

Boosta din lösningsfokuskompetens

2025-09-03

Tema:

- - Mirakelfrågan - det klassiska lösningsfokuserade sättet att beskriva önskad framtid, och hur det kan vara hjälpsamt i samtal.
- - Hur kan vi ta hand om oss själva med hjälp av lösningsfokus

Presentation

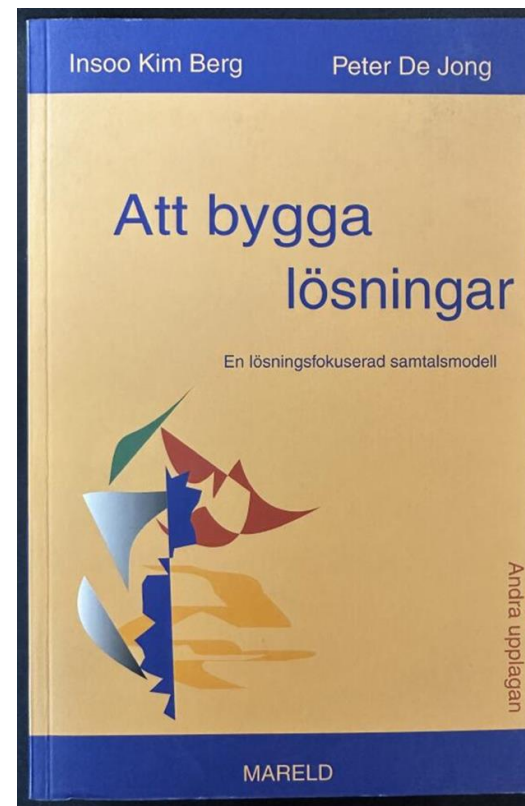


- Ditt namn och vad du jobbar med
- Vad kommer att få dig att le dag ... eller nåt annat som du vill berätta 😊

Tema1:

Eva högläste om hur Insoo Kim Berg upptäckte mirakelfrågan.

ur boken *Att bygga lösningar - en lösningsfokuserad samtalsmodell*
(Insoo Kim Berg och Peter De Jong)



Mirakelfrågan - ”classic”

Föreställ dig... efter vårt samtal idag, att du går hem och gör sådant som du brukar göra. (Äter... kanske träffar familj eller vänner, kollar på TV...) Det blir kväll och dags att gå och lägga dig... och i natt när du sover inträffar en typ av ”mirakel” ... som helt löser problemen eller utmaningarna som du tog med dig till det här samtalet. Men du sover när det händer... så du vet inte om att det som hänt. Och det blir morgon... och dags att vakna upp...

Vad är det allra första som kommer att säga dig imorgon bitti att det har hänt nåt speciellt som gör att saker och ting är annorlunda?



Mirakelfrågan - Vilka är dina bästa idéer om hjälpsamma följdfrågor om miraklet? (UR MÖTESCHATTEN)

- Vad är det första du skulle lägga märke till på morgonen som är annorlunda?
- Vad mer är det som gör att du märker att det är ett mirakel som skett?
- Vem mer märker att det har skett ett mirakel/ att något är annorlunda? -Vad skulle den/de märka?
- Hur skulle du märka att de ser att något är annorlunda?
- Vad skulle vara annorlunda vid frukosten då?
- Hur märker din familj/vän/andra i din omgivning att det skett en förändring?
- Vilket skulle kunna vara första steget mot ditt önskade läge? Hur skulle du känna i det läget?
Hur skulle du må då? Vad skulle vara annorlunda?
- Vilka andra möjligheter skulle kunna öppnas i det önskade läget?
- Vad skulle du göra med tiden/energin du får över?
- Vad funkar redan?
- När du märker att något är annorlunda, vad har du för känsla i kroppen då?
- Vad skulle din omgivning lägga märke till?
- Vad är det första du skulle kunna göra för att ta ett litet steg mot ditt mål. Hur skulle det steget påverka dig?
- Finns det andra möjligheter som skulle öppnas när du når dit du önskar?
- Mirakelfrågan känns inte helt bekväm för mig i mitt sätt att föra ett samtal. När vi gjorde kortleken hade vi inte med den utan istället kategorierna "Önskan" och "Hur är det nu?". Det är en sak att be om en beskrivning om vad som skulle varit annorlunda, men följdfrågor som kan visa på att man redan är på väg är svårare vid vissa svar man får på vilket miraklet är. Att däremot beskriva hur det upplevs/andra ser att miraklet inträffat är lättare.
 - Utforska om man redan någon gång vaknat upp med en ny känsla som kunnat användas resten av dagen. Dvs man vet redan hur man använder redskapet.

Ett kort cochande samtal (2 och 2)

- En är samtalsledare och en "klient"
- Klienten väljer problem/utmaning/dilemma
- Prova att väva in mirakelfrågan i samtalet (eller annan fråga om önskad framtid som du känner dig bekväm med)
- 10 min samtal - 5 min gemensam reflektion
- Byt roll och genomför nytt samtal som ovan

Tema 2:

Att använda lösningsfokus för att visa omsorg om, och medkänsla med, sig själv

- Hur visar du omsorg och medkänsla om dig själv?
- Vilken skillnad gör det för dig? För andra?
- Vad mer skulle du kunna göra?

