

Kurzübersicht – Hindernisse erkennen und überwinden

1. Hindernisse genau und möglichst konkret beschreiben:

Denken wir an ein Hindernis, ist es oft nicht so genau zu greifen.

Hindernisse werden klarer, wenn wir sie genau und anschaulich benennen.

Was sind für Sie Hindernisse bei der Vereinbarung von Gesundheitsleistungen?

Dazu gehören zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen oder fachärztliche Termine.

Machen Sie sich dazu am besten Notizen auf einem Blatt Papier.

2. Sammeln von möglichst vielen Lösungsmöglichkeiten:

Jetzt geht es darum, möglichst viele Lösungsideen zu finden, mindestens 3 bis 4.

Auch ungewohnte Ideen sind willkommen!

Es geht in diesem Schritt noch nicht um eine Entscheidung, sondern um eine möglichst breite Auswahl.

Notieren Sie sich alle Ideen auf einem Blatt Papier.

3. Eine Entscheidung treffen:

Jetzt schauen wir uns die Vor- und Nachteile der einzelnen Ideen an.

Das hilft uns bei der Entscheidung.

Manchmal ist es notwendig, eine Kombination aus verschiedenen Lösungsmöglichkeiten zu wählen.

Notieren Sie sich Vor- und Nachteile Ihrer Ideen von Schritt 2 und entscheiden Sie dann.

4. Ausprobieren und Überprüfen:

Im letzten Schritt probieren wir die Lösungsidee aus und überprüfen, ob sie gut ist.

Notieren Sie sich nach dem Ausprobieren wieder auf einem Blatt Papier, was gut und was nicht so gut geklappt hat.

Manchmal ist die Idee doch nicht so hilfreich wie gedacht.

Das lässt sich nicht immer vermeiden und passiert den meisten Menschen.

Probieren Sie dann eine neue Idee aus oder sammeln Sie nochmal Ideen.

Oder Sie beginnen nochmal mit dem ersten Schritt und beschreiben das Hindernis neu.