

# Problemlösning

## 1. Definiera ditt problem

Vilket område vill du göra en problemlösning kring: fritid, hälsa, arbete/utbildning eller relationer?

Beskriv det du upplever som problem?

---

Förtydliga ännu mer din beskrivning. Om problemet är stort, försök välja bara en del av det, försök hitta kärnan och beskriv så konkret som möjligt.

---

---

---

Kan du se några orsaker till problemet? Beskriv så konkret som möjligt.

---

---

---

Om du nu skulle formulera ditt problem igen så konkret och exakt som möjligt, hur låter det då?

---

---

---

## 2. Brainstorming

Fyll nu raderna nedan med olika lösningsförslag. Låt hjärnan komma med alla möjliga lösningar – även fåniga, orealistiska eller roliga. I det här steget behöver du inte bry dig om ifall de är möjliga eller kloka att genomföra eller ej. Skriv så många lösningar du kan komma på.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Värdera lösningarna. Ge varje lösning en poäng mellan 0–10 utifrån hur mycket du tror att den skulle kunna hjälpa dig med ditt problem. Skriv ned poängen på raden bredvid lösningen.

### 3. Välj vilken lösning du vill pröva och planera in.

Kom ihåg att välja en lösning som du kan genomföra det vill säga ett konkret beteende. Undvik lösningar som handlar om att du ska bli av med något eller känna eller tänka på ett annat sätt, t.ex. "jag vill känna mig trygg", "jag vill tänka positivt". Dessa är helt rimliga önskningar men ofta något vi inte har inom vår direkta kontroll. Tänk även på att välja lösningar som är realistiska att genomföra och tidsbundna, det vill säga att de ska kunna planeras in inom en viss tid. Ringa in en eller fler av dina lösningar ovan du skulle vilja genomföra.

När ska du genomföra din lösning, hur och med vem? Skriv ned din plan. Om problemet ska lösas i flera steg, skriv då in alla delsteg här nedan.

---

---

---

Vilka eventuella hinder kan dyka upp?

---

---

---

Hur skulle du kunna hantera dessa hinder?

---

---

---

Slutligen din formulering på din lösning och det du ska genomföra:

---

---

---

---