

Vorab ein Hinweis für aktuelle, vorhandene Probleme

- Der Problembaukasten ist nicht dazu da, vorhandene Probleme abzuwerten („eigentlich habe ich kein Problem / darf kein Problem haben!“).
- Unsere persönlichen Probleme sind für uns REAL und sehr wirksam.
- „Jedes Problem ist ein wertzuschätzender Hinweis auf ein noch nicht erfülltes Bedürfnis.“ (Gunther Schmidt)
- Immer fragen: **WOFÜR** kommt dieses Erleben gerade?
(*warum* schaut in die Vergangenheit, *wofür* ist im Jetzt für die Zukunft)
- Es ist wichtig, unser eigenes Leiden anzuerkennen. Niemand anderes kann dies für uns in dem Maße tun, wie wir es benötigen würden.
- Manchmal müssen wir Vergangenes aktiv betrauern, um loslassen und weitergehen zu können, z.B. unwiederbringlich verstrichene Zeit und Gelegenheiten.
- Die Muster des Problembaukastens können dabei helfen herauszufinden, wo vorhandene große Probleme weiter unnötig verschärft werden, oder relativ kleine Probleme in größere verwandelt werden. Nur wenn wir unsere eigenen Muster wahrnehmen, können wir sie durchbrechen.

Der Problembaukasten

Für noch größere, ewige und immerwährende Probleme 😊

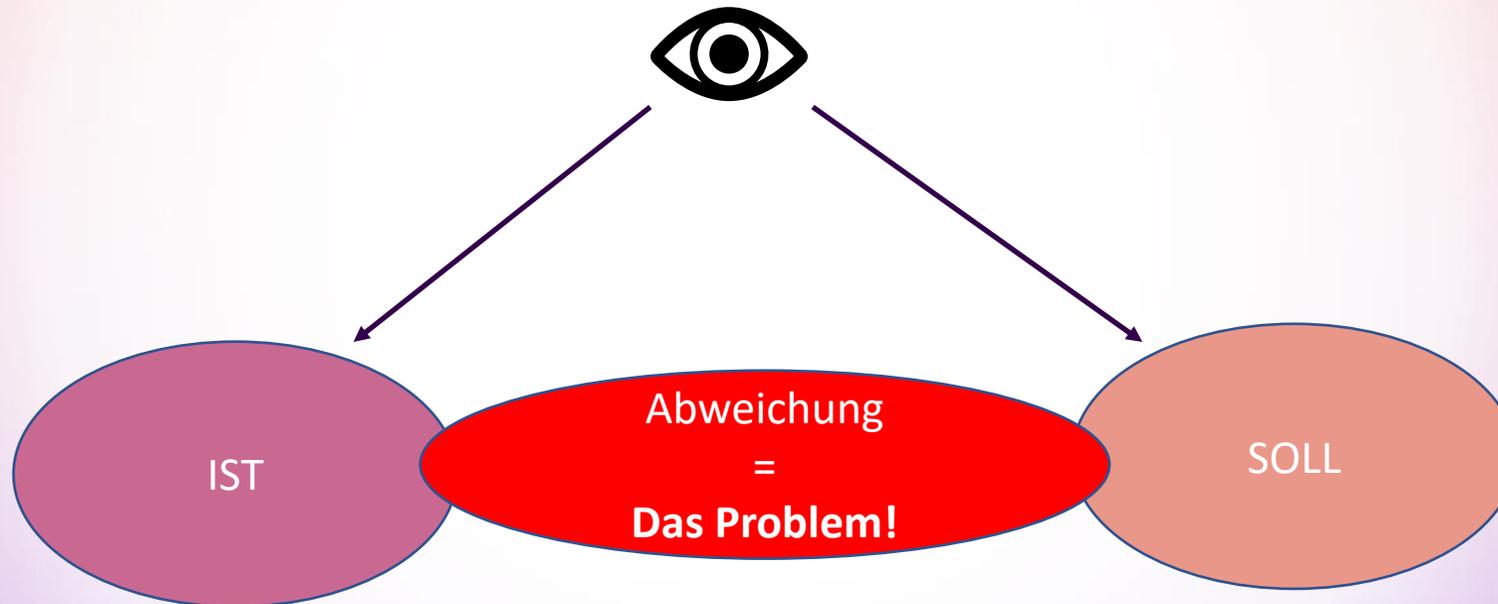
*Paradoxe Intervention in der Tradition von
„Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick*

1 – Problemkonstruktion

Problem konstruieren

Ein Problem benötigt eine IST-SOLL-Abweichung.

