





## Inhalt

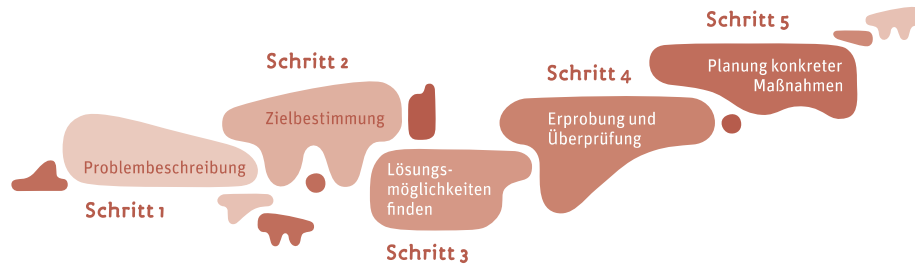
Zum Programm .....	6
Schritt 1 – Problembeschreibung .....	8
Schritt 2 – Zielbestimmung .....	10
Schritt 3 – Lösungsmöglichkeiten finden .....	12
Finde heraus, wo deine Stärken liegen .....	14
Schritt 4 – Konkrete Maßnahmen planen .....	16
Belohne dich! .....	20
Schritt 5 – Erprobung und Überprüfung der Lösungen .....	22
Realize it! .....	28
Zum Schluss .....	42
Impressum .....	43

## Zum Programm

Große und kleine Probleme können das Leben ganz schön schwer machen, besonders wenn man nicht weiß, wie man sie lösen soll. »Realize it« möchte dir deshalb zeigen, wie man Probleme mit System angeht.

Den ersten Schritt in Richtung Problemlösen hast du schon gemacht. Deine Entscheidung etwas verändern zu wollen war vielleicht sogar der wichtigste Schritt. Die weiteren Schritte kannst du nun gemeinsam mit den Beraterinnen und Beratern im Programm »Realize it« gehen, die dich bei deinem Bemühen unterstützen werden. Das Begleitbuch ist dabei ein wichtiges Instrument des Programms.

In diesem Begleitbuch werden fünf Schritte beschrieben, mit denen du anhand eines ausgewählten Problembereiches beispielhaft einen Lösungsweg finden und ausprobieren sollst. Innerhalb von etwa vier Wochen werden in drei Gesprächsterminen die einzelnen Schritte dazu besprochen. Ziel des Programms ist es, individuelle Lösungswege für dich zu entwickeln, die du auch auf andere Problembereiche anwenden kannst. Das Begleitbuch ist entsprechend den fünf Schritten zum Lösen von Problemen aufgebaut.



- 1. Bei deinem ersten Termin** erörtern wir gemeinsam, wo du stehst und welche Ziele du im Programm anstreben willst. Dazu erfolgt zunächst eine genaue Analyse deines Problems, um danach die Ziele, die du innerhalb des Programms erreichen willst, zu bestimmen.
- 2. Bei unserem zweiten Gespräch** wird es darum gehen, Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, die zu dir und deinem Leben passen. Hast du einen Lösungsweg gefunden, wird dir deine Beraterin bzw. dein Berater helfen, die Umsetzung im Alltag zu planen.
- 3. Bis zum dritten Treffen** sollst du dann deine Lösung im »echten Leben« ausprobiert haben. Im Gespräch mit deinem Berater bzw. deiner Beraterin kannst du die gemachten Erfahrungen auswerten. Gemeinsam sucht ihr nach Lösungen, die sich bewährt haben. Abschließend besprecht ihr, wie du deine Erfahrungen auf andere Problembereiche übertragen kannst.



## Schritt 2 – Zielbestimmung

Bevor man mit dem Problemlösen loslegen kann, sollte man wissen, in welche Richtung man gehen will. Dazu kannst du gemeinsam mit den Beraterinnen und Beratern ein individuelles Ziel formulieren. Viele Menschen wissen allerdings nicht, wie man ein Ziel richtig formuliert. Ein einfacher Leitfaden sind die so genannten S.M.A.R.T.-Ziele. Sie helfen dir, alle Aspekte eines erfolgreichen Ziels zu überprüfen und gegebenenfalls noch einmal darüber nachzudenken.

