

Problemen oplossen in zes stappen

1 **Wat is het probleem?**

Beschrijf duidelijk wat het probleem is.

2 **Wat kan ik eraan doen?**

Bedenk zoveel mogelijk oplossingen, het maakt niet uit hoe vreemd of raar ze lijken.

3 **Schrijf op wat er zou kunnen gebeuren**

Bedenk voor elk van de oplossingen die je bij stap 2 hebt genoemd de gevolgen.

4 **Kies de beste oplossing**

Kies de beste oplossing uit, nadat je alle gevolgen hebt bekeken. Het is handig om een rijtje te maken van de mogelijke oplossingen, op volgorde van beste naar slechtste.

5 **Doe het!**

Het omzetten van je plan in actie. Het is vaak zinvol om voordat je echt tot actie overgaat, eerst te oefenen en je goed voor te bereiden. Je kan bijvoorbeeld iemand uit je omgeving vragen om je te helpen. Of je kiest ervoor om de situatie stap voor stap in jezelf door te nemen. Het is ook een goed idee om een paar positieve en helpende gedachten te bedenken, die je door de situatie heen kunnen helpen.

6 **Werkte het?**

Zie of het plan heeft gewerkt, kijken naar de goede en zwakke punten. Soms kan het gebeuren dat een plan niet 100% werkt, maar dat je toch veel goede dingen bereikt. Als het plan niet werkte op de manier waarop jij het wilde, geef dan niet op! Je kunt namelijk gewoon teruggaan naar stap 2 en het opnieuw proberen! Hoe vaker je het opnieuw probeert, des te groter is de kans dat je je einddoel bereikt.