

Problem vs løsning?

En pessimist vil tenke, hva gjorde jeg feil. En optimist vil tenke, hva gjør jeg nå for å løse dette?

Forskjellen på problem og løsningsfokus

| Problemfokus | Løsningsfokus |
|----------------------------|------------------------------------|
| Hva er feil? | Hva nå? |
| Hvorfor er det et problem? | Hva ønsker du å oppnå? |
| Hva er årsaken? | Hvordan kan du få det? |
| Hvem har skylda? | Hvilke ressurser er tilgjengelige? |

Bak ethvert problemfokus, er det et ønsket resultat. På samme måte som det bak enhver adferd, er et udekket behov eller en positiv hensikt.

Mitt problem er at jeg er redd for fiasko – jeg ønsker å være trygg på at jeg vil lykkes (jf også IKKE fra første modul).

Jeg ønsker å unngå negative tilbakemeldinger – jeg ønsker å være god nok

Jeg hater kritikk – jeg ønsker å være dyktig

Han er lat – han er dyktig til å slappe av

Hun er en kontrollfreak – hun liker å gjøre ting riktig med en gang

Hun er sjefete – hun er god til å ta beslutninger

Han er respektløs – han har en litt sprek form for humor

Slik gjør du

Har du mest fokus på problemer eller løsninger?

Øv deg på så snu en problemorientert formulering til å lete etter hvilket resultat du ønsker (gå om nødvendig tilbake til videoen IKKE under første modul). Når du er klar over resultatet du ønsker, gå på jakt etter løsninger!