Seit drei Wochen ist die Heizung kaputt, den Vermieter hast du zweimal nicht erreicht – und jedes Mal, wenn du daran denkst, wird der Stress größer. Beim Problemlösen aus der Problemlösetherapie nimmst du ein Problem, das dich nicht loslässt, und gehst es in sechs festen Schritten an: vom genauen Beschreiben bis zum Prüfen, ob es geholfen hat.

Warum es sich hält

Ein Problem fühlt sich an wie ein Knäuel – zu groß, um anzufangen. Wegschieben bringt kurz Ruhe, aber das Problem wird größer und der Stress wächst mit. Und es im Kopf hin und her zu wälzen fühlt sich nach Arbeit an, ist aber kein Lösen. Wer Probleme eher meidet, dem geht es im Schnitt schlechter, wer sie angeht, eher besser (ein Zusammenhang aus vielen Studien).

Wegschieben und im Kopf wälzen
„Darum kümmere ich mich später" · abends im Bett hin und her

→

In Schritten angehen – tagsüber, mit Zeitlimit
„Probleme gehören dazu – ich gehe eins nach dem anderen."

Ein Bild dafür: Du entwirrst ein Knäuel – nicht alles auf einmal, sondern einen Faden nach dem anderen.

So geht es

0. **Kann ich daran etwas ändern?** Ja → weiter. Nein (z. B. die Krankheit eines Angehörigen) → Platz machen statt kämpfen; deine Kraft geht in den Teil, den du beeinflussen kannst.
1. **Problem in einem Satz:** „Ich erreiche den Vermieter nicht, und die Wohnung ist kalt."
2. **Ziel – was wäre schon besser?** „Bis Freitag ein Termin für die Reparatur."
3. **Mindestens fünf Ideen, auch verrückte – noch nicht bewerten.** Hilfe holen ist auch eine Lösung: am besten mit einer konkreten Bitte.
4. **Vor- und Nachteile, eine Idee wählen.**
5. **Erster Schritt mit Uhrzeit:** „Heute um 12 die Mail mit Frist und Foto."
6. **Prüfen:** Hat es geholfen? Sonst zurück zu Schritt 3 und die nächste Idee nehmen. Fest an Tag 3 und Tag 6.

Zwei Regeln: höchstens 20 Minuten, tagsüber – nicht abends im Bett. Ein Problem pro Durchgang. Kocht es gerade hoch: erst kurz runterkommen, dann anfangen.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt keine Lösung ein? Zurück zu Schritt 3, auch verrückte Ideen aufschreiben – oder jemanden fragen. Du wälzt es stundenlang? Wecker auf 20 Minuten, nur ein Problem. Der Schritt hat nichts gebracht? Genau dafür ist Schritt 6 da. Das Problem ist zu groß? Ziel kleiner machen oder in Teile zerlegen. Einfach zu viel auf einmal: Episode 2 (Zeitmanagement).

Wichtig: Stress ist keine Diagnose. Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden: ärztlich abklären. Seit Wochen, auch im Urlaub nicht besser? → Episode 10: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?	3	2	2
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?	2	2	1
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

So gehst du vor (höchstens 20 Minuten, tagsüber, ein Problem): 0 Kann ich daran etwas ändern? · 1 Problem in einem Satz · 2 Ziel: Was wäre schon besser? · 3 mindestens 5 Ideen, noch nicht bewerten · 4 Vor- und Nachteile, eine wählen · 5 erster Schritt mit Uhrzeit · 6 prüfen: Hat es geholfen? Sonst zurück zu 3.

Wann Unterstützung von außen? Bei Gewalt, schwerer Krankheit oder Schulden löst du das nicht allein. Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust, und hol dir Beratung von außen.

1 · Tag 1: deine Problemliste – alles, was dich gerade stresst · ✓ = kann ich beeinflussen · × = nicht

	Was stresst mich?	✓ / ×	Wenn ×: Was kann ich trotzdem tun?
1	Heizung seit 3 Wochen kaputt, Vermieter nicht erreicht	✓	
2	Präsentation schon morgen statt Freitag	✓	
3	Streit um die Urlaubsplanung im Team	✓	
4	Mamas Krankheit	×	nicht lösbar – aber: am Sonntag anrufen

