

Omvänd grundorsaksanalys

Gör så här:

1. Definiera ditt mål och skriv ner det under punkt 1. Det måste vara rimligt och någorlunda tidssatt. Inled din formulering med "Jag ska...".
2. Ställ frågan "Hur ska jag...?" kopplat mot det mål som du skrivit. Notera svaret och upprepa frågeställningen fyra gånger till. Varje fråga ska knyta an till svaret på föregående fråga.
3. Analysera dina svar för att se om de är rimliga. Backa annars tillbaka och ändra tills du blir nöjd. Utgå från dina svar och formulera en beskrivning av hur du ska nå ditt mål. Enklast är att börja med svaret på sista frågan och fortsätta vidare uppåt.

1 Mitt mål

Jag ska _____

2 Min väg dit

Hur? _____

Hur? _____

Hur? _____

Hur? _____

Hur? _____

3 Är mitt mål och hur jag tänkt ta mig dit realistiskt?

JA, nämligen enligt nedan ↓

NEJ, jag gör om ↑

Omvänd grundorsaksanalys – så fungerar det

Metoden "5-varför" är ett välkänt och bra verktyg där man upprepade gånger ställer sig frågan **VARFÖR** med syfte att finna grundorsaken till ett **PROBELMS** uppkomst. Om vi nu istället har ett **MÅL** och vill veta **HUR** vi ska ta oss dit kan vi prova att vända på allting. Jag kallar det för omvänd grundorsaksanalys.

Innan vi går vidare kikar vi på ett exempel på hur en enkel grundorsaksanalys enligt metoden "5-varför" skulle kunna se ut:

PROBLEM → VARFÖR (x5)

Problem: Cykeln är trasig

1. **Varför** är cykeln trasig? Det går inte att trampa.
2. **Varför** går det inte att trampa? Kedjan har gått av.
3. **Varför** har kedjan gått av? Den var rostig.
4. **Varför** var kedjan rostig? Ingen hade smort den.
5. **Varför** hade ingen smort den? Ingen visste att den behövde smörjas.
(Varje fråga knyter alltså an till svaret på föregående fråga)

Resultat och analys: Det gick inte längre att trampa då kedjan gått av. Kedjan hade rostat av då ingen visste om att den behövde smörjas.

Ev. lösning: Byt kedja och införskaffa olja. Informera den som använder cykeln om vikten av att smörja kedjan.

Nu ska vi tänka omvänt och använda metoden för att hitta en lösning på hur vi når våra mål. Från exemplet ovan ersätter vi **PROBLEM** med **MÅL** och vi ställer frågan **HUR** istället för **VARFÖR**. Ett första exempel skulle då kunna bli så här:

MÅL → HUR (x5)

Mål: Smal

1. **Hur** ska jag bli smal? Genom att gå ner i vikt.
2. **Hur** ska jag gå ner i vikt? Genom att träna.
3. **Hur** ska jag träna? Genom att springa 7ggr/vecka.
4. **Hur** ska jag springa 7ggr/vecka? Genom att avsätta tid på morgonen före frukost.
5. **Hur** ska jag avsätta tid på morgonen före frukost? Genom att ställa klockan en timme tidigare.

Lösning och analys: Genom att ställa klockan en timme tidigare kommer jag kunna springa 7ggr i veckan och få den träning som gör att jag går ner i vikt och blir smal.

Är lösningen realistisk? Nja, knappast för alla. Målet är ganska otydligt och det behöver dessutom vara någorlunda tidsatt för att vi ska kunna avgöra om det är rimligt. Då behöver vi alltså backa tillbaka, göra om och göra rätt.

Vi provar så här istället:

MÅL → HUR (x5)

Mål: Gå ner 8kg under ett års tid.

1. **Hur** ska jag gå ner 8kg under ett års tid? Genom att bränna lite extra kalorier.
2. **Hur** ska jag bränna lite extra kalorier? Genom att träna.
3. **Hur** ska jag träna? Genom att promenera två kvällar i veckan.
4. **Hur** ska jag promenera två kvällar i veckan? Genom att avsätta tid.
5. **Hur** ska avsätta tid? Genom planering och i samråd med övriga familjen.

Lösning och analys: Genom att i samråd med övriga familjen planera in mina promenader två kvällar i veckan kommer jag att få den träning som krävs för att jag ska bränna tillräckligt med extra kalorier för att gå ner 8kg under loppet av ett års tid.

Är lösningen realistisk nu då? Ja, för de allra flesta så är den det. Det viktiga är att man i varje steg frågar sig själv om svaret man skrivit är realistiskt. Är det inte det så behöver man helt enkelt ett annat svar. Tänk på att inte gå för fort fram i frågeställningen. Besvara varje fråga med ETT svar och bara det som är nästa naturligt efterföljande steg. Var ärlig, för du kommer inte att lura någon annan än dig själv.

Självklart kan man nå sina mål genom att ha flera rimliga parallella lösningar/aktiviteter och det går även att applicera på annat än bara viktminskning. Testa gärna och se vad du kommer fram till.

Jag vet att du kan lyckas!

Daniel Sundberg

Mindfulfillness