

## Plan för problemlösning

1. Fundera på en studierelaterad situation som du tycker att är jobbig och som du skulle vilja förändra. På vilket sätt skulle du vilja att situationen förändras?
2. Vilka saker har du möjlighet att påverka i situationen? Vad kan du däremot inte påverka?
3. Lista lösningsalternativ för de saker som du kan påverka enligt föregående punkt. Skriv ner allt du kommer på. I detta skede ska du inte ännu sortera lösningsidéerna eller bedöma hur väl de fungerar.
4. Välj de mest fungerande idéerna på listan (1–3 idéer) och planera hur, var och när du genomför lösningarna.
5. Ställ in en påminnelse i kalendern eller telefonen om en vecka, då du funderar på hur lösningarna har fungerat och om du behöver ändra på något.

