

# 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 prövat alla lösningar och fortfarande inte nått de resultat du önskar måste du kanske brainstorma ytterligare en gång eller så kanske du behöver omformulera problemet.**