methode Probleme lösen kann.
- wie Techniken zur Zielsetzung geübt werden können.

Diese Broschüre steht in den folgenden Sprachen zur Verfügung: arabisch, chinesisch, englisch, persisch, deutsch, griechisch, italienisch, spanisch und vietnamesisch.

Andere Broschüren aus der Serie der *praktischen Leitfäden* sind:

- FÖRDERUNG DES WOHLBEFINDENS.
- STRESS UND STRESSMANAGEMENT.
- GUTE NACHTRUHE. Diese Broschüre ist nur in den folgenden Sprachen verfügbar: arabisch, chinesisch, englisch, griechisch, italienisch und maltesisch.



EIN PRAKTISCHER LEITFADEN ZU:

# Problemlösung und Zielsetzung





# Strukturierte Problemlösung

## Stufe 1: Identifizieren des Problems

Zunächst ist es wichtig, das Problem zu erkennen und sich darüber klar zu sein, worin das Problem besteht. Zum Beispiel kann es sein, dass Sie das Problem als "Ich ängstige mich" sehen, aber das ist zu unklar. Ich ängstige mich, weil ..... und ..... ist viel klarer.

Das Problem zu definieren hilft uns dabei, unser Denken auf die jeweilige Situation zu konzentrieren und die Gefahr zu minimieren, von anderen Dingen abgelenkt zu werden. Es hilft uns auch dabei zu wissen, wann ein Problem gelöst ist.

## Stufe 2: Erstellen von verfügbaren Auswahlmöglichkeiten

Brainstorming ist eine Methode, die es Ihnen gestattet, so viele Lösungen wie möglich zu finden. Zum Brainstorming brauchen Sie einen Stift und Papier. Schreiben Sie alle Lösungen des Problems auf, die Ihnen einfallen. Je mehr Lösungen Sie aufschreiben können, umso wahrscheinlicher ist es, dass es Ihnen gelingen wird, das Problem zu lösen. Es ist wichtig, alle vorgeschlagenen Lösungen einfach aufzuschreiben und zu diesem Zeitpunkt keine davon zu bewerten oder zu beurteilen.

## Stufe 3: Bewertung der Lösungen

In dieser Stufe werden die Vor- und Nachteile jeder Lösung diskutiert. Um die beste Möglichkeit herauszufinden, muss jede Lösung unter den folgenden Gesichtspunkten betrachtet werden:

- Welche Gefühle wird dies in mir hervorrufen?
- Wie wird es sich auf andere auswirken?
- Wie wird es die Situation kurzfristig beeinflussen?
- Wie wird es die Situation langfristig beeinflussen?
- Wie praktisch oder durchführbar ist es?

Es mag hilfreich sein, jeder Möglichkeit eine Punktzahl nach folgendem Schlüssel zuzuweisen: schlecht=0, annehmbar=1, gut=2.

Diese Methode gibt Ihnen für jede Möglichkeit eine Punktzahl bis 10. Die Möglichkeit mit der höchsten Punktzahl ist die beste (eine perfekte Lösung erreicht 10 von 10 Punkten). Sie sollten jedoch bedenken, dass dies nicht die beste Lösung ist, wenn sie zuviel Zeit oder Geld kostet. Manchmal muss man sich danach richten, was die zu einem gegebenen Zeitpunkt praktischste Lösung ist.

## Stufe 4: Auswahl einer Lösung

In dieser Stufe wählen Sie die Lösung oder die Lösungskombination aus, die geeignet ist, das Problem zu lösen. Benutzen Sie Ihre Bewertung als Richtschnur und wählen Sie das, was für Sie zu diesem Zeitpunkt das Beste ist.

## Stufe 5: Plan zur Durchführung der Lösung


Ein Plan erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass das Problem tatsächlich gelöst wird. Selbst wenn die gewählte Lösung ausgezeichnet sein sollte, so ist sie jedoch nur dann nützlich, wenn sie auch in die Tat umgesetzt wird. Die Möglichkeit, die Sie zur Lösung Ihres Problems ausgewählt haben, ist unter Umständen nicht immer einfach. Es mag hilfreich sein, die Lösung in einfachere Schritte zu zerlegen. Schließlich sollten Sie Ihren Plan ausprobieren, seine Wirksamkeit prüfen und seine Fortschritte beobachten. Es mag sich herausstellen, dass gewisse Aspekte der Lösung abgeändert werden müssen.

