



Leseprobe aus Bergmann, Kreatives Problemlösen mit Jugendlichen. 75 Therapiekarten,
GTIN 4019172100216 © 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100216>





Der smarte Blick

Die Kameras unserer Smartphones sind winzig klein und unglaublich leistungsstark. Wir können gestochen scharfe Bilder in unzähligen Farben aufnehmen, während die Kameras automatisch erkennen, ob sie ein Gesicht, die Natur oder einen Text aufnehmen.

Stell dir vor, dein Smartphone erkennt automatisch ein Problem, das es aufnehmen soll.

Welches Problem wäre das aktuell?

Nun stell dir vor, du kannst die folgenden Funktionen benutzen:

Zoom: Was siehst du, wenn du nah an das Problem heranzoomst?

Und was erkennst du drumherum, wenn du ganz weit herauszoomst?

Filmen: Wenn dein Problem eine kurze Filmsequenz (»Animated GIF«) von drei Sekunden wäre, was wäre darauf zu sehen?

Löschen: Was wäre, wenn du dein Problem einfach löschen könntest und es nicht mehr da wäre?

Schönheitsfilter: Was sind die guten Seiten deines Problems?

Nostalgiefilter: Was hätten die Menschen vor 100 Jahren über dein Problem gedacht?

Hätte es das damals schon gegeben?

Fantasyfilter: Mit diversen Apps kannst du Bilder mit Stickern wie Emojis dekorieren oder sogar Gesichter direkt bei der Aufnahme verwandeln und verzerren. Getreu dem Motto: »Wenn dich dein Leben nervt, streu Glitzer drauf!« kannst du auch dein aufgenommenes Problem mit dem Fantasyfilter verwandeln. Welche Emojis würdest du nutzen, in welches Wesen dein Problem verwandeln und mit welcher »Dekoration« sähe dein Problem gar nicht so übel aus?



S.M.A.R.T. zum Ziel

Der Hund auf dem Bild hat sein Ziel – die Frisbee – genau im Blick. Gleich wird er einen riesigen Sprung machen, um sie sich zu schnappen. Wenn wir vorankommen wollen, etwas erreichen wollen, würden wir auch am liebsten große Sprünge machen. Das ist allerdings nur in den seltensten Fällen möglich. Es lohnt sich daher zu wissen, ob das Ziel auch in kleineren Sprüngen erreichbar ist, ob es sich in Teilziele zerlegen lässt, die dich am Ende doch zum großen Ziel bringen.

Aber Vorsicht: Achte darauf, dass dein Ziel S.M.A.R.T. ist:

- S** **S**impel: Halte es einfach, aber eindeutig.
- M** **M**essbar: Z. B. eine bestimmte Zeit oder Menge von etwas.
- A** **A**nsprechend: Das Ziel sollte für dich interessant sein.
- R** **R**ealistisch: Das Ziel sollte für dich erreichbar sein.
- T** **T**erminiert: Wenn es geht, lege eine Zeit fest, in der du das Ziel erreichen willst.

Und, wie S.M.A.R.T. ist dein Ziel?

Erfüllt es alle Kriterien oder kannst du an der einen oder anderen Stelle noch nachbessern?

Wenn dein Ziel 100% entspricht, wann hättest du 50%, also die Hälfte, erreicht?

Welche Sprünge wären dafür zu machen?



Es passt, auch wenn es mir nicht passt

Wer puzzelt, der rätselt oder tüfelt im Wortsinn etwas aus (englisch: *to puzzle*). Wir verbinden meist Freude an Knobelaufgaben mit der Tätigkeit des Puzzelns. Schaut man sich die Wortbedeutung an, steckt noch eine weitere Bedeutung im Wort »Puzzle«: Jemand, der im Englischen als *puzzled* beschrieben wird, ist verwirrt, besorgt oder beunruhigt. So geht es dir vielleicht auch manchmal mit bestimmten Umständen, Ereignissen oder Situationen. Du bist damit unzufrieden, hättest es gerne anders oder würdest am liebsten die Zeit zurückdrehen. All das geht aber nicht. Wie bei einem Puzzle ist jedes Teil unveränderlich und hat genau einen einzigen Platz. Es passt nur dort, auch wenn es *uns nicht passt*. Jedes einzelne Puzzlestück wird für das Gesamtbild benötigt und kann nicht einfach weggelassen werden, genau wie jede Erfahrung, die unser »Lebenspuzzle« prägt.

Nun überlege einmal, wie es bei deinem Puzzle aus Lebenserfahrungen ist:

- ▶ Was ist dein (un-)passendes Puzzlestück?
- ▶ Von welchen anderen Puzzlestücken ist es umgeben?
- ▶ Wie groß ist das gesamte Puzzle und welchen Raum nimmt das (un-)passende Stück dort ein?
- ▶ Auf welche anderen Puzzlestücke richtest du deinen Blick gerne?
- ▶ Welche neue, andere Perspektive kannst du in Bezug auf das (un-)passende Puzzleteil vielleicht einnehmen?





