

Spørsmål

Muligheter



Begrensninger

- Hvilke muligheter kjenner du til og ser du for deg - hva er din mulighetshorisont?
- Kan mulighetene realiseres?
- Hva er «innenfor» eller «utenfor» det du vurderer som aktuelt for deg?
- Hvilke ønsker og mål har du, og hvilke av de ønsker du å forfølge så de kan bli til muligheter?
- Hvordan kan aktører i dine omgivelser støtte deg i handlinger som kan virkeliggjøre muligheter?
- Hvilke begrensninger er til stede i din situasjon?
- Hvilke begrensninger kan du påvirke, og hvilke er utenfor din kontroll?
- Er begrensningene reelle, eller er de tankefeller?
- Hvilke begrensninger kan du ikke gjøre noe med?
- Hvordan håndtere reelle begrensninger på en måte som er til å leve med for deg?
- Er det mulig å gjøre grep som fjerner, demper eller forandrer begrensningen?
- Dersom det finnes begrensninger, er det mulig å nå et mål/et ønske med en annen strategi?



Muligheter

- Finne og undersøke og utforske muligheter
- Innhente kunnskap og informasjon for å avklare om muligheter er reelle eller ikke
- Bli klar over og bevisst på egen mulighetshorisont - hva kjenner du til og vurderer som mulig
- Undersøke om egen mulighetshorisont kan utvides

Begrensninger

- Kartlegge mulige begrensninger
- Analysere og vurdere begrensningene og undersøke om de er reelle, eller kun opplevde (tankefeller)
- Dersom begrensningen er reell, undersøke om det er mulig å gjøre noe med den
- Finne ut om det er mulig å påvirke begrensningens negative innvirkning
- Se på hvordan leve best mulig med innvirkningene av en begrensning