

Franz Sedlak

SO GEHT ES !

Acht (plus zwei)
Lösungsschlüssel für
(zwischen-)
menschliche Probleme
in Bildung, Beruf und Alltag

Impressum

Mag.DDr.Franz Sedlak,
Leiter der Abteilung V/4 - Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium
für Unterricht, Kunst und Kultur
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Supervisor
A-1014 Wien, Freyung 1

ISBN 3-900922-91-8

September 2001

©Alle Rechte (inkl. Weiterverbreitungsrechte) liegen beim BMUKK, Abt. V/4

Die Broschüre ist nur als Download verfügbar. In begründeten Fällen
kann um die Zusendung in Papierform angefragt werden: Fr. Schreier,
Tel.: 01/531 20-2584 oder per e-mail: sandra.schreier@bmukk.gv.at

INHALTSVERZEICHNIS

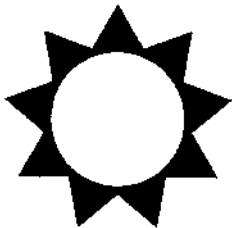
Problemtyp A: Jemand leidet unter einer bestimmten Beziehung, aber der/die andere will nichts beitragen zur Verbesserung	9
Lösungsschlüssel A: Aufgaben definieren und sich dadurch selbst bestimmen	10
Problemtyp B: Jemand möchte etwas erreichen,was andere auch erreicht haben.Aber auf dem Weg dahin gibt es Hindernisse.	14
Lösungsschlüssel B: Behinderungen überwinden	15
Problemtyp C: Jemand leidet darunter, daß er/sie sich relativ ohnmächtig gegenüber anderen (z.B.Institutionen) empfindet.	19
Lösungsschlüssel C: Chancen nützen.	20
Problemtyp D: Zwei oder mehrere Menschen haben Schwierigkeiten miteinander. Alle sind bereit,an der Beziehungsverbesserung zu arbeiten.	23
Lösungsschlüssel D: Differenzen gemeinsam klären.	24
Problemtyp E: Jemand steht vor einer wichtigen Entscheidung und hat große Probleme damit. Oder jemand hat eine Entscheidung getroffen und ist nun in einem starken Konflikt, ob die Entscheidung richtig war.	28
Lösungsschlüssel E: Entscheidungen treffen und mit getroffenen Entscheidungen richtig umgehen.	29

Problemtyp F: Jemand hat das Gefühl, sich nicht mehr richtig freuen zu können. Daher kann er/sie auch in Beziehung zu anderen auf nicht auf andere positiv eingehen.33
Lösungsschlüssel F: Freude empfinden und Freude bereiten.34
Problemtyp G: Jemand möchte alle Probleme am liebsten selbst und sofort lösen und ist dadurch dauernd Streß und Hektik.38
Lösungsschlüssel G: Gelassenheit entwickeln.39
Problemtyp H: Jemand fühlt sich ohne Hoffnung. Entweder weil ihm/ihr alles zu schwer fällt; oder weil man sich allein glaubt; oder weil das weitere Leben einem nichts mehr zu bieten scheint.43
Lösungsschlüssel H: Hoffnungsvoll sein und nicht aufhören, den Sinn im eigenen Leben zu suchen.44
Ein Schlußimpuls plus zwei weitere Lösungsschlüssel.47



EINLEITUNG

Probleme gehören zum Leben.
Leben heißt Probleme lösen!



STELLEN WIR UNS VOR,

WIR WÜRDEN EINE PROBLEMKISTE FINDEN, DIE MEHRERE SCHLÖSSER AUFWEIST, UND WIR HÄTTEN ACHT LÖSUNGSSCHLÜSSEL. VIELLEICHT GENÜGT EIN SCHLÜSSEL, UM DIE KISTE ZU ÖFFNEN UND DIE DARIN ENTHALTENE PROBLEMLÖSUNG ZU FINDEN. VIELLEICHT MÜSSEN WIR MEHRERE SCHLÜSSEL EINSETZEN.

Die folgenden acht Lösungsschlüssel können für viele Probleme im (zwischen-) menschlichen Bereich eingesetzt werden. Und sie lassen sich leicht merken:

DIE ACHT LÖSUNGSSCHLÜSSEL:

- A: Aufgaben definieren und sich dadurch selbst bestimmen.
- B: Behinderungen überwinden.
- C: Chancen nützen.
- D: Differenzen gemeinsam klären.
- E: Entscheidungen treffen und mit getroffenen Entscheidungen gut umgehen.
- F: Freude empfinden und bereiten.
- G: Gelassenheit entwickeln.
- H: Hoffnungsvoll sein und nicht aufhören, den Sinn im eigenen Leben zu suchen.

Diese acht Schritte sind zugleich auch ein wichtiges Lebensmotto!

Wenn man allein ist, können die Lösungsschlüssel helfen, das Problem beim richtigen Schloß aufzusperren.

Wenn man gemeinsam mit anderen ein Problem lösen will, dann ist es hilfreich, sich zu einigen, welche(n) Lösungsschlüssel man in welcher Reihenfolge verwenden möchte. Oder, wer welche Problemseite mit welchem Problemschlüssel öffnen möchte.

Wenn man ein (zwischen-)menschliches (d.h. kein technisches, wissensmäßiges, philosophisches...) Problem lösen möchte, z. B. in der Schule, im Studium, im Beruf oder im Alltag), dann kann man sich fragen, wie läßt sich das Problem am leichtesten aufschließen?