2 · Tag 1: das kleinste Problem mit ✓ – in sechs Schritten

1 Das Problem in einem Satz: Ich erreiche den Vermieter nicht, und die Wohnung ist kalt.

2 Mein Ziel – was wäre schon besser? bis Freitag ein Termin für die Reparatur

3 Mind. 5 Ideen – nicht bewerten:

a Mail mit Frist **b** Nachbarn fragen

c Hausverwaltung anrufen **d** Mieterberatung fragen **e** Brief mit Foto

4 Vor- und Nachteile: a: schnell, schriftlich – evtl. keine Antwort gewählt: a – Mail mit Frist

5 Mein erster Schritt – was, wann: heute um 12 die Mail, mit Frist bis Mittwoch und Foto

6 Prüfen: fest an Tag 3 und Tag 6 – in der Tabelle unten.

3 · Tag 2 bis 6: jeden Tag eine Zeile – geholfen und Stress von 0 bis 10

Tag	Was habe ich getan?	getan ✓	geholfen 0–10	Stress 0–10	Prüf-Schritt (Tag 3 und 6)
2	Mail mit Frist geschickt	✓	3	6	–
3	Antwort da: Reparatur am Donnerstag	✓	8	5	☑ weiter ☐ zurück zu 3
4	2. Problem: Urlaubsplan – Schritte 0 bis 5 (unten)	✓	5	5	–
5	eigenen Vorschlag ans Team geschickt	✓	6	4	–
6	Team: noch keine Einigung	✓	4	4	☐ weiter ☑ zurück zu 3

Tag 4 – dein zweites Problem (Satz · Ziel · Schritt): Urlaubsplan · Plan bis Freitag · morgen 10 Uhr Vorschlag

4 · Tag 7: dein Rückblick – Problemhaltung: „Probleme gehören dazu – ich gehe eins nach dem anderen an."

Was habe ich über meine Probleme gelernt? Klein anfangen hilft. Klappt es nicht: nächste Idee.

Wie mache ich weiter? jeden Montag 20 Minuten für ein Problem – als Nächstes die Präsentation

☑ weiter: ein Problem pro Woche ☑ dazu Episode 2: Zeitmanagement ☐ Episode 3: Stressverstärker

BEISPIEL

Mein Stress-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie gestresst hast du dich in den letzten Tagen insgesamt gefühlt?			
2. Wie oft hattest du das Gefühl, dass dir alles über den Kopf wächst?			
3. Wie oft hast du ein Problem vor dir hergeschoben, statt es anzugehen?			
4. Wie sehr hast du dich unter Druck gesetzt, alles perfekt zu machen?			
5. Wie sehr hat der Stress deinen Alltag, deinen Schlaf oder deine Laune belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

So gehst du vor (höchstens 20 Minuten, tagsüber, ein Problem): 0 Kann ich daran etwas ändern? · 1 Problem in einem Satz · 2 Ziel: Was wäre schon besser? · 3 mindestens 5 Ideen, noch nicht bewerten · 4 Vor- und Nachteile, eine wählen · 5 erster Schritt mit Uhrzeit · 6 prüfen: Hat es geholfen? Sonst zurück zu 3.

Wann Unterstützung von außen? Bei Gewalt, schwerer Krankheit oder Schulden löst du das nicht allein. Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust, und hol dir Beratung von außen.

1 · Tag 1: deine Problemliste – alles, was dich gerade stresst · ✓ = kann ich beeinflussen · × = nicht

	Was stresst mich?	**✓ / ×**	**Wenn ×: Was kann ich trotzdem tun?**
1			
2			
3			
4			

2 · Tag 1: das kleinste Problem mit ✓ – in sechs Schritten

1 Das Problem in einem Satz: _____

2 Mein Ziel – was wäre schon besser? _____

3 Mind. 5 Ideen – nicht bewerten: **a** _____ **b** _____

c _____ **d** _____ **e** _____

4 Vor- und Nachteile: _____ gewählt: _____

5 Mein erster Schritt – was, wann: _____

6 Prüfen: fest an Tag 3 und Tag 6 – in der Tabelle unten.

3 · Tag 2 bis 6: jeden Tag eine Zeile – geholfen und Stress von 0 bis 10

Tag	**Was habe ich getan?**	**getan** ✓	**geholfen** 0–10	**Stress** 0–10	**Prüf-Schritt** (Tag 3 und 6)
2					–
3					☐ weiter ☐ zurück zu 3
4					–
5					–
6					☐ weiter ☐ zurück zu 3

Tag 4 – dein zweites Problem (Satz · Ziel · Schritt): _____

4 · Tag 7: dein Rückblick – Problemhaltung: „Probleme gehören dazu – ich gehe eins nach dem anderen an."

Was habe ich über meine Probleme gelernt? _____

Wie mache ich weiter? _____

☐ weiter: ein Problem pro Woche ☐ dazu Episode 2: Zeitmanagement ☐ Episode 3: Stressverstärker