

Problemløsningsmodellen

1. Stop op og tænk. Hvornår skal jeg arbejde med dette problem

2. Definer problemet. Hvad er forhindringen? Hvad er målet?

3. Lav en liste over løsningsforslag. Lav en brainstorm. Tænk på drømmesituationen og hvad der skulle til, for at det kunne blive sådan.

4. Undersøg løsningsforslagene. Er det realistisk? Løser det problemet? Undersøg fordele og ulemper ved løsningen

5. Vælg en løsning. Hvilken tjener dig bedst? Hvordan vil du bruge den?

6. Undersøg hvad du har brug for for at du kan anvende løsningen. Hvordan kan du opnå det? Vurder dine egne evner.

7. Gør det. Beslut med dato og klokkeslæt, hvornår du vil gøre brug af løsningen. Motiver dig selv ved at opregne de gode grunde til at gøre det.