>> **S.M.A.R.T.** – spezifisch, messbar, angemessen, relevant und terminiert

### Spezifisch

Formuliere ein konkretes Ziel. Je präziser ein Ziel formuliert wird, desto deutlicher wird, wie der Weg dahin aussehen kann.

>> **Beispiel** Ich will nicht mehr kiffen.

### Messbar

Um Lösungsansätze später bewerten zu können, ist es wichtig zu wissen, wann ein Ziel erreicht wurde. Ist ein Ziel nur vage als »besser« oder »weniger« formuliert, ist unklar, wann das Ziel erreicht wurde. Die Zielformulierung muss deshalb Kriterien enthalten, die gut überprüfbar sind.

>> **Beispiel** Ich will nur am Wochenende kiffen (Freitagabend bis Sonntag) und nur eine Tüte pro Tag.

### Angemessen

Setze dir Ziele, die realistisch sind und die dich nicht überfordern. Meistens hilft es auch, große, schwere Ziele in kleinere Teilziele zu unterteilen. Diese kannst du dann Stück für Stück abarbeiten. Wichtig ist, dass du das große Ziel nicht aus den Augen verlierst. Überprüfe deshalb stets, ob dich deine Teilziele dem großen Ziel näher bringen.

>> **Beispiel** Ich will erst ab 22 Uhr kiffen.

### Relevant

Motivation für Veränderung erwächst aus den Zielen, die man sich setzt. Deshalb ist es wichtig, dass du dir Ziele setzt, die auch eine Bedeutung für dich haben. Setze dir Ziele, die dich zufriedener machen oder deine Lebensqualität erhöhen.

>> **Beispiel** Ich will gar nicht mehr kiffen.

### Terminiert

Um überprüfen zu können, ob ein Ziel erreicht wurde, muss man vorher festlegen, bis wann es erreicht sein soll. Ein Ziel, das »mal« erreicht werden soll, schiebt man oft so lange vor sich her, bis man es wieder aufgibt. Lege deshalb für dein Ziel ein genaues Datum fest.

>> **Beispiel** Ich will ab dem 1. Januar nicht mehr kiffen.

Nachdem du nun weißt, wie man S.M.A.R.T.e Ziele formuliert, überlege dir, welche Veränderung oder welches Teilziel du dir für die Zeit deiner Programmteilnahme vornimmst. Beziehe dich auf das beschriebene Problem. Beachte dabei Folgendes: Beschreibe dein Ziel so genau wie möglich und finde eine passende Überschrift, die dich kurz und prägnant an dein Ziel erinnert.

**Mein Ziel:** .....

### Meine Teilziele

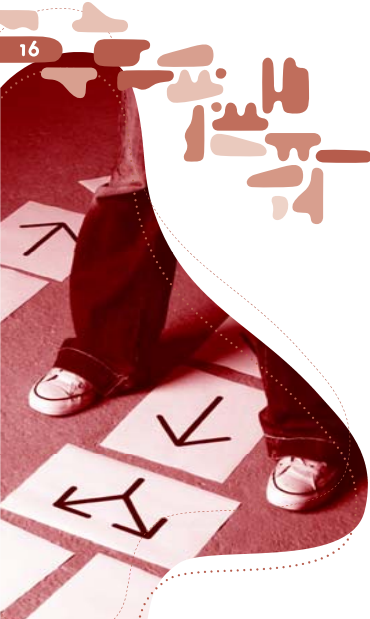
1. Teilziel: .....
2. Teilziel: .....
3. Teilziel: .....

**Zielüberschrift:** .....



## Schritt 4 – Konkrete Maßnahmen planen

Stehen die Lösungsmöglichkeiten fest, muss die nächste Hürde genommen werden: die Umsetzung. Im Gespräch mit den Beraterinnen und Beratern werden in diesem Schritt konkrete Maßnahmen geplant, mit denen die einzelnen Teilziele erreicht werden können.



Plane nun konkrete Maßnahmen, um dein Problem in Angriff zu nehmen! Überlege dir dabei genau:

- Was möchtest du in der nächsten Zeit konkret tun?
- Was willst du erreichen?
- Wer oder was kann dich dabei unterstützen?
- Gibt es einen geeigneten Zeitpunkt für diese ersten Maßnahmen? Lege für dich am besten einen konkreten Termin fest!
- Welche Hindernisse können während der Umsetzung auftreten?