Diese muss durch eine interne Beobachtungsposition festgestellt werden.



Bei $IST = SOLL$ gibt es keine Abweichung und damit kein Problem!

-> einfachste Lösung!

Problem maximieren

- 1) Vergessen, dass das Problem eine KONSTRUKTION aus IST, SOLL und Beobachtung ist. Damit wird das Problem ein undurchschaubares Etwas.
- 2) Sich dafür abwerten, dass das Problem da ist.
„Wie kann ich überhaupt dieses Problem haben? Ich bin zu dumm, dieses Problem zu lösen!“
- 3) Jeder Moment, wo IST = SOLL ist, muss *sofort* vergessen werden. Diese Art von Amnesie passiert glücklicherweise meist schon automatisch.
- 4) Jeder Moment, wo IST ungleich SOLL ist, muss sofort als wichtig bewertet und eingehend analysiert werden.
- 5) Wenn die Differenz von IST und SOLL klein ist, muss sie vergrößert werden. Gelingt besonders gut
 - wenn das SOLL unerreichbar ist (Weltfrieden, Änderung der objektiven Vergangenheit, Änderung anderer Personen etc.)
 - wenn diffus bleibt, wann denn das SOLL tatsächlich erreicht wäre („ich will sportlicher werden“, „ich will schlanker sein“, „wenn meine Chefs netter wären...“).
 - wenn eine teilweise SOLL -Erreichung nicht genug ist. Perfektion bedeutet, das SOLL ist erreicht oder nicht! Es kann keine Zwischenzustände geben!
- 6) Formulierungshilfen zur Problemverschärfung:
 - 1) Immer, ewig, unveränderlich...
 - 2) Das alles war schon immer schlecht, das wird auch immer so bleiben. (Verbreiterung in der Zeit und der Problembereiche)
 - 3) Was wäre passiert, wenn..? (maximal schlimme Annahmen über bisher nicht Eintretenes treffen)

Konkretes Beispiel

Einmaliges Erlebnis: Kaffeetasse mit Kaffee fällt herunter und geht kaputt.

„Ohje, was für ein miserabler Start in den Tag, der kann ja nur noch schlechter werden. Der Kaffee ist auf den weißen Teppich gelaufen, das gibt sicher Flecken. Die Kaffeetasse war die Lieblingstasse der Oma, die schon lange tot ist. Sie war ein unwiederbringliches, einmaliges Familienerbstück. Was wird meine Mutter sagen? Immer bin ich so ungeschickt, ständig fällt mir was runter. Ich hab einfach nicht drauf.“

FALLS die Kaffeetasse leer war und auch nicht kaputtgegangen ist, unbedingt darüber nachdenken, was passieren hätte *können*! Unser Gehirn nimmt Annahmen sehr ernst!

„Ich hätte Omas Lieblingstasse kaputtmachen können! Ich wäre in der Familie komplett unten durch, wenn diese Tasse kaputt gegangen wäre. Was, wenn sie mir nachher nochmal herunterfällt, wenn Kaffee drin ist? Jetzt bloß nichts mehr fallen lassen, besonders nicht auf den weißen Teppich!“

#2 – Problem in der Zeit

Vergangenheit – Jetzt – Zukunft

Vergangenheit

Unsere Erinnerungen dienen dem Lernen und dem bessere Vorhersagen und Annahmen treffen für die Zukunft. Sie sind nicht konstant wie abgespeicherte Daten auf einem Rechner, sondern Netzwerke aus Emotionen, Erfahrungen, Bewertungen, Sinneseindrücken.