## Stufe 6: Überarbeitung


Problemlösung ist ein andauernder Prozess und Probleme lassen sich manchmal nicht beim ersten Versuch lösen. Da alle möglichen Hindernisse in der Planungsphase nicht immer berücksichtigt werden, müssen wiederholte Anpassungen stattfinden. Es kann sein, dass einzelne Schritte abgeändert oder neue hinzugefügt werden müssen.

Sie denken jetzt vielleicht, "das liegt klar auf der Hand" oder "das mache ich ja schon". Das, was sie aber vielleicht noch nicht tun, ist das schriftliche Festhalten. Probleme und deren Lösungen aufzuschreiben hilft Ihnen dabei, gute Entscheidungen zu treffen. Man braucht Übung, um Problemlösung zu lernen.

# Zielsetzung



Die erfolgreiche Lösung eines Problems zu entwickeln ist eine wichtige Fähigkeit, denn sie wirkt sich positiv auf unser Selbstbewusstsein aus und ist außerdem eng mit dem Setzen und Verwirklichen von Zielen verbunden. Zielsetzung führt auch dazu, dass man mehr im Leben ausprobiert. Um Zielsetzung zu üben, sollten Sie Ihre Ziele aufschreiben, damit Sie sich auf diese konzentrieren und die Wahrscheinlichkeit, diese zu erreichen, verbessern können. Da sie sich mit Sicherheit von Zeit zu Zeit ändern werden, müssen Sie diese Übung in regelmäßigen Abständen wiederholen.



Wenn Sie ein Ziel auswählen, sollten Sie sich fragen, ob es realistisch ist – nicht so einfach, dass es keine Herausforderung darstellt, und nicht so schwierig, dass es unausführbar ist. Zielsetzung kann man üben, indem man sich folgende Fragen stellt:

---

## KURZFRISTIGE ZIELE:



---

- Auf welche drei Aktivitäten wollen Sie *mehr* Zeit verwenden oder mit welchen drei wollen Sie beginnen?
- Auf welche drei Aktivitäten wollen Sie *weniger* Zeit verwenden?
- Was können Sie jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen?

---

## LANGFRISTIGE ZIELE:

---

- 
- 
- Notieren Sie drei Ziele, die Sie in den nächsten drei Jahren erreichen wollen, und zwar in der Reihenfolge der Jahre und in der Reihenfolge der Wichtigkeit für Sie.
  - Welche Faktoren werden die Verwirklichung dieser Ziele erschweren?
  - Wie können diese Hindernisse überwunden werden?
  - Notieren Sie die Schritte, die Sie unternehmen können, um diese Ziele zu erreichen. *Fangen Sie heute damit an!*



## Nützliche Telefonnummern:

Die Nummern der örtlichen Gesundheitsdienste sind im Telefonbuch unter "Health Depart of NSW" (Gesundheitsministerium von NSW) zu finden.

## Eingetragener Verband für geistige Gesundheit NSW

Telefon: 1800 674 200

Sollten Sie nicht gut englisch sprechen, so können Sie den **Übersetzer- und Dolmetschendienst (TIS)** unter der Nummer 131 450 anrufen (dies ist eine kostenlose Dienstleistung) und sich zwischen 8.30 und 17.00 mit dem Transkulturellen Zentrum für geistige Gesundheit verbinden lassen.

## Transkulturelles Zentrum für geistige Gesundheit

Telefon: 02 9840 3800

## Nützliche Webseiten:

Eingetragener Verband für geistige Gesundheit NSW  
[www.mentalhealth.asn.au](http://www.mentalhealth.asn.au)

Multikulturelle Kommunikation  
[www.mhcshealth.nsw.gov.au](http://www.mhcshealth.nsw.gov.au)

Multikulturelle geistige Gesundheit  
[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

Gesundheitsministerium von NSW  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Zentrale des Gesundheitsinstituts der kulturellen Vielfalt  
[www.dhi.gov.au/clearinghouse](http://www.dhi.gov.au/clearinghouse)

Sollten Sie daran interessiert sein, einen Kurs über eines der Themen aus der Serie der praktischen Leitfäden zu besuchen, so wenden Sie sich bitte unter der Nummer (02) 9840 3800 an das Transkulturelle Zentrum für geistige Gesundheit.

Sollten Sie in einer ländlichen oder abgelegenen Gegend von NSW wohnen, so können Sie das TMHC kostenlos unter der Nummer 1800 64 8911 anrufen und sich anmelden.