

Problemlösning

Många gånger ställs vi inför problem i livet som vi behöver lösa. Ibland går det bra av sig själv men andra gånger kan problemen göra att vi kör fast. I dessa lägen kan det vara bra att använda sig av en systematisk metod för att lösa problemet.

1. Definiera ett problem som du skulle vilja lösa. Kom ihåg att vara konkret och uttrycka dig i "beteendetermer"

2. Brainstorma lösningar på problemet. Gå därefter igenom för- och nackdelar med de olika alternativen, betygsätt dem på en skala 1-10 och välj den bästa lösningen (eller en kombination av flera lösningar).

Möjlig lösning	Fördelar	Nackdelar	Betyg

3. Välj en lösning och planera hur du ska genomföra och utvärdera den. Så här ska jag göra:

4. Utvärdera lösningen. Så här gick det:

5. Ompröva lösningar. Om du provat alla lösningar och fortfarande inte nått de resultat du önskar måste du kanske brainstorma ytterligare en gång eller så kanske du behöver omformulera problemet.