- Durch Klären der eigenen **A**ufgaben und Verantwortung (Lösungsschlüssel A)
- Durch Überwindung von **B**ehinderungen (Lösungsschlüssel B)
- Durch Information und (z.B. juristische) Beratung, um **C**hancen zu nützen
- Durch gemeinsames Klären von **D**ifferenzen (Lösungsschlüssel D)

- Durch bewußte **E**ntscheidung
(bzw. Entscheidungsverarbeitung)
- Durch Herstellen von seelischem
Gleichgewicht und **F**reude
(Lösungsschlüssel F)
- Durch Entwicklung von mehr
Gelassenheit und innerer Ruhe
(Lösungsschlüssel G)
- Durch Aufzeigen von **H**offnungspers-
pektiven (Lösungsschlüssel H)

Selbstverständlich ist das Öffnen der Problemkiste (d.h. die Problemanalyse und Definition des besten Lösungsweges) nur ein erster Schritt, (aber vielleicht der wesentlichste).

Dann müssen noch viele weitere Schritte gemacht werden.

Daher kann auch diese Broschüre nur einen Anfang setzen und zum Problemlösen in Schule, Studium, Beruf und Alltag ermutigen!

VIEL ERFOLG BEIM PROBLEMLÖSEN!

F. Sedlak



PROBLEMTYP A:

Jemand leidet unter einer bestimmten Beziehung, aber der/die andere will nichts beitragen zur Verbesserung.

Beispiele:

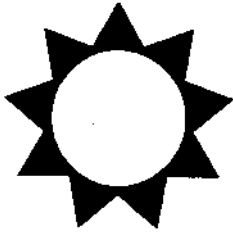
Ein engagierter Lehrer steht einer abwehrenden Klasse gegenüber.

Eine Schülerin bemüht sich um eine gute Beziehung zur Klassenlehrerin, aber diese weicht in Formalitäten aus.

Zwei Schüler haben persönliche Probleme miteinander, aber der eine lehnt alle Klärungsversuche des anderen ab.

Zwischen einer Mutter und ihrem Sohn besteht eine spannungsgeladene Situation, aber der Sohn empfindet das nicht als belastend.

Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:



LÖSUNGSSCHLÜSSEL A

AUFGABEN DEFINIEREN UND SICH DADURCH SELBST BESTIMMEN

Wenn wir mit anderen Probleme haben, diese aber nichts zur Verbesserung der Beziehung beitragen wollen, sind wir dennoch nicht hilflos. Wir müssen uns nur überlegen, was wir selbst beitragen können. Der beste Schlüssel dazu ist, die eigene Rolle oder Aufgabe selbst zu definieren und sich dementsprechend zu verhalten und dadurch selbst zu bestimmen.

Fragen:

Wie sehe ich meine Rolle als Lehrer/in? Welche Erwartungen stelle ich selbst an mich? Welche Aufgaben möchte ich unbedingt erfüllen? Wogegen grenze ich mich ab, was möchte ich nicht?

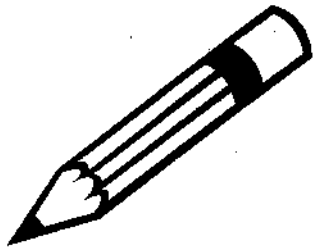
Wie sehe ich meine Rolle als Schüler/in? Welche Erwartungen stelle ich selbst an mich? Welche Aufgaben möchte ich unbedingt erfüllen? Wogegen grenze ich mich ab, was möchte ich nicht?

Wie sehe ich meine Rolle als Elternteil?.....

Wie sehe ich meine Rolle als Freund/in, Kollege/Kollegin, als Parter/in?.....

WIR SIND IN UNSEREM VERHALTEN TEILWEISE VON ANDEREN ABHÄNGIG, TEILWEISE ABER AUCH FREI:

SICH SELBST BESTIMMEN HEISST, DIESE EIGENE FREIHEIT ZU NÜTZEN!



Konkrete Beispiele aus dem Alltag.....

Frau S. empfindet die Beziehung zu ihrem Sohn Max als unerträglich. "Er nimmt die Schule zu wenig ernst!" Sie leidet darunter, daß ihr Sohn alle Bemühungen ihrerseits um gute Schulnoten abblockt. Mit der Anwendung des Lösungsschlüssels A fragt sich Frau S.: Was verstehe ich denn unter der Rolle als Mutter? Welche Erwartungen habe ich an mich?...Frau S. merkt, daß ihre selbstgesteckten Aufgaben unrealistisch sind: Sie kann nicht garantieren, daß ihr Sohn bestmögliche Leistungen in der Schule erbringt. Sie findet aber auch heraus, daß Muttersein viele andere Aufgaben beinhalten kann: Z.B. Ermutigen, Wärme geben, da sein als fester Bezugsanker. Diese Haltung kann sie für sich selbst aufbauen und anbieten. Max hat seinerseits die Freiheit, dieses Angebot anzunehmen oder nicht.

Felicitas kränkt sich über die Klassenlehrerin M. Sie hat das Gefühl, daß sie von der Lehrerin abgelehnt wird. Alle Bemühungen, die Sympathie der Lehrerin zu gewinnen, schlugen fehl. Mit der Anwendung des Lösungsschlüssels A fragt sich Felicitas: Was ist meine Auffassung vom Schülersein? Was verstehe ich darunter? Sie erkennt, daß

Schülerin sein, nicht unbedingt eine freundschaftliche Beziehung zu Lehrern oder Lehrerinnen bedeutet, auch wenn dies für sie erfreulich wäre. Sie entdeckt weiters, daß sie sich selbst freundlich und bemüht verhalten kann, unabhängig davon, ob Fr.M. zurückhaltend ist oder nicht.

Der Lösungsschlüssel A läßt sich auf alle Beziehungen anwenden, die in irgendeiner Weise einseitig sind. Und er besagt: Mein Verhalten ist nicht zur Gänze vom anderen abhängig. Ich definiere mich durch meine Aufgabenerfüllung in einem gewissen Teil selbst, nämlich wie ich mich in bestimmten Verantwortungsbereichen verhalten möchte.

NOTIZEN



PROBLEMTYP B

Jemand möchte etwas erreichen, was andere auch erreicht haben. Aber auf dem Weg dahin gibt es Hindernisse.

