



Veckans Coachtips #277
23 mars 2018

Från problem till möjlighet

Har du tänkt på att ett problem för dig kan vara en möjlighet för någon annan?

Det finns sällan eller aldrig bara ett svar eller en lösning. Det finns nästan alltid minst *ett sätt till* att se på allting. Två personer kan lösa samma problem med två helt kontrasterande lösningar. En nöt kan betyda andningsproblem för någon och en njutning för en annan. Att arbeta är glädje när du gör det du gillar, för andra är det ett nödvändigt ont. Boken har en framsida och en baksida, handen likaså. Perspektiv behöver inte betyda svart eller vitt, yin eller yang, natt eller dag. Perspektiv handlar om att se detaljer, se helhet eller helt enkelt associera. Allt för att skapa fler alternativ och därmed också möjligheter.

Ett problem för dig kan vara en möjlighet för någon annan

Vi har inte råd med en andra bil i familjen. (Jag hade varit glad om jag haft en bil.) Gräset bara växer och växer, måste klippas igen. (Hade jag haft eget hus istället för lägenhet hade jag mått bättre.)

Ditt problem någon annans möjlighet. Det handlar om att se perspektiven. Även när du sitter mitt i "skiten".

Enkel övning för att komma loss och skapa ett friare tänkande:

Du kan använda följande övning när du sitter fast i ett problem eller bara vill få igång en grupp till ett friare tänkande. Många skratt garanteras.

Allas våra hjärnor arbetar på olika sätt när det gäller att se på saker och ting. Några går gärna ned i detaljer, andra är snabba att dra slutsatser utifrån ett helhetsperspektiv, samt åter andra hittar hela tiden nya sätt att se det på.

Hel, del och associera.

Börja med ett ord (en sak eller ett problem) gå sedan laget runt och be var och en att antingen

1. fördjupa och gå ned i detaljer, nämna något mindre ("del")
2. lyfta blicken och se helheten, nämna något större ("hel")

3. eller att helt enkelt fritt associera, ta första bästa som man tänker på och utan begränsningar säga det ("associera")

Riktning kan bestämmas genom att peka med fingret upp för "hel", ned för "del" och åt sidan för "associera". Nästa person följer sedan detta, säger sitt ord och skickar vidare

Exempel:

Person 1 säger "apelsin" och pekar ned ("del"). Nästa ska då nämna detalj av apelsin och säger "klyfta", samt pekar åt sidan ("associera"). Nästa kanske då säger "smart" och pekar upp ("hel"). Nästa säger då "Einstein" och pekar ned ("del"). *Vad säger nästa person då?* Och så här håller det på och var det slutar vet ingen ...

Efter ett tag märker du säkert ett mönster i ditt eget tänkande; kanske har du lättare för del, hel eller att associera. Utmana då gärna dig själv och andra genom att träna på det du har mindre lätt för. Själv är jag mästare på att associera och se helheter, men behöver träna på detaljer. *Vad blir din träning?*

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2018