

Resilienz - Ressourcen-/ Lösungsorientierung-Übung



Nutze die Kopfstandmethode, indem Du Dein Problem zunächst verschlimmerst und dann Deine Denkweise um 180° drehst, um Lösungen zu entwickeln.

Eine schwierige Situation in der Vergangenheit oder Gegenwart, die (noch) nicht gelöst wurde, oder die besser hätte gelöst werden können:

Wie kann ich es noch schlimmer machen?
Womit vergrößere, verstärke ich das Problem?
Wodurch, mit welchem Verhalten nähere und verfestige ich das Problem?

Wie kann ich es besser machen?
Womit wird das Problem kleiner, gelöst?
Wodurch, mit welchem Verhalten breche ich das Problem auf?