Beispiele:

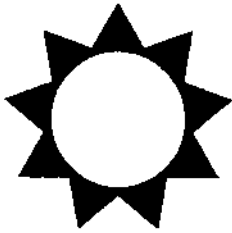
Ein Student merkt, daß die anderen im gleichen Jahrgang schon weiter sind als er.

Eine Lehrerin hat Scheu vor Teamarbeit im Kollegenkreis.

Eine zweifache Mutter möchte wieder in den Beruf einsteigen. Sie spürt aber, daß sie rasch ermüdet.

Herr F. kämpft, um voranzukommen. Aber er findet, daß er zu wenig Chancen bekommt im Vergleich mit anderen.

Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:



LÖSUNGSSCHLÜSSEL B

BEHINDERUNGEN ÜBERWINDEN

Wenn wir das Gefühl haben, auf dem Weg zu unserem Ziel nicht so richtig voranzukommen, dann müssen wir herausfinden, welche Hindernisse da sind und ob und wie sie überwindbar sind.

Beispiel:

Der vorgenannte Student, die Lehrerin, die zweifache Mutter, Herr F.- in allen Fällen kann entweder ein körperliches Hindernis, ein seelisches Hindernis, ein begabungsmäßiges Hindernis oder ein soziales Hindernis vorliegen.

Ein körperliches Hindernis kann eine Sinnesbehinderung sein, oder eine chronische Krankheit oder ein altersbedingter körperlicher Umstellungsprozeß oder.....

Ein seelisches Hindernis kann entstehen aus Kränkungen, aus sehr einschneidenden Erlebnissen...

Ein begabungsmäßiges Hindernis kann durch eine falsche Schul-, Studien- oder Berufswahl auftreten, aber auch durch zu geringes Training.

Ein soziales Hindernis liegt vor, wenn wir durch die äußeren Umstände am Erreichen unseres Zieles behindert werden.

WIR MÜSSEN DIE ART DES HINDERNISSES HERAUSFINDEN
UND KLÄREN, WAS VERÄNDERT WERDEN KANN UND WAS
NICHT!



*Konkrete Beispiele aus dem
Alltag.....*

Herr R. ist nicht so vorwärts gekommen, wie er es sich vorgestellt hat. Die Hindernisse sind rein sozialer Art und unveränderlich: Sein unmittelbarer Vorgesetzter ist nur zwei Jahre älter. Herr R. macht sich die Art seines Hindernisses klar und verlagert ab nun seine Ziele auf ein anderes Gebiet.

Irene geht in die Oberstufe einer berufsbildenden Schule. Mit Hilfe eines Schulpsychologen klärt sie auf, warum sie in letzter Zeit derart viele Konzentrationsfehler aufweist. Er kann keine seelischen oder begabungsmäßigen Ursachen finden. Es stellt sich erst beim Schularzt heraus, daß die Probleme durch eine verschleppte Grippe und daran anschließende Kreislaufschwächen verursacht sind.

Konrad besucht derzeit eine Lehrlingsausbildung. Sowohl seine Lehrherren als auch seine Lehrer sind mit seinen schwankenden Leistungen unzufrieden, die Beziehung zu den Mitschülern ist angespannt. Konrad fühlt sich als Schlußlicht. In Gesprächen mit einem Klassenlehrer ergibt sich, daß Konrad durch das Scheidungsverfahren seiner Eltern beeinträchtigt ist. Es wird eine schulpsychologische Betreuung angeraten, um die seelischen Hindernisse aufzuarbeiten.

Der Lösungsschlüssel B besagt, daß man die Art der zielblockierenden Hindernisse genau erfassen muß, damit man richtig reagieren kann. Daher ist die Frage zu stellen: Welches Hindernis liegt vor? Lassen sich die Hindernisse verändern oder nicht? Wenn nicht, wie kann ich damit umgehen, daß mir manches nicht so möglich ist wie anderen? Wenn ja, was muß als nächstes getan werden? Brauche ich Hilfe von anderen dazu oder kann ich es allein?

NOTIZEN



PROBLEMTYP C:

Jemand leidet darunter, daß er/sie sich relativ ohnmächtig gegenüber anderen (z.B. Institutionen) empfindet.

Beispiele:

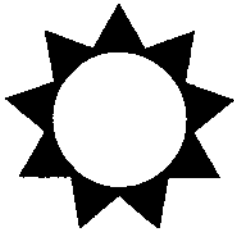
Herr L. hat eine feuchte Wohnung. Die Baugenossenschaft empfiehlt zunächst, Herr L. möge in Zukunft weniger Wasser verwenden (beim Baden oder Wäschewaschen) und droht dann eine langwierige Verhandlung an.

Frau N. findet, daß der Klassenlehrer R. zynische und herabsetzende Gespräche in der Klasse führt und die Kinder damit sehr verletzt. Sie fürchtet aber die negativen Folgen einer persönlichen Beschwerde.

Fr. D. fühlt sich vom Lehrplan überfordert. Sie unterrichtet an einer Allgemeinbildenden Höheren Schule.

Herbert studiert im 3. Semester. Er hat viel an der Studienordnung auszusetzen. Aber, was kann ein einzelner schon bewirken?

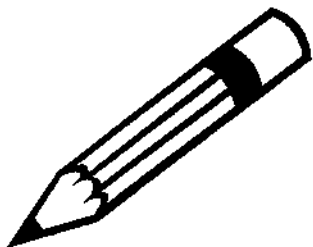
Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:



LÖSUNGSSCHLÜSSEL C

CHANCEN NÜTZEN

In Systemen, Institutionen werden Regeln ausgearbeitet, die das Zusammenleben erleichtern bzw. überschaubar machen sollen. Diese Bestimmungen müssen so gehalten sein, daß sie sowohl der Institution als auch dem Einzelnen nützen. Man muß diese Regeln allerdings kennen, um die darin enthaltenen Chancen auch nützen zu können.



