

# Problemløsningsmodellen

|                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>1. Definer problemet.</b> Hvad er forhindringen? Hvad er målet?                                                                                       |                                                                                                                          |         |
| <b>2. Motivation.</b> Er det okay, som det er? Eller vil du arbejde med det nu?                                                                          |                                                                                                                          |         |
| <b>3. Lav en liste over løsningsforslag.</b><br>Lav en brainstorm. Tænk på drømmesituationen og hvad der skulle til, for at det kunne blive sådan.       | <b>4. Undersøg løsningsforslagene.</b> Er det realistisk? Løser de problemet? Undersøg fordele og ulemper ved løsningen. |         |
|                                                                                                                                                          | Fordele                                                                                                                  | Ulemper |
| 1                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |         |
| 2                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |         |
| 3                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |         |
| 4                                                                                                                                                        |                                                                                                                          |         |
| <b>5. Vælg en løsning.</b> Hvilken tjener dig bedst? Hvordan vil du bruge den?                                                                           |                                                                                                                          |         |
| <b>6. Undersøg hvad du har brug for, for at du kan anvende løsningen.</b> Hvordan kan du opnå det? Vurder dine egne evner.                               |                                                                                                                          |         |
| <b>7. Gør det.</b> 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. |                                                                                                                          |         |