
Zu Kapitel 21

Dieses Modell wird nicht ausgefüllt, sondern gelesen, wenn dir zu einer Glatteisstelle nichts einfällt. Die Reihenfolge ist ein Vorschlag aus der Beratungspraxis, keine Rangfolge – such von oben nach unten.

Fach eins: die Situation verändern. Etwas an den Umständen ändern, sodass die Lage nicht mehr entsteht. Absprachen gehören hierher.

Fach zwei: die Situation entschärfen. Die Lage findet statt, aber unter anderen Bedingungen. Früher gehen. Mit dem Rad kommen. Vorher essen. Jemanden mitnehmen, der Bescheid weiß. Sich vorher eine Uhrzeit setzen, zu der Schluss ist.

Fach drei: eine Handlung für den Moment. Etwas, das du tust, wenn es da ist, und das lange genug dauert, dass der Moment vorbeigeht. Rausgehen. Telefonieren. Etwas erledigen, das ohnehin liegen geblieben ist. Es klingt zu einfach, um zu wirken, und wirkt trotzdem, weil solche Momente kürzer sind, als man in ihnen glaubt.

Fach vier: die Sache lösen, um die es geht. Wenn hinter deinem Zustand ein ungeklärter Streit, eine unbezahlte Rechnung oder eine aufgeschobene Entscheidung steht, ist keines der ersten drei Fächer die Antwort. Dann ist die Antwort, die Sache anzugehen.

Ein Werkzeug, das du noch nie benutzt hast, ist kein Werkzeug. Was in deinem Plan steht, sollte einmal ausprobiert worden sein, an einem harmlosen Tag.