

MEGOLDÁSKÖZPONTÚ GONDOLKODÁS



Ha nehéz helyzetbe kerülünk, legtöbbször automatikusan azon kezdünk el gondolkodni, hogyan juthattunk idáig. Ez valóban tanulságos lehet.



A megoldást azonban késleltetheti, ha túl sokat rágódunk az okokon, ezért érdemesebb gondolkodásunkat átkattintani „megoldás-üzemmódba”.



Innentől fogva nem az okokkal, hanem a megoldással foglalkozunk.

NÉHÁNY PÉLDA:



Problémaközpontú megközelítés

Ki tehet arról, hogy ez a helyzet így alakult?

Miért felejtettem már megint ezt el?

Miért van az, hogy XY egyáltalán nem megértő velem kapcsolatban?

Jobb lett volna, ha ...



Megoldásközpontú megközelítés

Mit tehetek én a helyzet megoldása érdekében?

Hogyan érhetem el, hogy mindent idejében elintézzek?

Hogyan érhetem el, hogy XY megértse a helyzetemet?

Legközelebb azt csináljuk, hogy ...

A megoldásközpontú gondolkodást a múltra is kiterjeszthetjük. Ez abban segít, hogy megoldást találjunk a jelenlegi helyzetünkre.

Két kulcskérdést érdemes ilyenkor feltennünk:

- Volt-e a közeli vagy távoli múltban olyan helyzet, amikor egy ehhez hasonló problémát megoldottam? Mit tettem akkor? Mi segített akkor a megoldásban?
- Voltak-e olyan napok, melyeken a probléma nem, vagy legalábbis kevésbé állt fenn? Mi volt akkor más? Mit csináltam akkor másként?



NÉHÁNY PÉLDA:



Problémaközpontú megközelítés

Ki tehet arról, hogy ez a helyzet így alakult?

Nagyon szégyellem magam, de rettegek ettől a helyzettől. Hogyan lehetne megúszni?

Miért nem tudom a határidőket tartani?



Megoldáskeresés a múlt megoldásközpontú vizsgálatával

Volt-e olyan, ehhez hasonló helyzet a múltban, amely szerencsésebben alakult? Mit csináltam akkor másképp?

Volt-e olyan helyzet, amikor le tudtam győzni a félelmeimet valamilyen cél érdekében?

Volt-e olyan helyzet, amikor akár csak rövid ideig is de képes voltam tartani a határidőket? Mit csináltam olyankor másképp?

Nézhetjük a jelent is folyamatosan megoldásközpontú szemmel:

- XY múlt szerdán sokkal normálisabb volt, mint szokott lenni. Mi lehetett aznap más? Mit tehetek ezért én?
- Tegnap kevésbé voltam stresszes attól a feladattól, amin egyébként mindig stresszelek. Mi volt más tegnap? Mit tehetek én ezért? Mit csináltam vagy gondoltam én másképpen?



Ne felejtsük! A kivételek nemcsak a szabályt erősítik, hanem rámutathatnak véletlen megoldásokra, és megmutathatják azt is, ha valamit véletlenül jól csinálunk!