

# Wo ist das Lösungsland?

Ich besuchte eine Fortbildung zum Thema „Problemtrance – Lösungstrance – Lebensflussmodell“. Der systemisch-lösungsorientierte Ansatz ist mir in meiner Arbeit sehr wichtig und ich empfinde in den Beratungsprozessen die Vielfalt der Interventionen als sehr hilfreich. Für meine eigenen Entscheidungen brauche ich jedoch manchmal eine Anleitung, um mich länger im Lösungsland aufhalten und erste Schritte planen und umsetzen zu können.

Wie oft bin ich selbst in der Problemtrance gefangen? Sehe nur „Aber das geht doch nicht!“ oder „Das schaffe ich ja doch nicht!“ oder auch „Ich würde ja, wenn ich mehr Mut / mehr Wissen / mehr Geld / mehr Unterstützung durch andere hätte!“

Wenn ich mich kurz ins Lösungsland vorwage und meine Lebendigkeit und Neugier sowie die Gewissheit, es schaffen zu können, spüre, schaltet sich die Vernunft ganz schnell wieder ein und holt mich zurück ins Problemland.

Eine Aufgabe war, das eigene Weltbild zu malen. Wer gehört dazu? Was kommt darin vor? Was bleibt außen vor? Das Gesamtbild im Blick zu haben, hat mir einen Eindruck der Vielfalt meines Lebens gegeben.

**Mein Leben ist schön und gefällt mir so, wie es ist!**

Bilder – selbst gemalt, aus Zeitschriften ausgeschnitten oder Fotos – sind ein starker Magnet, um auf dem Weg der eigenen Wünsche und Ziele zu bleiben.