

## Övning - Vägvalsanalys

Har bilden av ditt vägval börjat klarna? Har du fått fram några olika alternativ som kan ställas mot varandra? Många gånger ger vi oss inte tid att ordentligt utforska olika alternativ utan tar våra beslut på de automatiska tankar som ofta poppar upp:

”Det här kommer inte att fungera.”

”Det går inte.”

”Hur skulle det se ut?”

”Det finns andra som är bättre.”

”Inte kan väl jag?”

”Det går aldrig att leva på.”

”Det är för sent.”

”Jag kan inte flytta.”

”Det finns andra som är bättre.”

Men innan du blockerar vägen helt, lägg lite tid på att ändå utforska den och ev. andra vägar genom att göra en vägvalsanalys – ett sätt att både skapa överblick och struktur inför ett beslut.

## Övning

### Steg 1

Tänk dig att du kör in i en rondell. Tänk dig att de olika alternativen som du tidigare identifierat är olika avfarter som leder åt olika håll. Det står en vägvisare i rondellen med en pil för varje väg. Vad står det på respektive pil? Vad leder vägen till?

Titta på bilden på nästa sida och försök att se rondellen från ovan och ge varje avfart ett namn (vid ”Vägval”).

### Steg 2

Varje vägval har både fördelar och nackdelar. Om ett vägval skulle vara att gå i pension tidigare så skulle fördelarna kunna vara ”Få tid att ägna mig åt de intressen jag brinner för”, ”hinna träffa barnbarnen mer” och nackdelarna skulle kunna vara ”sämre ekonomi”, ”lite ensamt” etc.

”Brainstorma” kring de för- och nackdelar du kommer på med att välja just den vägen.

### Steg 3

Ett val får ofta följder, antingen på kort sikt eller lång sikt. Ibland kan en konsekvens som uppfattas som positiv på kort sikt vara negativ på längre sikt. Skriv nu in de konsekvenser du tror att respektive val kan få på kort sikt och på längre sikt. Försök att vara objektiv då du listar konsekvenserna.

Vägval :

Fördelar kort sikt:

Fördelar lång sikt:

Nackdelar kort sikt:

Nackdelar lång sikt:

Vägval :

Fördelar kort sikt:

Fördelar lång sikt:

Nackdelar kort sikt:

Nackdelar lång sikt:

Vägval :

Fördelar kort sikt:

Fördelar lång sikt:

Nackdelar kort sikt:

Nackdelar lång sikt:

Vägval :

Fördelar kort sikt:

Fördelar lång sikt:

Nackdelar kort sikt:

Nackdelar lång sikt:

