

Spørsmål

Moglegheiter



Avgrensingar

- Kva moglegheiter kjenner du til og ser du for deg – kva er moglegheitshorisonten din?
- Kan moglegheitene realiserast?
- Kva er «innanfor» eller «utanfor» det du vurderer som aktuelt for deg?
- Kva ønske og mål har du, og kva ønsker du å forfølge så dei kan bli til moglegheiter?
- Korleis kan aktørar i omgivnadene dine støtte deg i handlingar som kan virkeleggjere moglegheiter?
- Kva avgrensingar er til stades i situasjonen din?
- Kva avgrensingar kan du påverke, og kva er utanfor kontrollen din?
- Er avgrensingane reelle, eller er dei tankefeller?
- Kva avgrensingar kan du ikkje gjere noko med?
- Korleis kan du handtere reelle avgrensingar på ein måte som er til å leve med for deg?
- Er det mogleg å gjere grep som fjernar, dempar eller forandrar avgrensinga?
- Viss det finst avgrensingar, er det mogleg å nå eit mål/eit ønske med ein annan strategi?



Moglegheiter

- Finne og undersøkje og utforske moglegheiter
- Hente inn kunnskap og informasjon for å avklare om moglegheiter er reelle eller ikkje
- Bli klar over, og medviten om, eins eigen moglegheitshorisont – kva kjenner du til, og kva vurderer du som mogleg?
- Undersøkje om eins eigen moglegheitshorisont kan utvidast

Avgrensingar

- Kartlegge moglege avgrensingar
- Analysere og vurdere avgrensingane, og undersøkje om dei er reelle, eller berre opplevde (tankefeller)
- Viss avgrensinga er reell, undersøkje om det er mogleg å gjere noko med ho
- Finne ut om det er mogleg å påverke den negative innverknaden avgrensinga har
- Sjå på korleis ein kan leve best mogleg med innverknadene av ei avgrensing