

SCHEMA PROBLEMLÖSETRAINING (INFORMATIONSVERRARBEITUNGSTHEORIEN, ANGELEHNT AN D'ZURILLA UND GOLDFRIED)

<p>1. Schritt: Problemdefinition beachte: gut definierte Probleme sind leichter lösbar als schlecht definierte Probleme beachte: Problem ungleich Tatsache beachte: bestimmte kognitive Stile, z. B. <u>Übergeneralisieren</u>, erschweren die Problemdefinition</p>	<p>2. Schritt: dem definierten Problem möglichst viele Lösungsmöglichkeiten zuordnen beachte: Brainstorming erhöht die Kreativität und mindert die Selbstzensur</p>	<p>3. Schritt: eine Lösungsmöglichkeit wählen</p>	<p>Wertorientierung: interner Maßstab des Individuums, der bei der Wahl der Lösungsmöglichkeit mitwirkt (Grundlage einer Ziel-Wert-Klärung) in der Praxis: eine erste grobe Hierarchisierung von Bedürfnissen und Interessen beachte: Patient trifft eigene Entscheidungen zu Zielen und Werten beachte: scheinbare Selbstverständlichkeiten der biogenen, psychischen und sozialen Motivationsstruktur können gesichtet und expliziert werden beachte: Vorgehen bietet die Möglichkeit, zufriedene Abstinenz von Patienten selbst definieren zu lassen (das Anstreben von zufriedener Abstinenz wird zum gut definierten Problem) beachte: der Abstinenz kann ein eigener Stellenwert zugeordnet werden (siehe auch <u>allgemeine Therapieziele</u> im Manual und/oder Konzept)</p>	<p>4. Schritt: die gewählte Lösungsmöglichkeit verwirklichen</p>	<p>5. Schritt: interne Evaluation (Problem kann zur Aufgabe werden)</p>
---	---	--	---	---	--