*Konkrete Beispiele aus dem
Alltag.....*

Herr L. und Frau N. können Chancen nützen, wenn sie von der Existenz von Beratungseinrichtungen wissen: Im einen Fall sind das z.B. Rechtsberatungen wie Konsumentenschutz, Mietervereinigung etc. Im anderen Fall sind das Schulservicestellen, aber auch die in der Schulpartnerschaft geschaffenen Gremien.

Frau D. würde es helfen, wenn sie sich die gesetzlichen Bestimmungen zum Lehrplan, nämlich die Stoffauswahlfreiheit (Mut zur Lücke), Rahmenbestimmungen, Kerninhalte etc. bewußt macht.

Herbert kann sich mit seinem Problem an die Hochschülerschaft wenden, oder an die Studentenberatungsdienste, die Rektorenkonferenz..

Der Lösungsschlüssel C besagt:

Wir müssen uns mit den gesetzlichen Regeln unseres Zusammenlebens auseinandersetzen, um die darin enthaltenen Chancen erkennen und nützen zu können!

NOTIZEN



PROBLEMTYP D

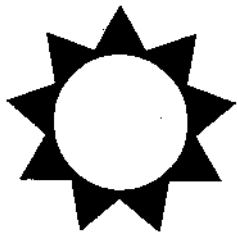
Zwei oder mehrere Menschen haben Schwierigkeiten miteinander. Alle sind bereit, an der Beziehungsverbesserung zu arbeiten.

Beispiele:

In einer Familie gibt es seit einiger Zeit größere Spannungen, Spannungen zwischen den Eltern, den Geschwistern und zwischen Alt und Jung.

Herr Z. hat Konflikte mit einer Klasse, die er unterrichtet. Sowohl er selbst als auch die Schülerinnen und Schüler sehen, daß hier ein gemeinsames Problem vorliegt.

Frau K. gehört einem Projektteam an, in dem schon seit einiger Zeit "nichts mehr läuft". Alle Beteiligten spüren, daß etwas verändert werden muß.



LÖSUNGSSCHLÜSSEL D

DIFFERENZEN GEMEINSAM KLÄREN

Wenn mehrere Menschen miteinander Schwierigkeiten haben und alle Betroffenen bereit sind, an der Verbesserung der Beziehung mitzuarbeiten, dann ist es sinnvoll, einen Weg zu finden, wie die Differenzen gemeinsam geklärt werden können.

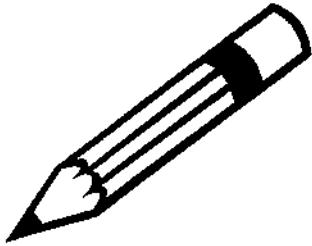
Die entscheidenden Fragen sind hier:

Können wir die Angelegenheit selbst klären, indem wir uns zusammensetzen?

Brauchen wir dazu jemand, der uns hilft, konstruktiv miteinander zu reden?

Sind die Differenzen so tief, daß wir eine längere Begleitung durch eine geschulte Person brauchen?

WIR MÜSSEN EINE METHODE FINDEN, WIE WIR UNSERE DIFFERENZEN GEMEINSAM KLÄREN KÖNNEN!



Konkrete Beispiele aus dem Alltag.....

Die oben dargestellte Familie beschließt, eine Familientherapie zu beginnen, damit die Schwierigkeiten zueinander gemeinsam geklärt und bewältigt werden können.

Herr Z. wendet sich an die Schulpsychologie- Bildungsberatung. Eine Schulpsychologin erklärt sich bereit, einen gemeinsamen Nachmittag mit dem Lehrer und der Klasse zu moderieren. In dieser Zusammenkunft werden alle Probleme vorgebracht, die die gegenseitige Beziehung belasten. Dann wird nach Lösungen gesucht, die weder Herrn Z. noch die Klasse benachteiligen. Etliche - wenn auch nicht alle - Probleme können schon an diesem Nachmittag bereinigt werden. Die restlichen werden für ein ev. weiteres gemeinsames Zusammentreffen aufgehoben.

Frau K. schlägt den Projektmitgliedern eine Team-supervision vor. Die anderen stimmen zu, und in den folgenden Teamsitzungen erkennen die Mitglieder, durch welche Probleme (persönliche, organisatorische etc.) der Stillstand im Team bewirkt wurde.

Der Lösungsschlüssel D besagt:
An Beziehungsschwierigkeiten sind immer mehrere Menschen beteiligt, aber nicht immer sind alle bereit, etwas zu verändern. Wenn dies aber der Fall ist, dann sollten alle Möglichkeiten wie Team-Supervision, Familien- bzw. Systemische Therapie, Konflikt-Moderation, Mediation etc. zur gemeinsamen Klärung der Differenzen ergriffen werden.

NOTIZEN



PROBLEMTYP E

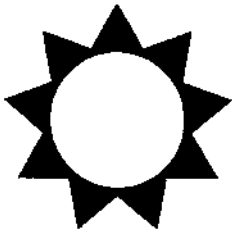
Jemand steht vor einer wichtigen Entscheidung und hat große Probleme damit. Oder jemand hat eine Entscheidung getroffen und ist nun in einem starken Konflikt, ob die Entscheidung richtig war.

Beispiele:

Klaus steht vor der Wahl der richtigen Studienlaufbahn, aber er kann sich nicht entscheiden.

Hermine hat sich entschieden, ihren Lehrerberuf aufzugeben. Aber in ihrem neuen Berufsfeld fühlt sie sich sehr unglücklich. Sie fragt sich immer wieder, ob ihre Entscheidung richtig war.

Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:



LÖSUNGSSCHLÜSSEL E

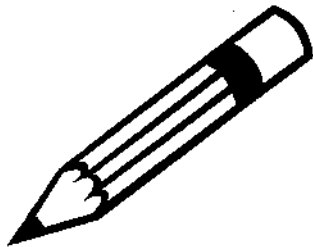
ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN UND MIT GETROFFENEN ENTSCHEIDUNGEN RICHTIG UMGEHEN!

