

Instruktioner till problemlösning

Steg 1 – Sätt ord på problemet

Försök att definiera problemet så kortfattat som möjligt. Ett problem åt gången. Beskriv kort, entydigt och konkret i beteendetermer. Bekymra dig inte om detaljer just nu. Kan du formulera problemet klart och tydligt är du halva vägen mot dess lösning. Det kan vara till hjälp att tänka: "*Vem gör eller säger vad som är ett problem för vem?*"

Exempel: Jag kommer alltid för sent till arbetet. Jag kommer inte överens med min xxxxx, och vet inte vad jag ska göra åt det.

Steg 2 – Generera tänkbara lösningar

Denna del kallas för "*brainstorming*". Du ska försöka komma på så många tänkbara lösningar som möjligt. Bry dig inte om hur möjligt de är, vilka konsekvenser det får eller hur fantastiska eller upprörande det låter. En dålig/fånig idé kan i sin tur generera nya tankegångar. Generera så MÅNGA lösningar SOM MÖJLIGT. För att inte hämma kreativiteten bör du tänka på detta:

- Kritisera inga förslag i denna del
- "Spåna" fritt
- Notera all förslag
- Kombinera gärna idéer

Steg 3 – Lista för- och nackdelar med respektive lösning

Nu är det dags att realistiskt värdera varje lösning. Fundera igenom vad du tror skulle hända om du valde denna lösning. Vilka konsekvenser får förslaget? Löser förslaget problemet? Är det genomförbart? För- och nackdelar för mig själv och andra, på kort och lång sikt. Ta bort helt orealistiska idéer. Gradera varje lösning från 1-10, så objektivt som möjligt.

Steg 4 – Välj den "bästa" lösningen

Välj den lösningen som enklast löser problemet, helt eller delvis. Titta på den som skattats högst. Är det den mest lämpliga lösningen?

Steg 5 – Planera för hur lösningen ska genomföras

Nästa steg är att utforma en handlingsplan och bestämma hur lösningen ska genomföras. Här kan det behövas en ny "*brainstorming*". Vilka resursers behövs? Vilka svårigheter måste klaras av? Behövs övning? När skall resultatet utvärderas? Behöver du öva genom t.ex. rollspel? Skriv ner stegen i din plan.

Steg 6 – Utvärdera resultatet

Ge dig själv ett erkännande för dina ansträngningar. Vad uppnåddes? Höll planen du gjorde i steg 5? Vad behöver förändras eller ägnas mer tid åt? Gå tillbaka repetera de steg som är nödvändiga.

