Framgångsfaktorer som håller blickriktningen mot det som redan fungerar väl- så byggs en kultur och struktur som ger kvalitet.

Jessica Schmidt

Mirakelboxen

Lösningsfokuserad korttidsterapi

Steve de Shazer
&
Insoo Kim Berg

© 2026 Mirakelboxen

Systemteori

Ett system är en helhet bestående av olika delar som är beroende av varandra

System förändras, rör sig

Delarnas relationer/ interaktionen mellan delarna

Kultur-att arbeta med system

© 2026 Mirakelboxen

Olika teorier leder oss i olika riktningar

Vi kan inte uppmärksamma allt därför väljer vi…

- Vad vi ser
- Vad vi lyssna efter
- Vad vi fråga om

© 2026 Mirakelboxen

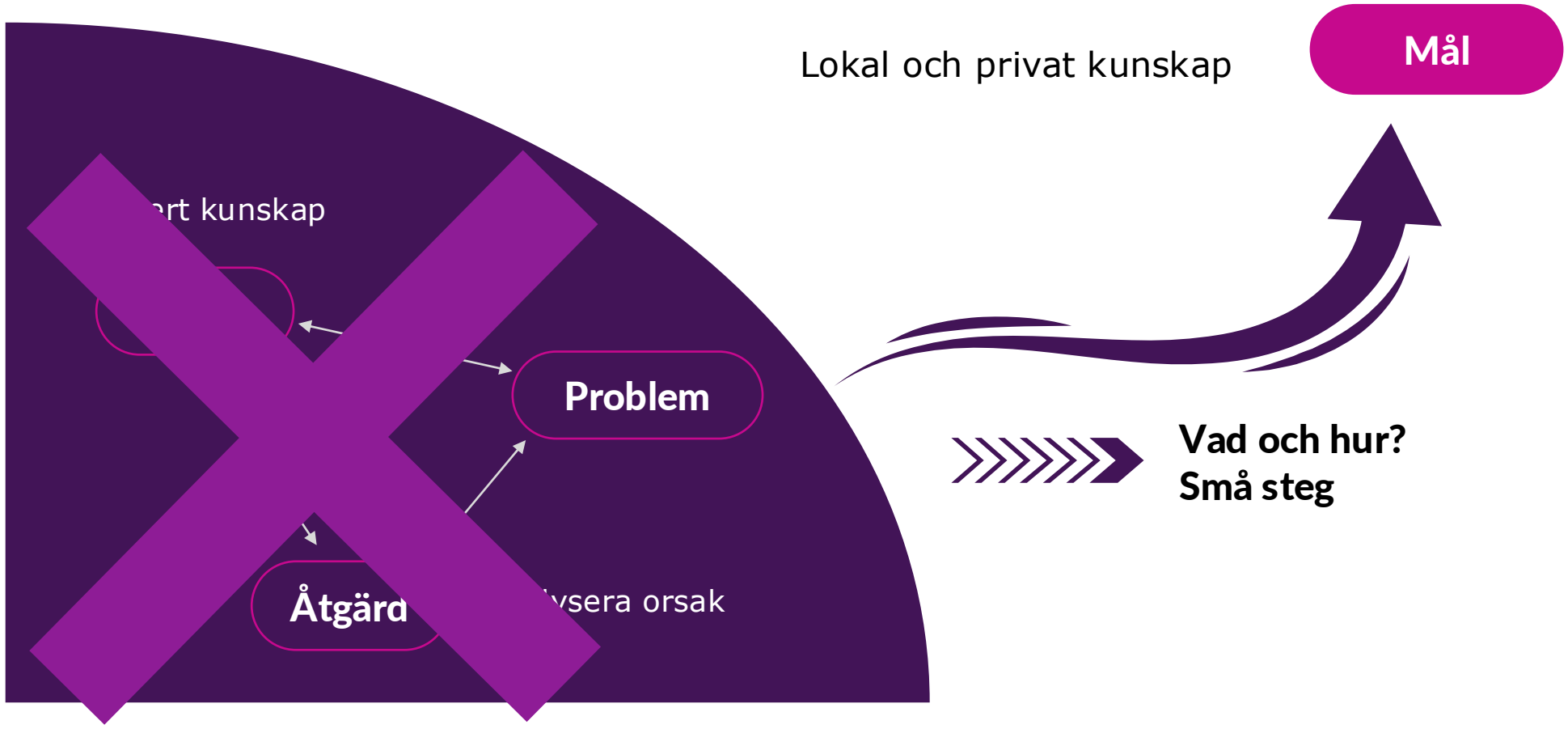
Central filosofi

Om det fungerar- Gör mer av detsamma

Om det inte fungerar- Gör något annat

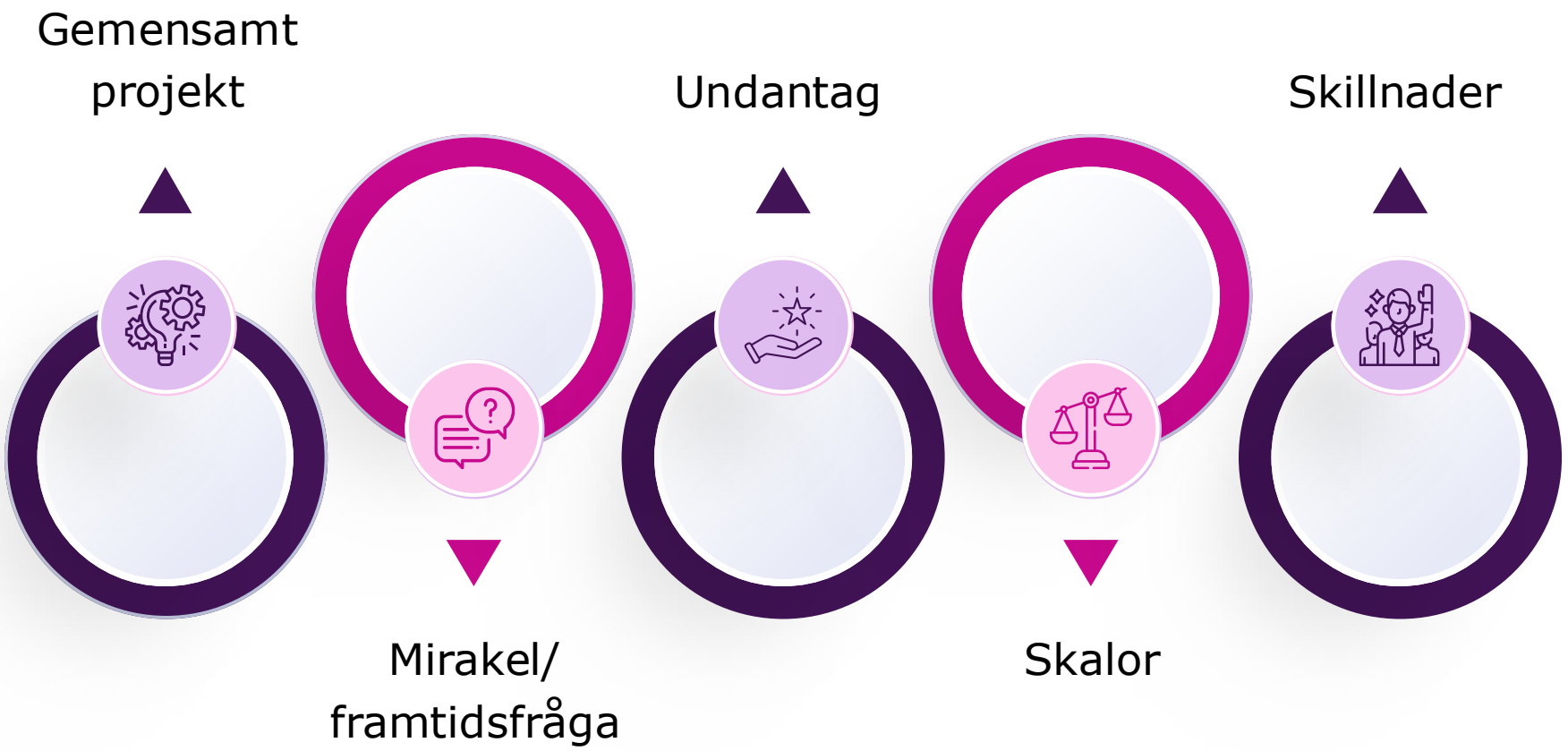
Laga inte det som inte är trasigt.

