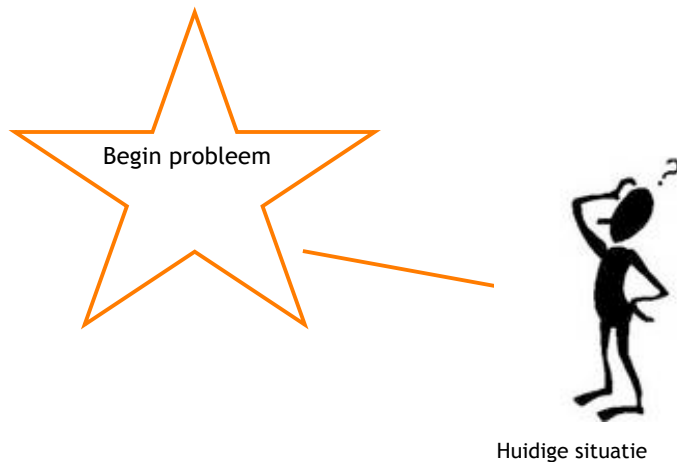


## OPLOSSINGSGERICHT DENKEN EN WERKEN

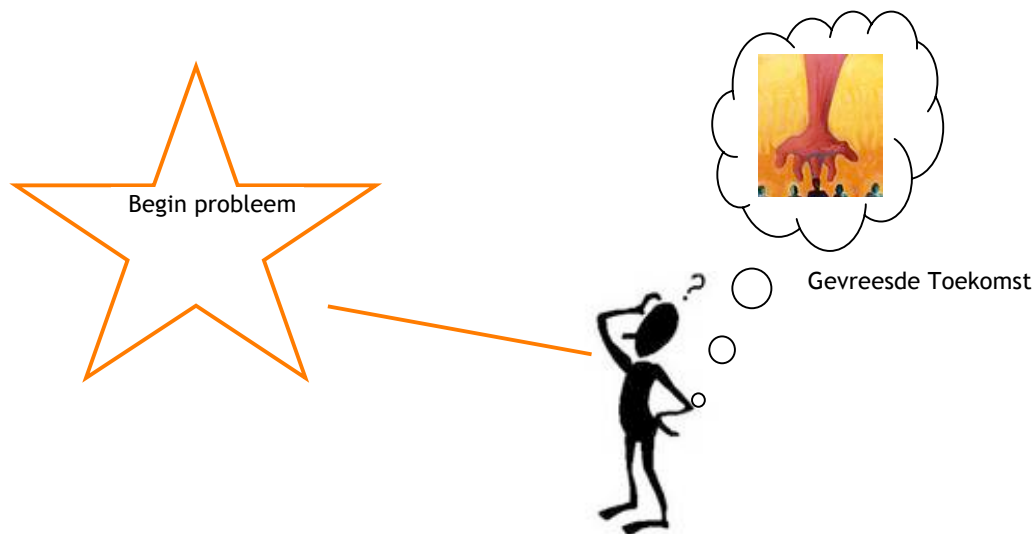
Geïnspireerd door: Coert Visser, [www.oplossingsgerichtveranderen.nl](http://www.oplossingsgerichtveranderen.nl). auteur van o.a. *Doen wat Werkt*

Hoe vaak zitten we niet vast met een probleem. We blijven maar gericht op het probleem, proberen te analyseren hoe het allemaal kwam, wie de schuldigen zijn, hoe we het zelf anders hadden moeten doen. We houden onze focus op het probleem: we doen aan *probleemdenken*.



De positieve kant van probleemdenken is, dat we ons realiseren dat we iets aan het probleem willen doen. Het negatieve is de versterking van onze negatieve gevoelens, het zelfverwijt, het schuldigen aanwijzen, de boosheid en angst. Dat is bepaald niet de ideale basis om goede en bruikbare ideeën te ontwikkelen om het probleem op te lossen. Als we onze focus op het probleem houden, betekent dat wij ons druk blijven maken over hoe het probleem zich heeft ontwikkeld, hoe het zover heeft kunnen komen, wie de schuld heeft.