Wir müssen uns immer wieder entscheiden! Das ganze Leben besteht aus Entscheidungen. Wir müssen uns überlegen:

Welche Folgen hat es, wenn ich mich so oder so entscheide? Was ist das Beste, das eintreten kann? Was ist das Schlimmste, das eintreten kann? Allerdings kann man nicht umhin, einen mutigen Schritt zu tun. Man kann jahrzehntelang am Meeresstrand auf und ab gehen und überlegen, ob das Wasser angenehm warm ist oder nicht und ob es daher ratsam ist, zu baden. Wenn man es nicht ausprobiert, wird man letztlich nicht weiterkommen. Ein Restrisiko bleibt immer bei unseren Entscheidungen.

Wenn man eine Entscheidung getroffen hat und es kommen einem nachher Zweifel, ob es die richtige Wahl war, dann kann man sich überlegen: Kann ich die Entscheidung ev.noch verändern oder einen Teil davon? Wie kann ich mit der getroffenen Entscheidung am besten umgehen, sodaß befürchtete negative Folgen kaum oder gar nicht eintreten und das Beste daraus gemacht werden kann?

WIR MÜSSEN UNS IMMER WIEDER ENTSCHIEDEN UND DANN MIT UNSEREN ENTSCHIEDUNGEN LEBEN! DAS HEISST ABER AUCH: IMMER WIEDER EIN GEWISSES RISIKO EINGEHEN UND DIE GEWOHNTE SICHERHEIT AUFGEBEN MÜSSEN. WER IM GRÜBELN UND ANALYSIEREN STECKEN BLEIBT, VERMEIDET NICHT NUR ENTSCHIEDUNGEN, SONDERN AUCH CHANCEN. AB EINEM GEWISSEN PUNKT MUSS MAN HANDELN, UM WEITERZUKOMMEN. VIELE ENTSCHIEDUNGEN LASSEN SICH AUCH NACHHER NOCH ETWAS KORRIGIEREN BZW. KANN MAN AUS JEDER GETROFFENEN ENTSCHIEDUNG DAS BESTE HERAUSHOLEN!



*Konkrete Beispiele aus dem
Alltag.....*

Reinhard grübelt schon Wochen darüber, ob er Medizin studieren soll oder doch lieber Jus. Er hat bereits lange Listen angelegt, die er mit "Medizin pro und contra" bzw. "Jus pro und contra" übertitelt hat. Schließlich ist er schon ganz konfus und nimmt Beruhigungstabletten. In einem Beratungsgespräch mit einem Psychologen wird er mit der Notwendigkeit von Entscheidungen konfrontiert und auch damit, daß manches nicht im Kopf, sondern erst durch Ausprobieren lösbar ist und daß man getroffene Entscheidungen auch wieder korrigieren kann. Reinhard entscheidet sich für Medizin. Nach zwei Semestern erkennt er, daß diese Wahl doch nicht seinen Neigungen entspricht und wechselt auf Jus, wo er in kürzester Zeit beachtliche Fortschritte macht.

Elisabeth hat sich lange nicht verziehen, daß sie vor einem Jahr die Chance ausgeschlagen hatte, einen Auslands-Studienaufenthalt anzunehmen. Sie wollte damals die von ihr betreute Maturaklasse nicht im Stich lassen. Anstatt nun aber weiter über die verlorene Chance nachzugrübeln, beginnt sie - auf Anraten eines Freundes- sich aktiv um Möglichkeiten für Auslands- Studienaufenthalte zu kümmern.

Konrad ist mit der getroffenen Entscheidung über ein bestimmtes Wahlpflichtfach nicht zufrieden. Er erkennt aber, daß es keinen Sinn hat, sich immer wieder darüber aufzuregen, sondern versucht, an dem Wahlpflichtfach interessante Aspekte zu entdecken.

Der Lösungsschlüssel E weist uns darauf hin, daß Entscheidungen unumgänglich sind, und meistens auch Probleme mit sich bringen. Man muß aber irgendwann den Mut zum Handeln aufbringen und man kann mit Geschick getroffene Entscheidungen in die besten Bahnen lenken.

NOTIZEN



PROBLEMTYP F

Jemand hat das Gefühl, sich nicht mehr richtig freuen zu können. Daher kann er/sie auch in Beziehungen zu anderen nicht auf andere positiv eingehen.

Beispiele:

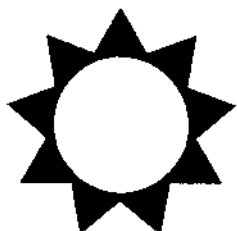
Karl hat vor zwei Jahren einen Verkehrsunfall verursacht, bei dem ein Mitschüler verletzt wurde. Seither steckt er in einer Dauerkrise und ist sehr depressiv.

Liselottes "Nervenkostüm" ist sehr dünn geworden. Schon seit einiger Zeit merkt sie, daß ihr alles zu nahe geht. Selbstverständlich leiden ihre Leistungen darunter.

Frau M. liebt ihren Lehrerberuf. Aber der Verlust ihrer Mutter hat sie in eine Trauer gestürzt, aus der sie nicht herauskommt.

Herr A. ist voller Angst, wenn er die Klasse oder das Lehrerzimmer betritt. Die vielen Menschen bedrücken ihn.

Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:



LÖSUNGSSCHLÜSSEL F

FREUDE EMPFINDEN UND FREUDE BEREITEN

Schockerlebnisse, schmerzliche Verluste und eine unverarbeitete Trauer, nervliche Erschöpfung, soziale Ängste u.v.a.m. können dazu führen, daß wir die Fähigkeit verlieren, Freude zu empfinden oder Freude zu bereiten.

Es muß daher wieder ein positiver Gefühlszustand herbeigeführt werden. Wenn es uns selbst gut geht, fällt es uns leichter, auch mit anderen gut umzugehen.