Från expertkunskap till lokal och privat kunskap



© 2026 Mirakelboxen

Lösningsfokuserad metod



© 2026 Mirakelboxen

Gemensamt projekt

Vad hoppas du på?

Vad skulle vi prata om här idag för att det skulle gör en skillnad för dig?

Vad skall vi prata om idag för att vi ska veta att mötet varit till nytta?

Om vi pratar om Emma, vad hoppas vi i bästa fall att vi kan gå härifrån med så att vi vet att det var till nytta att vi pratade om henne?

© 2026 Mirakelboxen

Problemet

Gemensamt projekt - Riktning

Önskade framtid- Mål! Mirakelfrågan

- Med vem?
- På vilket sätt?
- Vad kommer märkas?
- När kommer det märkas?
- Var mer?
- Vad kommer det att göra för skillnad? För dig, för andra
- Vad kommer mer bli annorlunda
- Hur?
- När?
- Vad mer?

© 2026 Mirakelboxen

Språket

Använd den du möters språk eller uttryck

Hjälp till att omformulera- Så om du inte .

Omformuleringar

Jag vill inte känna mig stressad	Så om du inte var stressad. Vad var du då?	Jag vill känna mig lugn
Jag vill inte att det ska bli konflikter i gruppen	Så om det inte var konflikter i gruppen, hur önskar du att det var?	Jag vill att vi har ett gott samarbete i gruppen
Jag hoppas inte att deltagarna kommer oförberedda	Hur vill du känna istället?	Jag hoppas att mötet blir till nytta

© 2026 Mirakelboxen

Undantagsfrågor

- Finns det någon gång när det inte varit så?
- Finns det någon gång det är lite mindre så?
- Så var gjorde du istället då?
- Vad gjorde du mer, mer, mer..?
- Vad gjorde det för skillnad?
- Vem märkte?