JETZT

Es gibt nur das Jetzt.
„Erinnern“ bedeutet, dass das Gehirn vernetzte, verstreut liegende Informationen abfragt und sie im Jetzt anbietet. Nach dem Aufruf wird das Netzwerk zusammen mit allen *aktuellen* Ideen, Bewertungen etc. abgespeichert.

Zukunft

„Zukunft“ ist eine zeitliche Extrapolation des Gehirns basierend auf den abgespeicherten Informationen. Das Gehirn macht einen „best guess“ für eine möglichst zielführende Lösung (= erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Organismus erfolgreich überlebt).

Problem maximieren

Vergangenheit

Worst Case der Vergangenheit **direkt** in
eine diffuse Zukunft extrapolieren!

Zukunft

Unveränderlich!

„Das war halt so!“

„Das kann nie wieder gut gemacht werden.“

„Das verfolgt mich bis ans Lebensende.“

„Wenn ich / X das damals nicht getan hätte...“

„Meine Familie hatte schon immer Pech.“

„Ich bin halt im falschen Sternzeichen geboren.“

WEIL damals => deswegen!
(linear-kausal, unveränderlich)

SCHWARZ!

Pessimisten sind Realisten!

Die perfekte Zeit für Ängste, Furcht,
Sorgen.

„Alles, was ich befürchte, tritt auch ein!“

Immer nach dem **WARUM** fragen!

Analysieren, um die eigene „Story“ zu perfektionieren.

Alles Schlimme ist wahrscheinlich!
(Alles Gute ist eine Ausnahme.)

Ressourcen und positive Erlebnisse der Vergangenheit
unbedingt vergessen (glücklicherweise haben wir das
ganz vorne schon geübt).

Das Jetzt ist der Feind jedes Problems!

Wenn du das hier liest, bist du am Leben, hast Zeit, Muße und technische
Möglichkeiten. Du hast also jetzt gerade kein kritisches Problem.

Für Problemmaximierung ist es unbedingt wichtig, **NICHT** im Jetzt zu sein!

Konkretes Beispiel

- Das Gehirn bietet dauernd irgendwelche Gedanken an – es könnte ja irgendwas davon relevant für die Voraussagen für eine erfolgreiche Zukunft des Organismus sein.
- Ein Gedanke ist besonders unangenehm, beispielsweise die Steuererklärung in fünf Monaten, und erhält durch diese Bewertung direkt an Wichtigkeit. Das Denken dockt an!
- Auftritt des Kopfkinos – das Gehirn bietet jetzt absolut alles an, was sich im Netzwerk „Steuererklärung“ befindet, egal wie nah oder fern.

„Ohje, immer diese Steuererklärungen! In der Vergangenheit habe ich mich auch jedes Mal darüber geärgert. Erinnerst mich auch daran, wie mich mein Vater immer zur Schnecke gemacht hat, wenn ich diesen Steuerkram nicht hinbekommen habe (ist zwar 20 Jahre her, aber trotzdem!). Letztes Jahr ging mitten drin auch noch der Rechner kaputt, hoffentlich passiert das dieses Mal nicht. Sonst müsste ich mir einen Rechner kaufen, und das Geld habe ich im Moment nicht einfach so rumliegen. Bei der aktuellen Inflation könnte ich mir in sechs Monaten vielleicht gar keinen Rechner mehr leisten. Wenn ich über Inflation nachdenke, muss ich an meine Urgroßeltern denken und die Familiengeschichte, als die damals das Geld eimerweise rumgetragen haben. Deswegen konnte mein Uropa kein Haus bauen. Und vor fünf Jahren hatte ich mal einen Tippfehler drin und die Leute vom Amt waren echt schwierig – naja, bei mir nicht, aber die Freundin vom Schwager hatte gerade neulich was Ähnliches, und hat sich sehr darüber aufgeregt. Und in der WhatsApp-Gruppe ging es einigen so!“

- Durch dieses intensive Nachdenken lernt das Gehirn, dass das Netzwerk „Steuererklärung“ offensichtlich sehr wichtig ist, um das Überleben in der Zukunft zu sichern, und wird es jetzt häufiger mal anbieten 😊

