

Krisenmanagement

Manchmal ist es sehr schwer, Herausforderungen, die dich schon lange begleiten oder die sehr überwältigend sind, konstruktiv zu bearbeiten. Mit der folgenden Technik kannst du lösungsorientiert an das Problem herangehen.

Beschreibe dein Problem zuerst möglichst nüchtern und konkret in einem Satz.

Sammele nun alle Lösungsmöglichkeiten (oder zumindest Ansätze davon), die dir einfallen, ohne sofort über deren Machbarkeit zu entscheiden oder sie zu bewerten. Erstelle gern eine Mindmap, zeichne, mach Stichpunkte – alles ist erlaubt.



