

# LÖSUNGEN FINDEN

## Wenn wir vor neuen Herausforderungen stehen,...

... dann sollten wir nach kurzem Aufenthalt - auch mit Ärger und Wut - bei der Betrachtung des Problems/Herausforderung, schnellstmöglich uns der **Lösung** widmen. Im **lösungsorientierten Denken** ist die **Kraft** und Energie, die wir darin investieren, gut aufgehoben. In der Betrachtung



des Problems - bei mir **Botschafter** und **Botschaften** genannt - legen wir den Focus darauf, herauszufinden, was diese **Herausforderung** mit mir macht. Weniger legen wir die Aufmerksamkeit auf die Herausforderung. Auch, aber nur als **Auslöser**. Die Frage lautet: *„Welches Gefühl löst diese Herausforderung in mir aus? Welches Verhalten lege ich frei?“*

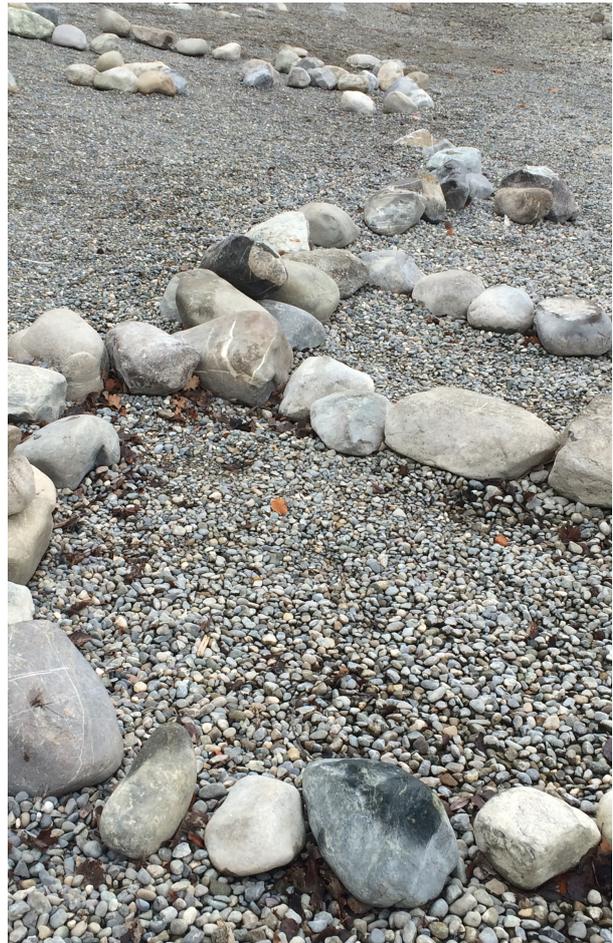
Diese Erkenntnis führt uns zum **Lösungsweg**. Das Problem/Botschafter/Herausforderung ist der Scheinwerfer, der Spot, der unsere **Hürde**, unsere Herausforderung frei legt, **sichtbar** macht. Bist du lösungsorientiert eingestellt und interessiert an deinem **Wachstum**, dann ist es Voraussetzung, dass Du **BEI DIR BLEIBST!** **Wir** können uns in alles **verwandeln, verändern** und **neu erfinden**. Unsere Gegenüber dagegen können wir und brauchen wir nicht verändern. Ganz im Gegenteil. Sind wir schon sehr weit in unserer Erkenntnis, dann ist es das höchste was wir tun dürfen, unserem Gegenüber, der uns verletzt hat mit **Dankbarkeit** entgegenzutreten. Denn sein Verhalten hat uns erst die Augen geöffnet. Das klingt schwer. Doch jedes Mal, wenn wir mit einem Finger auf einen Menschen zeigen, zeigen drei Finger auf uns. Du musst nicht einmal mit dem „Auslöser“ sprechen. Du kannst das für dich alleine tun. Wichtig ist nur, dass Du die **Verantwortung** für dich übernimmst, was dir geschehen ist und nicht in die Opferrolle verfällst und die Verantwortung und somit auch die Macht abgibst.

Es geht nicht darum,  
WER WAS mit macht,  
sondern WAS es mit  
MIR macht!

Befindest Du dich in der Opferrolle, verfallst Du schnell in Beschuldigungen und in die Ohn(e)macht und verlangst dann auch womöglich die Schonkost und möchtest, dass dein Gegenüber dich pampert. Kannst DU haben, kommst dabei nicht weiter in deinem Leben und du darfst dich auf die Wiederholung dieser Situation freuen. Ein bisschen gemein. Ich weiß.

Eine andere Möglichkeit ist, dass Du in Ironie und Sarkasmus verfallst, um so in eine stärkere Position, als dein Gegenüber zu kommen. Doch, das hilft dir auch nicht weiter. Größe solltest Du durch Erkenntnis erlangen und nicht dadurch, dass du den anderen klein machst.

**Ein guter Weg** ist erst einmal, **Distanz** zur ganzen Geschichte erstmal zu gewinnen. Nimm dir Zeit zu überlegen und zu **fühlen**, was diese Situation dir sagen möchte. Versuche die Zusammenhänge zu erkennen und handele **wirklich, wirklich konstruktiv**.



Jetzt bist Du voll im **Flow**. Jetzt ist es wichtig nach der Erkenntnis, dass Du dranbleibst mit deinem Partner, Chef, KollegInnen, Eltern und Geschwister zu den Herausforderung, Bedürfnisse, Ängste, Hoffnungen, Enttäuschungen, die euch **beide betreffen**.

Wenn Du diesen Weg einmal gegangen bist, wird es in Zukunft immer leichter und besser werden. Ja, Du willst sogar nur noch in dieser Art und Weise deinen **Herausforderungen begegnen** und die Menschen um dich herum werden dich beneiden und Rat bei dir suchen, weil sie dich bewundern, wie Du mit deinem Leben umgehst. Doch dies sollte nicht der Grund sein, warum du diesen neuen Weg gehst. Sei achtsam vor der Arroganz. Sie ist immer und überall auf der Lauer nach einem Opfer. Du bist das nicht!

Es wird nicht immer klappen und du wirst nicht immer das nötige Verständnis aufbringen. Aber, wenn Du einmal durch die **Tür**, der **Erkenntnis** gegangen bist, wird dir ab sofort immer bewusst sein, **WAS du tust**.

Liebe Grüße

Pietro Calò & ChangeLive -Team

Ein bisschen Güte von  
Mensch zu Mensch ist  
besser als alle Liebe zur  
Menschheit.

RICHARD DEHMEL