



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

SJU STEG FÖR ATT UNDERLÄTTA BESLUTSFATTANDE

Varför?

Att fatta beslut som rör framtiden är inte alltid lätt, och bra beslutsfattande kräver planering. Viktiga beslut bör inte fattas impulsivt, men man bör inte heller grubbla för länge över dem. Ofta krävs det också handling och eftertanke för att underlätta beslutsfattandet: du måste samla in information om den fråga som ska avgöras, utvärdera olika alternativ och rangordna dem efter hur bra de är.

Med hjälp av den här uppgiften kan du reflektera över ditt beslut ur olika perspektiv.

Beslut som ska fattas:

Hur?

På de följande sidorna presenteras sju olika sätt att börja fundera över beslutsfattande. Du kan gå igenom dem alla i ordning eller välja de som du tror kan vara till störst nytta för dig.

Denna uppgift har utarbetats med inspiration från Virta & Salakari (2018): ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0



1. Saker som rör beslutsfattandet

Vad ingår i den fråga som ska avgöras? Det kan handla om konkreta saker (till exempel lön, flytt till en annan ort, intressanta arbetsuppgifter) eller abstrakta saker (t.ex. förväntan, osäkerhet, entusiasm). Skriv upp sakerna nedan eller på ett separat papper. Om du kommer på fler saker än vad som får plats nedan, fortsätt listan på ett annat papper.

1.	7.
2.	8.
3.	9.
4.	10.
5.	11.
6.	12.

Är de saker du har listat positiva, neutrala eller negativa? Sätt ett +, - eller 0 efter varje punkt på listan, beroende på vad du tycker.

Välj fem saker på din lista som är de viktigaste för dig just nu när du fattar detta beslut. Sätt ett tecken bredvid dem.

2. Lösningalternativ

Kom på så många olika lösningalternativ som möjligt för den fråga som ska avgöras. Lösningalternativen kan i detta skede även vara dåliga eller till och med omöjliga. Det viktigaste i detta skede är att komma på så många som möjligt. Du kan fortsätta listan på ett separat papper.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



3. Uteslutningsmetoden

Vilket av de alternativ du just listade är minst attraktivt för dig? Stryk det. Titta sedan på de alternativ som är kvar och fundera på om det finns något ytterligare alternativ du kan ta bort. Fortsätt på samma sätt tills du har kortat ner listan.

4. Urvalskriterier

Gå nu tillbaka till punkt 1 en stund och fundera över vilka aspekter som är viktigast för dig när du gör ditt val. Gå sedan igenom dina alternativa lösningar i punkt 2. Fokusera på de viktigaste kriterierna. Kan du med hjälp av dem stryka några av alternativen från din lista?

5. För- och nackdelar

Din lista innehåller nu färre lösningsförslag än i början. Skriv ner varje punkt på listan på ett separat papper. Skriv upp för- och nackdelar med dessa på papperet. Kan du använda dessa för att korta ner din lista?

6. Begränsa tiden

Om problemet är att du grubblar för länge över ett beslut eller strävar efter perfektion kan det hjälpa att sätta en tidsgräns. Avsätt en viss tid för att fatta beslutet eller bestäm i god tid en tidsgräns inom vilken du måste fatta beslutet. Kom ihåg att du inte kan veta allt som kommer att hända i framtiden: du fattar beslutet utifrån den information du har just nu.

Tidsgräns för beslutet: _____

7. Hur känns det just nu?

Hur känner du dig just nu när du funderar över dina alternativ och den här övningen? Vilka känslor väcker de olika lösningsalternativen? Vad skulle kunna hända om du vid något tillfälle inser att du har valt fel? Ta några minuter på dig att skriva ner de tankar du har i huvudet i rutan nedan. Kom ihåg att det inte finns några rätta eller felaktiga känslor eller tankar här – det viktiga är att du stannar upp ett ögonblick och funderar över hur det känns just nu.