### Beispiel:

Claudia, 17 Jahre; Ziel: Lehrstelle finden

<b>1. Teilziel:</b> (Siehe Eintrag Seite 11)	<i>Ich möchte eine Liste mit allen Betrieben haben, die einen Ausbildungsplatz anbieten.</i>	
Soll erreicht werden bis (Datum):	23.10.2010	Gibt es Hindernisse?
<b>Was willst Du erreichen?</b> <i>Ich möchte wissen, welche Betriebe einen Ausbildungsplatz in meiner Nähe anbieten. Ich möchte alle Kontaktadressen haben und wissen, welche Unterlagen ich für eine Bewerbung benötige.</i>		
<b>Was willst Du konkret tun?</b> <i>Ich gehe zur Arge und frage nach, welche Betriebe eine Ausbildung in meiner Umgebung anbieten und rufe die entsprechenden Firmen danach an.</i>	<i>Ich weiß nicht, ob ich den Mut habe, bei den Firmen anzurufen.</i>	
<b>Wer kann Dir helfen?</b> <i>Mein Freund könnte mit mir die Situation am Telefon durchspielen.</i>		

## Zum Schluss

Du hast im Laufe deiner Programmteilnahme sicher einiges über das Lösen von Problemen gelernt und im Gespräch mit deiner Beraterin oder deinem Berater konntest du hoffentlich vieles von dem besprechen, was wichtig für dich ist, um deine Ziele zu erreichen. Im besten Fall sind dir die fünf Schritte zum Problemlösen in »Fleisch und Blut« übergegangen, sodass du in der nächsten schwierigen Situation weißt, was zu tun ist.

Dennoch wird es zukünftig sicherlich auch mal Situationen geben, in denen sich ein Problem nicht so leicht lösen lässt. Das ist ganz normal und sollte dich nicht zu sehr beunruhigen. Wichtig ist, dass du dein Ziel nicht aus den Augen verlierst – auch wenn es mal nicht so gut läuft. Zum Problemlösen gehört eben auch ein langer Atem.

Du kannst dich auch nach Ablauf des Programms jederzeit telefonisch oder vor Ort an deine Beraterin oder deinen Berater wenden, wenn du Gesprächsbedarf hast. Möglicherweise merkst du, dass du doch eine intensivere Betreuung benötigst, um deine Probleme unter Kontrolle zu kriegen. Dann kannst du gemeinsam mit deiner Beraterin oder deinem Berater besprechen, welche weiterführenden Hilfen sinnvoll für dich sind.

Du kannst darum bitten, dass die Kontaktadresse deiner Beratungsstelle vorne in die Broschüre gestempelt wird, falls dies noch nicht geschehen ist. So hast du die Adresse und Telefonnummer deiner Beratungsstelle immer parat.

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Verfolgen deiner Ziele.

**Die Beraterinnen und Berater von »Realize it«**



## Impressum

### Realize it

Problemlösetraining

### Herausgeber

delphi – Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH

Kaiserdamm 8, 14057 Berlin

Telefon 030 39409780

mail@delphi-gesellschaft.de

www.delphi-gesellschaft.de

### Gefördert durch

Bundesministerium für Gesundheit

### Gestaltung

stereobloc, Berlin

### Druck

Druckerei Conrad, Berlin

1. Auflage 2011

**Wir bedanken uns für die Unterstützung und Kooperation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der beteiligten Beratungsstellen:**

Suchtberatung Kö 16a für Kinder, Jugendliche und Angehörige, Gesundheitsbehörde der Freien und Hansestadt Hamburg, Hamburg; »In Echtzeit« Krisenhilfe e. V., Bochum; Jugend- und Drogenberatungsstelle »Mit Jugend gegen Drogen e. V.«, Alzey; Kompass gGmbH Suchtberatung, Eisenach; Vista Jugend- und Drogenberatung Marzahn-Hellersdorf, Berlin; Fachambulanz Kiel (FAK), Facheinrichtung für Drogensubstitution und anerkannte Drogenberatungsstelle, Kiel; Chillout – Die Jugendberatung im Landkreis Ludwigsburg, Ludwigsburg/Bietigheim

### Bildnachweis

www.photocase.com

S. 12 (5149976), Fotograf: micjan; S. 20 (5149975),

Fotograf: complize; S. 23 (5149974), Fotograf: anghy;

S. 29 (222250), Fotograf: misterQM