Probleme: Lösbar oder nicht?

Wenn du auf Probleme stößt, kann es hilfreich sein, dass du deine Probleme erst einmal kategorisierst. Das heißt, dich zu fragen: Um welchen Problemtyp handelt es sich hier eigentlich?

**Schwerkraft-Probleme:**

Schwerkraft Probleme sind wie die Schwerkraft – unveränderbar! Du kannst sie nicht lösen, sondern lediglich hinnehmen wie sie sind. Beispiele:

* Du bist schon über 50 Jahre. Stimmt, daran kannst du nichts verändern. Schwerkraft!
* Mit einem Geisteswissenschaftlichen Studium hast du keinen konkreten Beruf wie z.B. ein Mediziner, Schuster oder auch Kaufmann. Stimmt! Das ist so.
* Das Durchschnittseinkommen im sozialen Bereich ist eher unterdurchschnittlich. Stimmt. So ist das leider, nicht schön, aber wenn dir ein hohes Einkommen sehr wichtig ist, solltest du darüber nachdenken, die Branche zu wechseln.

**Anker-Probleme:**

Anker-Probleme sind schwer lösbare Probleme. Wie ein Anker halten sie dich fest und lassen dich in unguten Situationen verharren. Sie sorgen dafür, dass du versteckst.

Der einzige Weg aus der Situation rauszukommen, ist ein Reframing. Das bedeutet, dass du die Frage anders stellst und dein Problem anders betrachtest. Beispiele:

* Du wohnst auf dem Land und alle interessanten Jobs sind in der Großstadt.

Reframing: Was macht einen Job interessant für dich und wie kannst du dir auf dem Land einen tollen Job designen? Wie kannst du einen interessanten Job in Kombi vor Ort in der Großstadt und Home Office gestalten? Wo sind interessante online Jobs zu bekommen? ... Stell dir neue bessere Fragen, die Bewegung in die festgefahrene Situation bringen.

**Dysfunktionale Überzeugungen**

Das sind die übelste Sorte, die zu Probleme ungeahnten Ausmaßes oft führen, weil wir diese häufig nicht erkennen und daher auch nicht in Frage stellen.

Es handelt sich hierbei um Denkgewohnheiten, die uns daran hindern ein Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten.

* Mein Studienabschluss bestimmt, was du arbeitest.

Wahrheit: Du selbst bestimmst, welchen Job du ausüben möchtest. Natürlich musst du die Voraussetzungen dafür schaffen, aber in den allermeisten Fällen ist das eine Frage des Mindsets und Ressourcen wie Lernen, finanzielle Mittel und unterstützende Rahmenbedingungen.

* Ich muss den einen richtigen Job für mich finden, dann bin ich glücklich.

Wahrheit: Du brauchst eine Menge Ideen, um dich auszuprobieren. Wir tragen viele Lebensoptionen in uns und nicht nur eine.

* Du bist schon über 50 Jahre und habe es damit in einigen Jobs manchmal schwerer als ein 30-Jähriger.

Wahrheit: Stell dir bessere Fragen: Wie kannst du dein Lebensalter zum Vorteil umbauen? Was kannst du bieten, das ein 30-Jähriger nicht mitbringt? In welchen Jobs ist dein fortgeschrittenes Alter ein Vorteil?