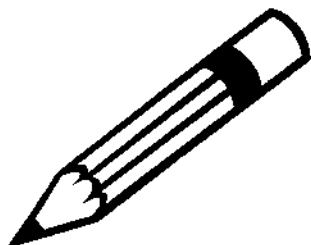
Hilfreiche Fragen sind:

Wann ist mir die Freude abhanden gekommen? Was war zu diesem Zeitpunkt? Gab es ein schockierendes Erlebnis? War schon eine große Überforderung und Übermüdung da? Gab es Verluste, Trennungen etc.?

Wie arg ist meine Belastung durch Angst, Zweifel, Traurigkeit, Wut, Unsicherheit: Engt es mein Leben völlig ein oder nur wenig?

Wenn man auf diese Fragen selbst keine Antwort findet, ist es wichtig, sich jemanden anzuvertrauen. Das kann zunächst eine befreundete Person sein. Wenn das auch nichts bringt, wäre es ratsam, sich mit einem/r Psychologen/in oder Psychotherapeuten/in zu besprechen.

WIR MÜSSEN UNSERE GEFÜHLE ERNST NEHMEN: POSITIVE GEFÜHLE KÖNNEN UNS BEFLÜGELN, NEGATIVE KÖNNEN UNS LÄHMEN. (Das lateinische Wort für Gefühl heißt Emotion, d.h. Bewegung aus sich heraus).



Konkrete Beispiele aus dem Alltag.....

Fachlehrer R. hat vor einem Jahr seine Frau verloren. Seitdem ist er wie ausgewechselt: Interesse- und antriebslos. Er sigelt sich regelrecht ein. Ihm selbst wird der Zusammenhang seiner Müdigkeit mit dem Verlust seiner Frau erst durch ein Gespräch mit einem Kollegen bewußt, genauer gesagt, bei dessen Frage, wann diese Symptome zum ersten Mal aufgetreten sind. Herr R. beschließt, eine Lebensberatung aufzusuchen, um sich nochmals eingehend mit dem Verlust seiner Frau zu befassen.

Frau B. kann nicht durchschlafen und ist seit einiger Zeit bei den kleinsten Anlässen außer sich. So genügt es, wenn ihr Sohn die Aufgaben nicht sofort nach dem Heimkommen macht, daß sie in Weinen ausbricht. Ihr Sohn ist darüber sehr irritiert. Bei der Routineuntersuchung bei ihrem Frauenarzt macht ihr dieser bewußt, daß diese heftigen Gefühle nicht selbstverständlich sind, sondern daß eine Erschöpfung - u.a. auch durch körperliche Umstellungsprobleme - vorliegt, die auch durch körperlich und seelisch kräftigende, stabilisierende Medikamente behoben werden kann.

Der Lösungsschlüssel F macht uns die Bedeutung unserer Gefühle bewußt: Wenn sie eingefroren sind oder zu stürmisch auf-und abwogen, können wir weder unsere Ziele, noch unsere Mitmenschen erreichen. Wir müssen daher als erstes allein oder mit Hilfe anderer wieder zu einem ausgeglichenen inneren Zustand gelangen.

NOTIZEN



PROBLEMTYP G

Jemand möchte alle Probleme am liebsten selbst und sofort lösen und ist dadurch dauernd in Streß und Hektik.

Beispiele:

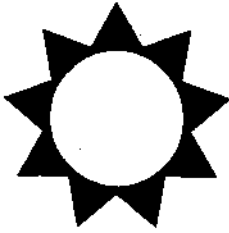
Frau M. ist sehr genau. Zwar haben ihr die Kinder mehrfach Mitarbeit beim Aufräumen in der Wohnung angeboten. Aber so richtig zufrieden ist sie nur, wenn sie selbst "Hand angelegt hat".

Peter ist Student im 3.Semester. Seine Freunde schätzen seine Spontaneität und Reaktionsschnelligkeit. Allerdings ist Peter auch sehr ungeduldig, am liebsten möchte er alles sofort erledigt haben. Deshalb fällt ihm auch die lange Studienzzeit sehr schwer. Er hätte am liebsten schon den Abschluß in der Tasche.

Lehrer F. ist engagiert und verantwortungsbewußt. Wenn Klagen- egal von welcher Seite- an ihn herandrängen, dann nimmt er sich sofort um die Lösung an.

Petra kann nichts anstehen lassen. Selbst bei unangenehmen Dingen will sie alles rasch wieder in Ordnung bringen. Z.B. ruft sie sofort den Zahnarzt um einen Termin an, wenn sie nur einen kleinen Schmerz spürt. Zupacken, bevor es ärger wird, ist ihr Motto.

Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:



LÖSUNGSSCHLÜSSEL G

GELASSENHEIT ENTWICKELN

Viele Schwierigkeiten entstehen dadurch, daß wir zu früh, zu hastig eingreifen, oder glauben, selbst alles machen zu müssen. Manches löst sich nämlich von selbst; läßt sich durch Abwarten besser regeln.

Es ist daher wichtig zu fragen:

Muß ich das überhaupt machen? Ist es notwendig, hier etwas zu tun? Oder kann man es auch seiner weiteren Entwicklung überlassen?

Ist mein Einsatz unbedingt erforderlich, oder kann es auch durch andere geschehen?

Muß es sofort sein, oder kann die Erledigung noch etwas warten?

Muß es auf die Art sein, wie ich es vorhabe zu erledigen, oder gibt es eine einfachere, energiesparendere Weise?

WIR MÜSSEN UNTERSCHIEDEN ZWISCHEN DEM, WAS UNBEDINGT SOFORT ODER AUCH SPÄTER GEMACHT WERDEN MUSS; WAS GROßE SCHNELLIGKEIT UND WAS RUHE UND ZEIT ERFORDERT; WAS NUR DURCH UNS SELBST ODER AUCH VON ANDEREN ERLEDIGT WERDEN KANN; WAS WIRKLICH WESENTLICH UND DRINGEND IST UND WAS NUR IM AUGENBLICK WICHTIG ERSCHEINT!