Als onze gedachten zich daarna naar de toekomst bewegen, dan zien we het plaatje van de toekomst waarin het probleem zich nog verder heeft ontwikkeld: De Gevreesde Toekomst.



Zo'n beeld is niet de goede basis om de beste probleemoplossing te vinden. Wat we daarvoor nodig hebben, is een beeld van De *Gewenste* Situatie.

Hoe kunnen we nu tijdig het Probleemdenken doorbreken en overstappen naar Oplossingsgericht Denken. Dat kan in drie stappen:

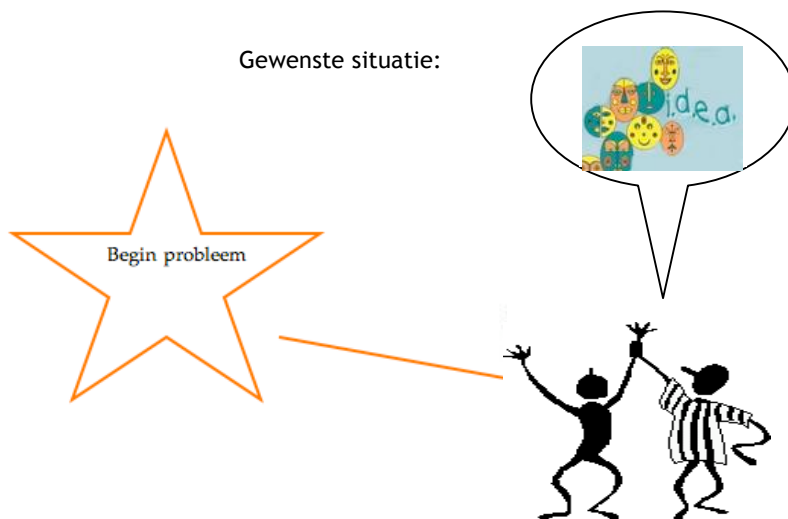
### Stap 1. Definieer wat je wilt bereiken

Stel jezelf de vraag:

➤ “Wat wil ik in plaats van het probleem?”

Met deze vraag begin je voor jezelf of in het team een beeld te vormen van de Gewenste Situatie. Hoe ziet mijn/onze Gewenste Situatie eruit en hoe kunnen we dat zoveel mogelijk in concrete positieve resultaten formuleren?

Hierdoor ontstaat een - gemeenschappelijk - positief perspectief:



### Stap 2. Analyseer wat er al is bereikt

Als er een redelijk beeld is van de gewenste situatie kun je de volgende stap nemen. Daarvoor ga je terug naar de situatie waarin nog niets van de gewenste situatie was bereikt. Stel jezelf daarna de vraag:

➤ “Wat is er al bereikt en hoe is dat bereikt?”

Sta hier eens uitgebreid bij stil. Analyseer wat er is bereikt en hoe dit mogelijk is geweest. Het is helpend om een 10-puntschaal te maken: 0 = er is nog niets aanwezig/bereikt van wat we wensen en 10 = we hebben de gewenste situatie volledig bereikt. Dan vraag je je af op welk punt van die schaal je je in de huidige situatie bevindt. Stel je komt uit op een 4. Dan kijk je naar wat er tussen de 0 en de 4 zit:



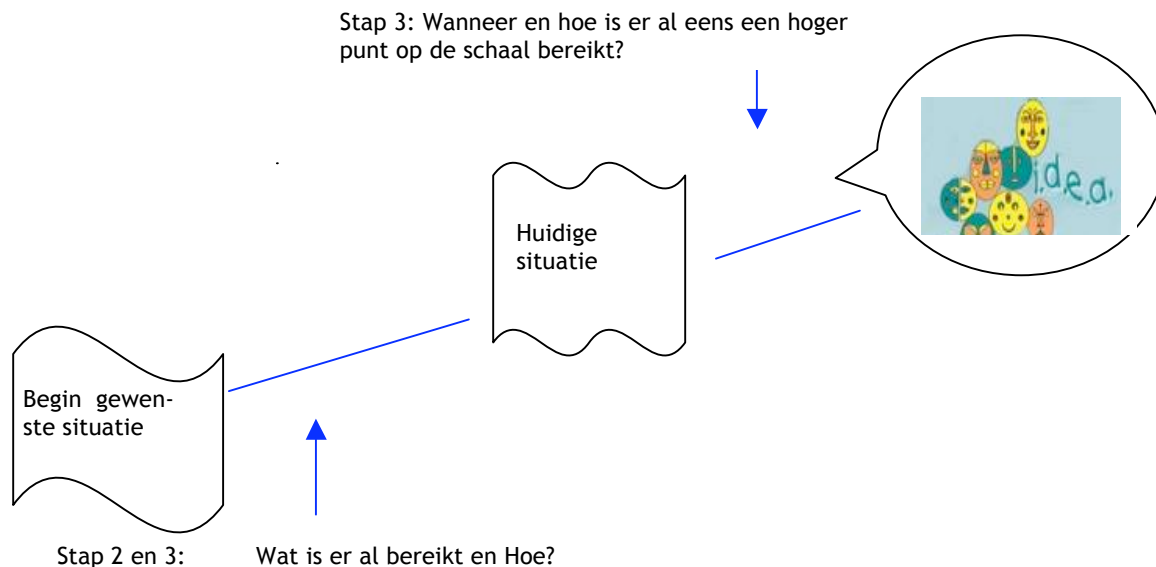
Vervolgens vraag je je af wat er in die periode gebeurd is, dat je van een 0 naar een 4 gekomen bent. Wat heb je zelf, wat heeft de ander, het team gedaan om ervoor te zorgen dat dit bereikt? Wat heeft vooral goed geholpen? Wat zijn de voordelen van wat al is bereikt? Hoe kunnen deze dingen vastgehouden en misschien zelfs nog verder uitgebreid? Schrijf al deze punten op en kijk of je er een lijn in kunt vinden, of er speerpunten in zitten, wat het meest geholpen heeft. Associeer door en laat je inspireren.

### Stap 3. Analyseer eerdere successen / succesjes

Waarschijnlijk heb je bij stap twee al wat goede ideeën opgedaan om de situatie te verbeteren en het probleem op te lossen. Je kunt nog een stap verder komen door jezelf af te vragen:

➤ “Wanneer precies ging het -tijdelijk - beter?”

Daar horen allerlei subvragen bij.: Wanneer heb je op een of andere manier - iets van de - gewenste situatie meegemaakt. Wanneer ging het relatief al beter of zelfs goed? Wanneer was het probleem minder aanwezig? Hoe kwam dat? Wie of wat had daar een aandeel in? Wat deed je zelf? Wat deden teamleden? Welke ideeën brengen de antwoorden je om je huidige situatie te verbeteren?



### Stap 4: Zet één stapje vooruit

Nu ben je toe aan de volgende stap. Die bestaat uit het zetten van één klein stapje vooruit. Hoe kom ik van de 4 op de schaal naar een 5? Kijk eens op welke ideeën stap 2 en 3 je/jullie gebracht hebben. Stel de vraag wat de beste ideeën zijn om een stapje verder in de richting van je gewenste situatie te komen. Welke spreekt het meest aan, is relatief het makkelijkste te zetten? Blijf uit de buurt van grotere stappen, die zorgen vrijwel altijd voor een gehele of gedeeltelijke mislukking en waarom zou je dat voor jezelf organiseren?

Eén stapje vooruit geeft een grote kans op succes en leidt verbazingwekkend vaak tot verdere veranderingen.

