Methode:

„Kein Problem“

Einfache Probleme sind gekennzeichnet durch:
1. Vordefinierte Anfangs- und Endzustände
2. Zeitlich stabile Problemstellungen
3. Prinzipiell bekannte Lösungswege

Es kann vor allem helfen, zunächst einfache Aufgaben herauszusuchen und sich daran zu gewöhnen, diese zu lösen. Dadurch erfährt man stetig Erfolgsmomente und verbessert sein Verhältnis gegenüber Problemen.

Bei jeder erledigten Aufgabe kann ein Kästchen abgehakt werden, um seinen eigenen Fortschritt zu dokumentieren. Zusätzlich dazu können eigene wiederholbare Problemstellungen eingetragen werden.

Problemstellungen, die einfach und schnell zu lösen sind:											
Müll rausbringen											
Geschirr spülen											
Desktop aufräumen											
Auf Nachrichten eingehen											
Bettwäsche wechseln											
Kleidung zusammenlegen											
Fotos aussortieren											
Pflanzen gießen											
Mails beantworten											
Staubsaugen											