Wenn die Gedanken einen neuen Anstrich brauchen

Wir Menschen entwickeln schon früh eine Vorstellung von der Welt. Diese wirkt wie ein Set von Gebrauchsanweisungen, mit deren Hilfe wir unser Leben betrachten. Manchmal führen diese Gebrauchsanweisungen dazu, dass wir mit uns selbst unzufrieden sind oder nicht daran glauben, unsere Ziele erreichen zu können. Woran du lähmende Gebrauchsanweisungen erkennst? Sie enthalten meist bestimmte Schlüsselwörter, z. B. diese hier:

Muss

Darf nicht

Alle

Niemand

Alles

Nichts

Niemals

Immer

Aus diesen Wörtern bilden sich Sätze wie »Du schaffst das niemals!« oder »Du darfst nicht versagen!«. Sie rauben dir jede Motivation oder setzen dich so unter Druck, dass du kaum deine wahren Stärken zeigen kannst. Kommt dir das bekannt vor? Dann wird es Zeit für eine Renovierung im Gedankenzimmer – deinem Kopf! Also, raus mit allem, was deinen Misserfolg schon vorprogrammiert.

Hier ein paar Ideen für einen neuen Anstrich:

- ▶ Ich muss mich anstrengen! → Ich streng mich an und gebe mein Bestes.
- ▶ Ich darf nicht versagen! → Ich darf versagen, niemand ist perfekt.
- ▶ Alle sind besser als ich! → Einige sind besser und einige sind schlechter als ich.
- ▶ Niemand glaubt an mich! → Es gibt jemanden, der an mich glaubt. / Ich finde jemanden, der an mich glaubt.
- ▶ Das hat alles keinen Sinn! → Ich schaue in Ruhe, was sinnvoll ist.
- ▶ Ich kann nichts tun! → Auch wenn es nicht jedes Mal klappt, kann ich etwas tun.
- ▶ Immer geht etwas schief! → Auch wenn manchmal etwas schief geht, kann ich etwas erreichen.
- ▶ Ich werde niemals so viel erreichen wie andere! → Ich freue mich über das, was ich erreicht habe.



Leg den inneren Schweinehund an die Leine!

Wer kennt es nicht? Wir haben oft jede Menge gute Vorsätze (vor allem zu Silvester), aber nur die wenigsten davon setzen wir dauerhaft um. Und wer ist schuld daran? Der niedliche kleine Kerl auf der Vorderseite dieser Karte. Sicher hast du ihn schon erkannt: Es ist der innere Schweinehund. Er macht uns träge und faul. Ob Lernen, Sport oder lange liegende Aufgaben zuhause, dieses fiese Tier hält uns von all dem gerne ab. Und nicht nur das, wenn wir mit ihm zu kämpfen haben, kostet uns das zusätzliche Energie. Wie Forscher das herausgefunden haben? Sie haben Kandidaten eine unlösbare Aufgabe gegeben. Alle bekommen vorher eine Schale mit Keksen und eine mit Radieschen vorgesetzt. Die eine Hälfte der Teilnehmer darf nach Herzenslust von den Keksen naschen, der anderen Hälfte ist genau das verboten. Sie dürfen nur von den Radieschen essen. Wer hat am Ende wohl länger geknabelt? Die Keksesser gaben später auf als die Radieschenesser. Sie mussten nicht mit ihrem inneren Schweinehund kämpfen und hatten mehr Energie für die anschließende Aufgabe übrig. Es lohnt sich also, den Kleinen an der kurzen Leine zu halten. Das brauchst du dazu:

(1) **Mache dir einen konkreten Plan!**

Was willst du erreichen und was musst du dafür wann, wo und wie lange tun?

(2) **Sei dem Schweinehund einen Schritt voraus!**

Rechne mit Hindernissen und überlege dir einen Plan B!

(3) **Weihe andere ein!**

Sorge dafür, dass auch andere einen Blick auf deinen Schweinehund haben und dich zwischendurch nach dem Stand der Dinge fragen. Das Wissen darum hilft, den Versuchungen nicht nachzugeben.

(4) **Belohne dich selbst!**

Jeder Etappensieg will belohnt werden. So lernt unser Gehirn, dass es sich auszahlt, den Schweinehund gar nicht erst herauszulassen.

(5) **Übung macht den Meister!**

Neue Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung, schlechte Gewohnheiten durch Erinnerung. Durch Einüben neuer Verhaltensweisen entsteht in deinem Kopf nach und nach eine positive Erwartungshaltung, die es dir leichter macht.



Altes hinter sich lassen oder: Im Labyrinth der Türen

Unser Leben bedeutet stetige Veränderung und Entwicklung. Es geht immer weiter – wenn wir selbst keine Entscheidung treffen, tun das andere oder die Umstände für uns. Es ist, als bewegten wir uns in einem riesigen Haus voller Türen: Sie öffnen und schließen sich, wir gehen durch sie hindurch oder werden manchmal regelrecht durchgeschoben. Hin und wieder fällt es uns schwer, uns gegen etwas zu entscheiden oder eine Sache aufzugeben und damit eine Tür bewusst zu schließen. Oder wir sind mit unseren Gedanken in der Vergangenheit verhaftet und bedauern, dass sich eine bestimmte Tür in unserem Leben für immer geschlossen hat.

