

## Arbeitsblatt: Fragen zum Einstieg

Notieren Sie bitte ein eigenes, persönlich relevantes (privates oder berufliches) **Problem**, für das Sie bisher **noch keine Lösung** gefunden haben. Es kann ein Problem mit Ihnen selbst oder mit jemand anderem (Kollege, Chef, Angestellter, Partner oder Kind) sein:

Was lässt sich **beobachten**? Wer tut was? (z.B. Dialoge mit anderen, Verhalten)

Wie **interpretieren** Sie die Situation? Was sind Ihre Annahmen über die Situation oder das Verhalten der anderen Beteiligten? Inwiefern, auf welche Art und Weise ist es ein Problem für Sie?

Welche **Gefühle** kommen auf, wenn Sie so denken?

Notieren Sie jetzt bitte Ihre **bisherigen (erfolglosen) Lösungsversuche**: Wenn Sie so denken und fühlen, wie haben Sie dann versucht das Problem zu lösen?