



Övning: Problemlösningsteg

Mål

Oron är till stor del fokuserad på vad som kan gå fel. I denna övning lär du dig att flexibelt och realistiskt överväga olika alternativ, utan att fästa uppmärksamhet vid enbart negativa följder.

Anvisning

Har du ett problem som belastar dig just nu? Du kan nu öva på problemlösningsskärigheter genom att fundera på punkterna 1 till 6 angående ditt problem.

I allmänhet är situationen lättare att uppfatta, om du gör övningen genom att skriva svaren för varje steg på papper eller dator.

1. Fastställ problemet: Vad handlar det om?

2. Fastställ målet: Hur vill jag att detta ska lösas?

3. Gör en lista över lösningsskärigheter: Skriv ner alla lösningsskärigheter som du kommer att tänka på. Tänk tills vidare inte på om de är bra eller fungerande.



4. Välj den bästa lösningen. Gallra i listan och behåll de idéer som går att förverkliga. Välj den bästa av dessa.

5. Planera genomförandet: Planera hur, var och när du ska genomföra lösningen.

6. Utvärdera genomförandet: Utvärdera efteråt hur lösningen lyckades.