Nun gibt es eine gute Nachricht für uns: Für jede Tür, die sich schließt, öffnet sich eine neue. Wenn du jetzt durch eine bestimmte Tür trittst und sie hinter dir schließt, lässt du einen bestimmten Bereich deines Lebens hinter dir. Stell dir vor, du hast es geschafft, einen unangenehmen Zustand, eine schlechte Angewohnheit oder eine schwierige Beziehung zu beenden. Die Tür schließt sich, vor dir öffnet sich ein neuer Raum mit neuen Wegen.

Schau dich in Gedanken in diesem neuen Raum um:

- ▶ Welche Türen gibt es dort? Sind sie nah oder weiter entfernt, groß und einladend oder klein und kaum sichtbar?
- ▶ Welche Türen öffnen sich für dich und durch welche möchtest du gerne hindurchgehen?
- ▶ Der Raum auf dem Bild hat auch am Boden und an der Decke Türen – man muss seine Perspektive wechseln, um durch sie hindurchgehen zu können. Welche neuen Türen öffnen sich für dich nach einem Perspektivwechsel?



Nutze den Domino-Effekt

Der Domino-Effekt ist dir sicher von dem gleichnamigen Spiel und zahlreichen Rekordversuchen, bei denen Millionen von Steinen umgestoßen wurden, bekannt. Im übertragenen Sinne sprechen wir von einem Ereignis, das eine Kettenreaktion von weiteren Ereignissen zur Folge hat. Hier ein Beispiel aus dem Alltag:

Eine Klassenarbeit steht an und du hast diesmal nicht so viel gelernt, wie du dir vorgenommen hast.

- ▶ Du bekommst Angst und dein Bauch fängt an zu grummeln.
- ▶ Du bleibst der Klassenarbeit fern und lässt dich krankschreiben.
- ▶ Am Nachschreibetermin hast du plötzlich schlimme Bauchschmerzen ...

Am Ende der Kette steht vielleicht eine Fünf in dem entsprechenden Fach. Dabei hat alles mit einer einzigen Situation angefangen. Deshalb lohnt es sich, den Domino-Effekt frühzeitig aufzuhalten und herauszufinden, welcher Stein umgekippt ist und die ganze Sache ausgelöst hat. Und noch besser: Du setzt eine Kettenreaktion in Gang, die für dich hilfreich ist.

Überlege einmal: Kommt dir der Domino-Effekt bekannt vor? Ist, wie in dem Beispiel oben, eins zum anderen gekommen oder handelt es sich sogar um ein wiederkehrendes Muster, bei dem immer wieder eine Kettenreaktion in Gang gesetzt wird?

Was musst du tun, um den Domino-Effekt zu stoppen?

Gibt es einen anderen »ersten Stein«, mit dem du eine neue Reaktionskette in Gang setzen kannst?





Kintsugi – Es ist nicht mehr wie vorher, sondern besser

Kintsugi ist ein japanisches Kunsthandwerk, das zerbrochenem Porzellan neues Leben einhaucht. Ein spezieller Lack kittet die einzelnen Teile wieder zusammen und wird mit Goldpulver veredelt. Diese Technik wurde in Japan durch den Zen-Buddhismus beliebt, nachdem in Tee-Zeremonien bis dahin vor allem Glanz und Luxus eine große Wichtigkeit hatten. Kintsugi hebt die Schönheit von Makeln hervor und lehrt uns einen wertschätzenden Umgang mit Brüchen und Versehrtheit.

Was hat zerbrochenes Porzellan nun mit uns Menschen zu tun? Manchmal fühlen wir uns seelisch »wie zerbrochen« oder haben das Gefühl, dass unser Leben buchstäblich »in Scherben liegt«. Und genau wie bei zerbrochenem Porzellan dauert es viel länger, die Teile wieder zusammenzufügen, sich neu zu sortieren und wieder Stärke zu gewinnen. Wie im Kintsugi kann es nicht wieder genauso wie früher werden, denn es verstreicht Zeit und die Dinge verändern sich.

Wenn du einmal zurückdenkst:

- ▶ Wo hast du dich wie zerbrochen gefühlt, was waren also deine »Scherben«?
- ▶ Waren es eher einige große oder viele kleine Scherben?
- ▶ Mit welchen Wünschen und Erwartungen bist du gekommen, was sollte aus deiner Sicht also wieder gekittet werden?

Stell dir vor, die Arbeit an dir selbst ist so, als hättest du ein dir wichtiges Stück Porzellan zur Reparatur abgegeben.

- ▶ Konnte es vollständig repariert werden oder fehlen noch Teile?
- ▶ Sind vielleicht neue Teile eingefügt worden anstelle von alten?
- ▶ Welche hilfreichen Maßnahmen waren für dich wie der goldene Lack, der alles wieder zusammengefügt hat?