

# Die Balance von Lösung und Problem

1. Das Problem - 2. Die Lösung - 3. Das Problem als Lösung – 4. Die Lösung als Problem

**1. Die Folgen, die durch das Problemverhalten entstehen:**

(z.B. Ich ruiniere meine Gesundheit)

**2. Das angestrebte Ziel, meine Erwartungen:**

(z.B. Verbesserung der beruflichen Situation, klarer Kopf)

**3. Das, was das Problemverhalten attraktiv macht:**

(z.B. Alkohol hilft mir zu entspannen)

**4. Die künftigen Aufgaben, die mit dem Erreichen des Ziels verbunden sind:**

(z.B. Jobwechsel)