

# Wenn Probleme zu Problemen werden



Problemlösen kann anstrengend sein - denn Probleme gibt es bekanntlich immer und keines ist wie das nächste. Wie es dazu kommt, wie das aussehen kann und vor allem was sich machen lässt, erfahrt ihr hier.



# PROBLEME LÖSEN

Jeder löst jeden Tag viele verschiedene Probleme, aber manchmal hat man das Gefühl ein Problem ist **unüberwindbar**. Ob Schule, beste Freunde oder in der Familie- wenn Probleme zu Problemen werden, kann das auf Dauer auch *die psychische Gesundheit belasten*.



# WORUM GEHT'S?

Was heißt Probleme beim Problemlösen zu haben?



## Überforderung

Wenn Probleme zu viel oder zu groß werden, hat man das Gefühl man weiß nicht weiter

## Prokrastination

Nicht wissen wie man etwas angehen soll sorgt manchmal dafür dass man Probleme aufschiebt

## Unzufriedenheit

Manchmal scheint es so als würde keine Lösung wirklich klappen und man ist frustriert oder sogar wütend



# Woran merke ich, dass ich Schwierigkeiten dabei habe?

## An meinem Körper

Es treten Stresssymptome auf:  
Kopfschmerzen, ständige Müdigkeit, Reizbarkeit

## An meinen Gefühlen

Ich habe das Gefühl, dass ich keine Energie habe. Ich fühle mich hilflos und unwohl in meiner Situation.

## An anderen Menschen

Andere scheinen unzufrieden mit mir zu sein und signalisieren mir, dass ich etwas verändern soll..

# Was aber wenn...

jemand besonders große Schwierigkeiten mit dem Umgang von Problemen hat?

Wenn man aus **Impulsivität** seine Probleme so löst, dass sie eigentlich noch mehr Probleme machen?



Dann *könnte* diese Person eventuell Folgendes haben:

**Störung des  
Sozialverhaltens**

# MERKMALE

Woran erkenne ich, dass jemand Probleme im Sozialverhalten hat?

## **Aggressives Verhalten**

schnell wütend werden und deshalb Dinge tun ohne darüber nachzudenken

z.B. Dinge kaputt machen

## **Dissoziales Verhalten**

sich nicht an Regeln und Normen der Gesellschaft halten

z.B. betrügen oder klauen

## **Oppositionelles Verhalten**

nicht das tun, was Eltern oder Lehrer:innen einem sagen

z.B. Zimmer nicht aufräumen und stattdessen mehr Chaos machen



# Störung des Sozialverhalten

## Einige Zahlen

Von 100 Jugendlichen haben 6-12 eine Störung des Sozialverhaltens

## Störungsbild

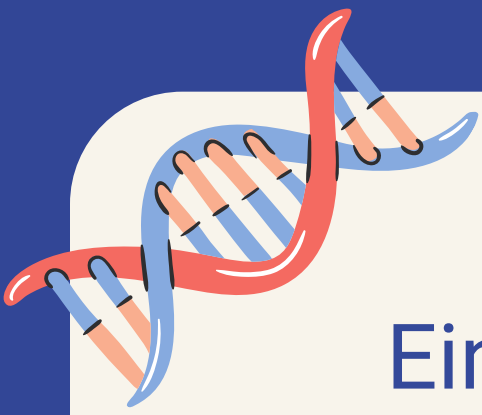
Die 3 Merkmale zu Problemen im Sozialverhalten bestehen über einen längeren Zeitraum und treten häufig auf

## Wichtig!

Wenn du dich manchmal *aggressiv*, *dissozial* oder *oppositionall* verhältst, heißt das nicht unbedingt, dass du eine Störung des Sozialverhaltens hast. Zu einem gewissen Grad ist es normal, dass Jugendliche manche Regeln nicht gut finden und sich deshalb so verhalten.

# Woher kommt sowas?

Es gibt nicht den einen Grund dafür, dass man Schwierigkeiten damit hat. Viele Einflüsse wirken auf die Fähigkeit zum Problem lösen ein!



Ein Punkt sind zum Beispiel biologische Faktoren - die Genetik spielt bei sowas auch eine Rolle.

Relevant ist auch die Umgebung, in der man aufwächst. Wenn zu Hause oder unter Freunden Streitigkeiten nicht besprochen werden, kann sich das auch auf einen selber auswirken.



Manche Menschen sind auch von sich aus mehr oder wenig gewillt, bei Problemen oder Streits kooperativ vorzugehen; die Persönlichkeit spielt da auch mit rein!





# WAS KANN ICH TUN?

## Problem oder Herausforderung?

Die meisten Situationen lassen sich - alleine oder zusammen- gut bewältigen.

Wichtig ist, nicht aufzugeben!

## Üben, üben, üben

Problemen aus dem Weg gehen ist schwierig. Möglich ist aber zu üben, was man tun will, wenn man wieder einer großen Aufgabe gegenüber steht.



# Schritt für Schritt

Wie kann ich eine gute Lösung für mein Problem finden?

1

## Benenne das Problem

Wie sieht das Problem aus?



2

## Lösungsmöglichkeiten?

Such so viele wie möglich

3

## Bewerten

Welche davon lohnen sich auszuprobieren?

4

## Ausprobieren!

Wähle eine Lösung und probiere sie aus!



5

## Hat's geklappt?

Wenn ja- super! Wenn nein, probiere eine andere!

# WAS WENN ES NICHT DIREKT KLAPPPT?

Kein Ansatz hat den Anspruch der richtige zu sein- aber du bist der Lösung einen Schritt näher gekommen!



## Punkt 1

Hauptsache ist, dass man merkt dass es immer mehrere Optionen zum Handeln gibt!

## Punkt 2

Die Schritte zum Problemlösen kann man so oft wiederholen wie es nötig ist. Mit Routine geh das auch immer schneller



# TAKE HOME MESSAGES


Folgendes möchten wir dir mit an  
die Hand geben:

**Probleme sind vielfältig und  
Lösungen sind individuell.**

**Problemlösen kann man l  
ernen.**

**Hilfe suchen ist nicht  
peinlich - du bist nicht  
allein.**





Dieser Pocket Guide wurde von  
Studierenden im Rahmen der  
Veranstaltung B-KJ2

# **LIVING LIBRARY**

im Sommersemester 2025 erstellt.



Klinische Kinder- und  
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-  
UNIVERSITÄT  
MARBURG**