Konkrete Beispiele aus dem Alltag.....

Herr S. ist Beratungslehrer in einer Hauptschule. Als eines Tages ein Schüler sich über einen Lehrer beschweren kommt, spürt er den Impuls in sich, sofort mit dem Kollegen zu reden. Dann erinnert er sich des Rates, gelassener zu reagieren. So hört er dem Schüler ruhig zu und unternimmt zunächst noch nichts. Am nächsten Tag kommt der Schüler wieder zu ihm und vertraut ihm sein wirkliches Problem - eine familiäre Angelegenheit - an. "Und was ist mit dem Lehrer?" fragt Herr S. "Das hat sich schon geregelt. Es war halb so schlimm. Ich wollte außerdem wissen, wie Sie sind, und habe daher über etwas nicht so Wichtiges gesprochen", sagt der Schüler.

Klaus studiert an der Veterinärmedizinischen Fakultät. Als er sich überlegt, was in der nächsten Zeit alles auf ihn an Prüfungen zukommt, wird er ganz hektisch. Dann entsinnt er sich der Empfehlung, gelassener zu sein, und atmet tief durch. Dann fragt er sich: "Was mache ich als erstes? In welcher Reihenfolge? Auf jeden Fall: Eins nach dem andern."

Gregor geht in die Lehre. Heute will ihm nichts gelingen. Zornig und enttäuscht wirft er das Werkstück auf den Boden und schlägt auf die Drehbank. Sein Lehrmeister beruhigt ihn:

"Laß dir mehr Zeit. Manche Sachen brauchen mehr Zeit und innere Ruhe. Jetzt geht es nicht um einen Geschwindigkeitsrekord, sondern um Aufmerksamkeit und Genauigkeit in der Ausführung."

Hanna ist von ihrer Freundin beleidigt worden. Im ersten Impuls will sie jeden Kontakt abbrechen und ihr vorher noch richtig die Meinung sagen. Dann sagt sie sich selbst, daß es wichtig ist, zunächst nochmals die ganze Angelegenheit zu überschlafen. Am nächsten Morgen erscheint ihr die Aufregung nicht mehr so begründet. Zudem ruft auch die Freundin an und bringt eine kleine Entschuldigung über die Lippen.

Der Lösungsschlüssel G fordert uns zu mehr Gelassenheit auf. Diese ist nicht Bequemlichkeit oder Problemverdrängung, sondern die innere Ruhe, die notwendig ist, um das wirklich Wesentliche vom Nebensächlichen unterscheiden zu können. Manches sieht man auch klarer, wenn man nicht dauernd "im Teich herumstochert und neuen Schlamm aufwirbelt, sondern das Wasser sich erst wieder klären läßt".

NOTIZEN



PROBLEMTYP H

Jemand fühlt sich ohne Hoffnung. Entweder, weil ihm/ihr alles zu schwer fällt; oder weil man sich allein glaubt; oder weil das weitere Leben einem nichts mehr zu bieten scheint.

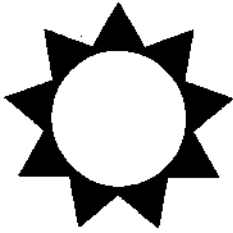
Beispiele:

Herr B. fühlt sich in einer beruflichen Sackgasse. Was in seinem Beruf erreichbar war, hat er erreicht. Aber nun steht er an. Weiter hinauf auf der Karriereleiter geht es nicht mehr. "Und jetzt noch 15 Jahre so weiter!" Seufzt Herr B.

Flora hat bereits mehrmals das Studium gewechselt. Sie kommt immer an einen Punkt, wo ihr das Ganze sinnlos erscheint. "Ich möchte etwas, was wirklich wichtig ist, aber ich finde es nicht!"

Kurt fühlt sich in seiner Familie als Außenseiter. Seine durchwegs älteren Geschwister sind sehr erfolgreich in Schule und Studium. Auch seine Eltern sind beide an Erfolg gewöhnte Akademiker. "Wozu die Anstrengung?" meint Kurt. "Ich schaffe das ohnehin nicht."

Welche Beispiele fallen mir selbst noch ein:

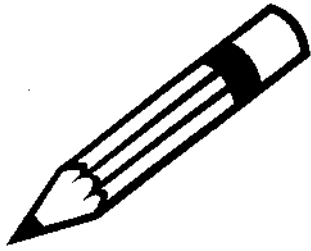


LÖSUNGSSCHLÜSSEL H

**HOFFNUNGSVOLL SEIN UND NICHT
AUFHÖREN, DEN SINN IM EIGENEN
LEBEN ZU SUCHEN!**

Ohne Hoffnung können wir nicht leben. Daher ist es notwendig, daß wir unbeirrt nach dem suchen, was unser Leben erfüllt macht. Wenn der eingeschlagene Weg nicht weiterführt, dann müssen wir einen anderen Weg suchen. Und es gibt immer einen anderen, der weiterführt, auch wenn es im Augenblick ganz anders aussehen mag.

WIR DÜRFEN UNS WEGEN EINER SACKGASSE, IN DIE WIR GERATEN SIND, NICHT BEIRREN LASSEN. WIR MÜSSEN EBEN IN ANDERE RICHTUNGEN SCHAUEN, DANN ERGIBT SICH FRÜHER ODER SPÄTER EINE SINNPERSPEKTIVE, DIE UNSER LEBEN WIEDER INTERESSANT MACHT!



Konkrete Beispiele aus dem Alltag.....

Hanspeter hat sein bisheriges Studium abgebrochen. Zwei Wochen "hängt er ziemlich durch", d.h. er ist voller Depressionen und Sinnlosigkeitsgefühle. Dann ergibt sich plötzlich eine neue Möglichkeit. Ein Bekannter berichtet ihm über einen neuen interessanten Zweig der neu eingerichteten Fachhochschulen. Hanspeter fühlt sich wie verwandelt, als er die Ausbildung tatsächlich beginnt. "Das war es, wonach ich gesucht habe," strahlt er.