© 2026 Mirakelboxen

Undantag

Ger hopp om förändring

Minskar problem

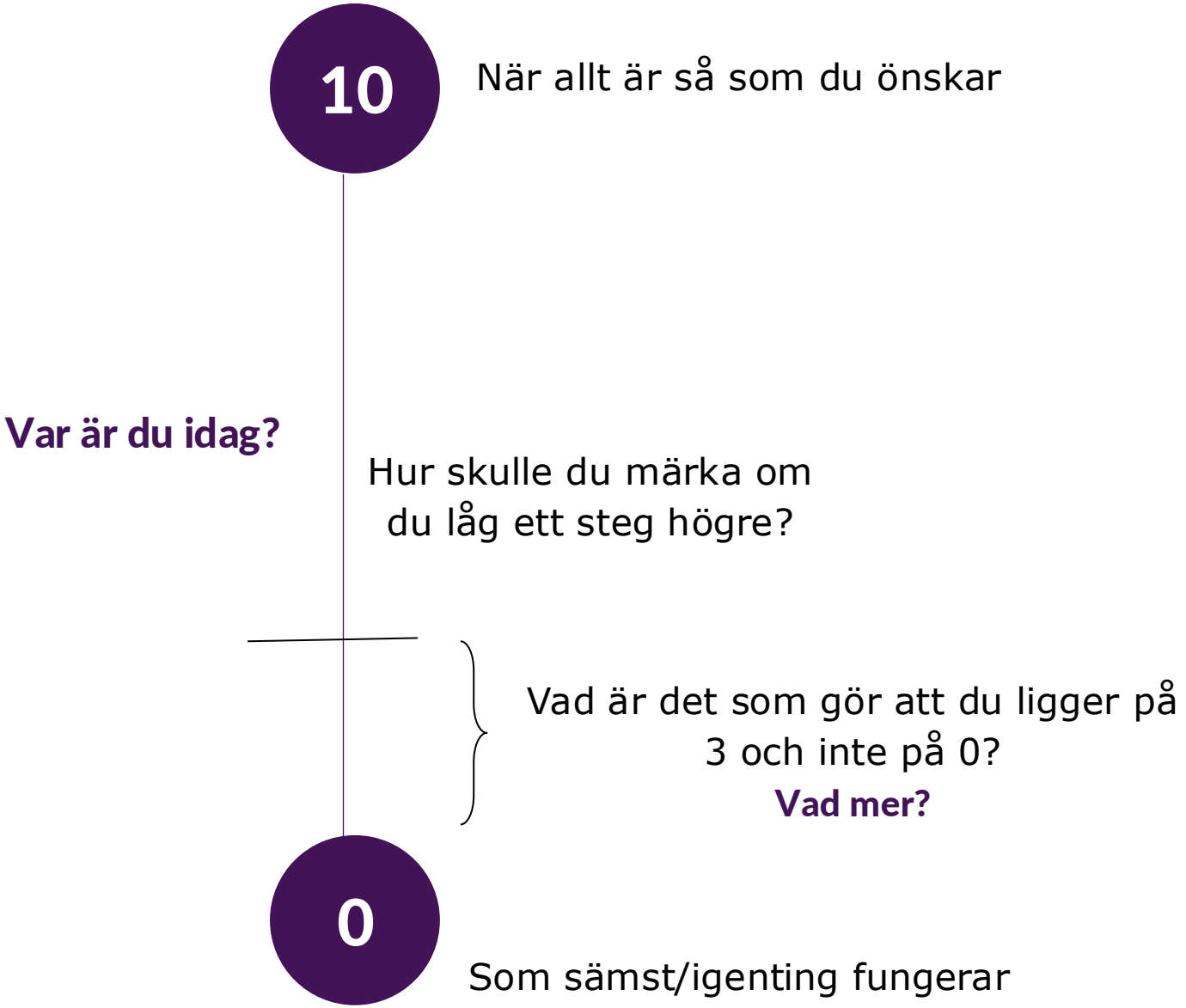
Skapar nyanser

Skapar möjligheter

© 2026 Mirakelboxen

Skalan

”Så – på en skala från 0 till 10” där…



Problemfokus kontra lösningsfokus

Dåtid	Framtid
Vad är problemet	Vad fungerar
Skuld	Framsteg
Kontrollförlust	Inflytande
Experten vet bäst	Samarbete
Brister	Resurser
Svårigheter	Möjligheter
Tolkningar	Handlingar

Hur använder jag lösningsfokus

- Samtal, individ och grupp
- Konflikthantering
- Klassrumsobservationer
- Föräldramöten
- Organisationsutveckling
- Supportgrupper – Mobbning
- Möten med vårdnadshavare
- Tjänstemannamöten kring elev eller grupp
- Möten, APT, ämnesgrupper osv
- Ledskapet

© 2026 Mirakelboxen

Vad fungerar?

Vad fungerar inte?
Vad oroar oss?

Hur går vi vidare?

© 2026 Mirakelboxen

Lösningsfokus i vardagen

- Lägg mer tid och fokus på det som fungerar, undersök det närmare
- Fråga dig själv: Vad är jag nöjd med idag?
- När något inte fungerar, fråga dig själv: Hur vill du ha det istället? & Vad skulle det göra för skillnad för mig?
- Leta efter det du önskar se, ge riktade komplimanger
- Var mer nyfiken på vad människor menar med det de säger, anta inte att du förstår
- Gör en klassrumsobservation och återge allt det som är bra
- Sätt gemensamt mål för mötet innan ni börjar

© 2026 Mirakelboxen

Mirakelboxen AB

www.mirakelboxen.se

jessica@mirakelboxen.se

I Mirakelboxen erbjuder vi lösningsfokuserad teori och praktik för ett roligare ledarskap och effektiva, effektfulla organisationer. Vi erbjuder öppna ledarutbildningar samt uppdragsutbildningar.

Vi utvecklar ledare, samarbete och organisationer genom allt från individuellt ledarstöd till stöd i genomförandet av stora organisationsförändringar. Vårt fokus är organisationers och personers styrkor, härifrån och framåt. Vi tillhandahåller även handledning och har avtal med Skånes kommuner och landsting.

© 2026 Mirakelboxen