

Problemlösungen gezielt einsetzen

Was bedeutet Problemlösen?

Unter Problemlösen versteht man den Einsatz geistiger Fähigkeiten und Ressourcen, um Herausforderungen oder Probleme effektiv bewältigen zu können. Beim Problemlösen liegt der Fokus auf einer rationalen Analyse der Problemstellung und der Ableitung von Lösungsmöglichkeiten, deren Grundlage sorgfältiges Abwägen und nicht etwa das Entscheiden aus dem Bauch heraus ist. Bei dieser Strategie ist es also sinnvoll, eine gewisse Distanz zu den Emotionen aufzubauen und zu versuchen, ein Problem ganz sachlich und rational zu beurteilen und anschliessend Lösungsvorschläge zu entwickeln. Diese Fähigkeit, Herausforderungen und Probleme effektiv zu bewältigen, also problemorientiert vorzugehen, ist von grosser Bedeutung für unser emotionales Wohlbefinden und damit auch für die Regulation unserer Emotionen.

Ist Problemlösen hilfreich?

Durch die Lösung von Problemen verringerst du Stress und Belastungen, die zuvor durch die kritische Situation aufrechterhalten wurden. Damit geht auch eine Verbesserung des Wohlbefindens und der emotionalen Befindlichkeit einher. Beispielsweise verschwinden Sorgen und Ängste, die durch das Problem hervorgerufen wurden. Oder es kommt zu Stolz und Freude darüber, etwas zur Bewältigung unternommen zu haben.

Dennoch sind der Anwendung von Problemlösen auch Grenzen gesetzt. In manchen Situationen ist es beispielsweise sinnvoller, sich statt auf rationale Überlegungen auf das eigene Bauchgefühl zu verlassen. Rational sind passende und schnelle Reaktionen manchmal gar nicht möglich. Darüber hinaus gibt es Situationen, die wir nicht beeinflussen können und die schlichtweg nicht lösbar sind, wie beispielsweise der Tod eines geliebten Menschen. Der Versuch, diese unlösbaren Probleme zu bewältigen, ist sehr kraftraubend und wird nicht zur erhofften Verbesserung führen. Daher ist die Anwendung von Akzeptanz als Strategie zur Emotionsregulation in einer derartigen Situation hilfreich.

Ist Problemlösen die richtige Strategie?

Als erster Schritt ist es wichtig festzustellen, ob die emotional schwierige Situation veränderbar ist oder nicht.

Dazu kannst du dir folgende Fragen stellen und mit «Ja», «Nein» oder «Vielleicht» antworten:

1. Habe ich Einfluss auf das Eintreten der Situation?
2. Habe ich Einfluss auf den Verlauf der Situation?
3. Habe ich Einfluss auf das Ergebnis der Situation?
4. Habe ich falsche Erwartungen an mich oder andere?
5. Sehe ich nur die negativen/bedrohlichen Seiten der Situation?
6. Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?

Kannst du eine der Fragen 1-3 mit «Ja» oder «Vielleicht» beantworten, dann ist die Strategie Problemlösen angebracht.

Beantworte diese drei Fragen mit «Nein», dann ist eine andere Strategie, wie beispielsweise Akzeptanz oder Neubewertung, angebracht.

Suche für beide Fälle eine Situation aus deinem Alltag.

In welcher emotional schwierigen Situation müsstest du auf eine andere Strategie als Problemlösen zurückgreifen und weshalb?

Notiere deine Erkenntnisse:

In welcher emotional schwierigen Situation (auch mehrere) könntest du mit der Strategie Problemlösen etwas erreichen?

Weshalb?

Notiere deine Erkenntnisse:

Quelle:

© S. Barnow (2018). *Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert* (3. korr. Auflage). Berlin Heidelberg: Springer.