Nach einer neuerlichen Trennung von ihrem Freund ist Claudia mutlos geworden. "Ich möchte keine neue Beziehung mehr riskieren", seufzt sie und spielt mit dem Gedanken, sich auch von ihrem übrigen Freundes- und Bekanntenkreis zu trennen. Eine Freundin macht ihr bewußt, daß man keine abschließende Lebensbilanz machen kann, solange man lebt. "Alles ist noch möglich", meint sie und sagt: "Die Zukunft ist prinzipiell offen für alles." Als Claudia "über dem Berg ist", lernt sie einen neuen Studienkollegen kennen, mit dem sie sich sehr gut versteht. "Daran hätte ich nicht mehr geglaubt", lächelt sie.

Der Lösungsschlüssel H besagt, daß nicht nur unser Körper und unsere Seele Nahrung brauchen, sondern auch wir als Person. Und diese Nahrung heißt: Wissen, wozu man lebt! Einen Sinn im Leben finden. Und diesen Sinn findet man, wenn man lange genug sucht.

Ein Schlußimpuls plus zwei weitere Lösungsschlüssel

Manche Probleme lassen sich durch die 8 Lösungsschlüssel nicht "aufschließen"!

Welche weiteren Lösungsschlüssel (bzw. Problemkategorien) möchte ich als Ergänzung anführen:

Z.B. sehr komplexe Probleme - hier hilft es unter Umständen, das Problem (irgendwie, auch abstrakt) zu zeichnen.

Die Lösung ebenso. Und dann Einfälle zu beidem zu sammeln, die schließlich auf das Problem angewendet werden. Das wäre dann der Lösungsschlüssel I (Ideen finden).

Oder z.B. zwischenmenschliche Probleme, bei denen man vermitteln möchte. Ein Lösungsschlüssel wäre hier selbst als Gesprächsvermittler, Mediator, Moderator aufzutreten. Wir könnten diesen als Lösungsschlüssel J bezeichnen (Helfen, das Ja zum Gespräch miteinander gesagt wird).

Weitere Lösungsschlüssel:

NOTIZEN

Adressen der Schulpsychologie-Bildungsberatung

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Burgenland

Hofrat Dr. Werner Braun (LRef.), e-mail: werner.braun@lslr-bgld.gv.at
7001 EISENSTADT, Kernausteig 3, Tel.: 02682/710-131, Fax: 02682/710-79

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Kärnten

Hofrätin Dr. Christine Kampfer-Löberbauer (LRef.),
e-mail: christine.kampfer-loeberbauer@lslr-ktn.gv.at
9020 KLAGENFURT, Kaufmanng. 8, Tel.: 0463/56659, Fax: 0463/56659-16

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für NÖ.

Hofrätin DDr. Andrea Richter (LRef.), e-mail: andrea.richter@lslr-noe.gv.at
3109 ST.PÖLTEN, Rennbahnstr. 29, Tel.: 02742/280-4700, Fax: 02742/280-1111

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für OÖ.

Dr. Agnes Lang, (LRef.), e-mail: agnes.lang@lslr-ooe.gv.at
4041 LINZ, Sonnensteinstraße 20 (PF 107), Tel.: 0732/7071-2321,
Fax: 0732/7071-2330

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Salzburg

Mag. Helene Mainoni-Humer (LRef.), e-mail: helene.humer@lslr-salzburg.at
5020 SALZBURG, Aignerstr. 8, Tel.: 0662/8083-4221, Fax: 0662/842788-4

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Steiermark

Hofrat Dr. Josef Zollneritsch (LRef.) e-mail: josef.zollneritsch@lslr-stmk.gv.at
8015 GRAZ, Körblergasse 23, Tel.: 0316/345-199, Fax: 0316/345-299

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Tirol

Hofrat Dr. Hans Henzinger (LRef.), e-mail: schulpsy@tsn.at
6020 INNSBRUCK, Müllerstr. 7/II, Tel.: 0512/57 65 61, Fax: 0512/57 65 61-13

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Vorarlberg

Hofrätin Dr. Maria Helbock (LRef.), e-mail: maria.helbock@lslr-vbg.gv.at
6900 BREGENZ, Bahnhofstraße 12, Tel.: 05574/4960-210, Fax: 05574/4960-408

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Stadtschulrat für Wien

Hofrätin Dr. Mathilde Zeman (LRef.), e-mail: mathilde.zeman@ssr-wien.gv.at
1010 WIEN, Wipplingerstr. 28, Tel.: 01/52-525/77505, Fax: 01/52 525/9977501



SCHULPSYCHOLOGIE BILDUNGSBERATUNG

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schüler(inne)n, Lehrer(inne)n und Eltern bei der Suche nach Problem vorbeugenden, -reduzierenden und -lösenden Einsichten, Erfahrungen und deren Umsetzung im jeweiligen Feld zur Verfügung. Sie fördert darüber hinaus durch psychologische (gegebenenfalls auch psychotherapeutische) Information, Beratung, Begleitung und Behandlung die individuelle, soziale und organisatorische Entwicklung im Lebensbereich Schule.



Die Schulservice- und Schulinformationsstellen stehen als erste Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Die Hauptaufgabe ist die qualifizierte Erstinformation und –beratung in den Bereichen allgemeine Schulberatung, Informationsberatung zur Schullaufbahn sowie Erteilen von allgemeinen Auskünften zum Schulrecht. Eine besondere Funktion besteht darin, unbürokratisch und schnell zu Problemen und Unklarheiten im schulischen Bereich Lösungsmöglichkeiten zu suchen, Informationsmängel zu beheben und bei weitergehenden Informations- und Beratungsbedürfnissen „zielgenau“ an andere Stellen weiterzuverweisen.