#3 – Leave it, change it, love it

Leave it



- Bewusstheit für die eigene Wahlfreiheit
- Dinge/Themen/Probleme auch mal „stehen lassen“ oder „ziehen lassen“
- Unerwünschte Situationen verlassen
- Themen streichen oder verschieben, wenn die Löffel nicht reichen
- Sich abgrenzen
- Problemen anderer Leute mit Empathie begegnen, ohne sie zu eigenen zu machen



- „Ich habe mir das Problem ja nicht ausgesucht!“
- Ohne mein Problem bin ich nichts, es gehört zu mir!
- Verbündete Personen suchen, um gemeinsam das Problem zu pflegen.
- Wenn *ich* das Problem nicht mehr pflege, könnten andere Personen denken, das Problem existiert gar nicht oder hat nie existiert.
- Deine Probleme sind meine Probleme! Wahre Freundys teilen alles.
- Dieses Problem gabs schon immer, das liegt in der Familie / ist genetisch.

Change it



- Wissen, dass es nur das Jetzt gibt und *nichts* gleich bleibt.
- Selbstwirksamkeit pflegen und an Veränderbarkeit glauben.
- „inspired action“ – die eigene Ressourcen wirksam einsetzen.
- Zielrichtung: glücklicher leben, Wohlbefinden, Freude.
- „downstream“ denken – wenig Aufwand bei viel Ertrag, 80:20.
- Viele kleine Schritte führen auch zum Ziel.
- Nicht die Vergangenheit bestimmt die Zukunft, sondern unsere Beziehung dazu im Jetzt (und die ist veränderlich).



- Veränderung muss weh tun!
- Veränderung sofort! – oder es ist zwecklos.
- Ganz oder gar nicht – nur 100% Perfektion ist richtig!
- Unbedingt mehr desselben versuchen.
- Ziele möglichst hoch stecken!
- Alle Probleme sind gleich wichtig und müssen genau jetzt angegangen werden.
- *Mein* Problem hat niemand anders!
- Weil damals X passiert ist / Y das gemacht hat, habe ich heute dieses Problem.

Love it



- Radikale Akzeptanz, denn was aktuell IST, ist sowieso.
- „happy where I am, and eager for more“
- Akzeptieren, dass viele Dinge gleichzeitig wahr sind und sein dürfen.
- Mehrdeutigkeit und Ambivalenz gehört zum Leben.
- Alles Abgelehnte, Ärgerliche etc. ist ein hilfreicher Wegweiser in die gewünschte Richtung.



- Jedes unerwünschte IST muss maximal abgelehnt werden.
- Leiden am und Widerstand gegen das unerwünschte IST ist Pflicht!
- Wenn ich das IST akzeptiere, würde das bedeuten, nie mehr irgendwas ändern zu dürfen.
- Entweder-oder! Du musst dich entscheiden! Es kann nur ein Blickwinkel richtig sein.
- JA ABER – Zustimmung nur unter Einschränkungen.
- Jeder Moment ist dazu da, den Finger auf die Wunde zu legen, denn das IST muss wehtun.
- Die Menschheit / die Gesellschaft / die Anderen sind halt so sch***!

Abschluss

Ich hoffe, der Problembaukasten hat dir Spaß gemacht und zum Maximieren der eigenen Problemlandschaft konstruktiv beigetragen 😊

Er entstand aus vielen wunderbaren Fortbildungsmaterialien (insbesondere von Gunther Schmidt) und dem ausgiebigen Arbeiten mit meiner eigenen Problemlandschaft. Schließlich sind wir alle unsere Problem-Expert:innen!

Du darfst dieses PDF gerne an Freundys weitergeben.

Birgit Großmann, April 2023

Meine Webseite:

<http://beratung-psychotherapie-grossmann.de/>

Freie Materialien, insbesondere für Misophonie

<http://beratung-psychotherapie-grossmann.de/audiodateien/>

Meine freie Online-Seminarreihe „Esofreie Magie“:

<https://morgen-wird-noch-besser.de/materialien/>