



So gelingt es Ihnen, Probleme noch besser zu lösen:

Probleme sind wie Lebertran: unangenehm, lästig, aber auch nützlich. Probleme gehören zum Leben, genau so wie die Erfolgserlebnisse.

Akzeptieren Sie Ihre Probleme und suchen Sie nach Lösungen, verdrängen Sie sie nicht!

Wenn Sie die Probleme verdrängen, statt sie zu lösen („es kann nicht sein, was nicht sein darf“), dann werden sie im Untergrund aktiv und verursachen körperliche und psychische Krankheiten (Magengeschwüre, Schlaflosigkeit, Depressionen).

Das ist wie ein Naturgesetz: Probleme werden Sie das ganze Leben begleiten. Ist eines gelöst, wird der freie Platz vom nächsten eingenommen.

Probleme sind sehr relativ. Sie werden auch selten objektiv wahrgenommen.

Was für den einen ein großes Problem darstellt, ist für den anderen Peanuts („Ihre Probleme möchte ich haben!“).

Probieren Sie diese 9 Schritte der Problemlösung:

1. Sehen Sie Probleme als Gelegenheiten an, als Herausforderungen, an denen Sie wachsen können.

Immer wenn Sie ein Problem gelöst haben, sind Sie ein Stück besser geworden.

2. Verschaffen Sie sich alle Informationen, die mit dem Problem zu tun haben.

3. Tragen Sie viele unterschiedliche Daten und Fakten zusammen. Je unterschiedlicher, umso besser. Es werden sich daraus unerwartete Verknüpfungen ergeben.

4. Stellen Sie sich vor, das Problem wäre das Problem eines anderen und Sie wären sein Berater. So gewinnen Sie die notwendige Distanz und Nüchternheit, die Sie zur Problemlösung brauchen.

5. Akzeptieren Sie Frust und Verzweiflung als notwendiges Übel auf dem Weg der Problemlösung. Wie die Dunkelheit vor der Dämmerung.

6. Nachdem Sie alle relevanten Aspekte, Daten und Fakten untersucht haben, kann es sein, dass Sie bereits eine Lösung finden.

7. Wenn nicht, dann nutzen Sie die Methode, mit der *Thomas Alva Edison*, der erfolgreichste Erfinder unserer Geschichte (1847 – 1931, über 2000 Erfindungen, u.a. Glühlampe, Schreibmaschine, elektrischer Stuhl), seine Problemlösungen realisiert hat.

Übertragen Sie, wie Edison, die Aufgabe der Lösungsfindung an Ihr Unterbewusstsein.

Hier ist alles gespeichert, was Sie wissen und können (mehr als Sie glauben), aber nicht immer bewusst abrufen.

8. Achten Sie jetzt in Phasen der Entspannung auf Ihre Empfindungen, auf Ihre Intuition.



9. Meist kommt die Lösung in Form einer Empfindung, Einfall bei einer Tätigkeit, die Sie geistig nicht fordert: Rasieren, Ablage, Putzen, Joggen oder im Schlaf. Edison hatte zu diesem Zweck ein Sofa in seinem Büro.