Tema 2:

Att använda lösningsfokus för att visa omsorg om, och medkänsla med, sig själv

- Hur visar du omsorg och medkänsla om dig själv?
- Vilken skillnad gör det för dig? För andra?
- Vad mer skulle du kunna göra?

Hur visar du omsorg och medkänsla om dig själv? Vad mer kan du göra? (UR MÖTESCAHTTEN)

- Tydliggöra för dig själv och andra vad jag är tacksam för.
- Lägga in tid i kalender till reflektion, starta möten med incheckning vad man gjort för sig själv.
- I vår grupp så var det mesta fokuset på att sätta sig själv i första rummet och att bli snällare mot sig själv. Att våga släppa taget och inte älta det man inte kan förändra och ha modet att förstå det.
- Inse att good enough räcker.
- Skapa balans mellan stimuli och lugn, ge tid för självreflektion, att ta tid på träffar med kollegor att reflektera över goda saker. Att tillsammans med partner lyfta vad man är tacksam över och inte fastna i det negativa i vardagen. Fina medskick!
- Tänka balans: varva mellan stillasittande & rörelse, sorg & glädje, snabbt & långsamt, tyst & mycket ljud, mycket intryck & få intryck, ute & inne
- Att acceptera sånt jag inte kan påverka. Träna på att sätta gränser.
- Lyssna regelbundet inåt - hur har jag, vad behöver jag därför, stå ut med att andra kanske tycker att det är jobbigt att jag inte alltid säger ja. Försoningsmantra om jag slår på mig själv och tycker att jag misslyckats: " jag gjorde så gott jag kunde, annars hade jag gjort på ett annat sätt"
- För mig är det viktigt att kunna säga nej, innan det blir för mycket främst gällande arbetet. Blir inte bra för någon part om det blir för mycket.
- Prata och tänka selfcare, både på jobbet och privat
- Har ni inte tid till det ni önskar lägg handen på hjärtat någon minut bara det räcker långt för att känna av din inre känsla för dig själv.
- Jag hörde att andra pratade om att de lärt sig säga nej, läsa böcker för att koppla av, vandra med kompisar för att få energi, tänka på vad man kan förändra istället för att älta det man inte kan göra något åt. Själv lyfte jag att jag visar omsorg för mig själv genom att träna varje dag. Det ger mig positiv energi och jag tror att jag blir en trevligare medmänniska för andra.
- Att ifrågasätta ibland och säga nej. Våga kliva ur sin diplomatiska läggning. Ta plats!
-

Hur visar du omsorg och medkänsla om dig själv? Vad mer kan du göra? (UR MÖTESCAHTTEN, fortsättning)

- Skriva sin egna reflektionsbok. Detta skapar en medvetenhet om sina egna mönster och tankar. Detta kan ju påverka sitt beteende mot sig själv och andra.
- Lyssna på vad kroppen signalerar, stanna upp och prioritera återhämtning.
- Tillåta sig att göra och möjliggöra tid för roliga saker!
- Skriv ett framtida brev till dig själv där du beskriver vad du har uppnått och vart du befinner dig då. Jag och min sambo skriver ett gemensamt brev för att tydliggöra vad vi vill framöver
- Ett tips som jag inte hann säga i gruppen är att skaffa dig själv en tacksamhetsdagbok. Att varje kväll skriva ner tre saker som du kan vara tacksam över som hänt/som du har åstadkommit med under dagen. Jag har gjort det under ca tre år och det har förändrat mig. Det har gett mig mer glädje i livet, minskat stressen och förstärkt min självkänsla men även om du är konsekvent så kan man skapa nya tankebanor och få nya perspektiv..

The logo for the Minute Dice app, featuring the letters 'MD' in a bold, blue, sans-serif font. The letters are centered within a white diamond shape, which is itself set against a blue rounded square background. The entire logo is positioned on the left side of the slide, partially overlapping a green geometric design.

MD

Tips från Ann:
*Minute Dice - app
med 8 frågor*
(Solutions Surfers)



Lästips från Eva:

*52 vägar till medkänsla:
med dig själv och andra*

Vad tar du med dig från den här förmiddagen som kommer göra skillnad -
kanske redan imorgon?

Önskemål på teman till kommande Boost LF?

LF Boost 3: 13 november kl 9.00-11.30
(digital)

Tips:

Det lösningsfokuserade nätverket i
Västmanland 27 november 9.00-16.00

Inbjudan nätverksträff 27 november 2025 - det lösningsfokuserade
nätverket i Västmanland

Idéer/önsemål som kom upp på mötet:

- Kanske få diskussionstid till svåra lägen/ärenden?
 - Fördjupning i "Bakom varje klagan finns en önskan"
 - Fördjupning i förantaganden, tips
- Boken Ni inspirerar mig av Jonas Wells.