

## ***Løsningsfokuset tilnærming (LØFT- metoden)***

Denne har sitt utspring fra «appreciative inquiry». På norsk er det kjent som løsningsfokuset tilnærming (LØFT) og gjort kjent av Johnsrud Langslet (1999; 2002).

Et sentralt poeng er hvordan vi stiller spørsmål har en betydning for våre opplevelser. Problem og negativitet forsterkes gjerne om vi bruker et negativt språk. Hvordan du stiller spørsmål og rammer det inn kan ha stor betydning (Steiro, 2006). Et viktig premiss er derfor at man må rette samtalen inn mot det man ønsker, fremfor det man ikke ønsker (Johnsrud Langslet, 2002). Man retter heller fokuset mot aktørenes styrker, fortrinn og kvaliteter. Språket er et sentralt virkemiddel for å få til dette.

*Det er 8 sentrale kjennetegn ved LØFT. Disse er:*

- Du trenger ikke forstå problemet for å løse det
  - Det finnes både problem og Ikke-problem
  - Det vi tror, påvirker det vi leter etter og snakker om
  - Språk skaper virkelighet (også hos deg selv)
  - Adferd som gis oppmerksomhet, gjentar seg
  - Små endringer skaper større endringer
  - Endring er uunngåelig og stabilitet er en illusjon
  - De(n) saken gjelder – vet best
- Johnsrud Langslet (1999)

Johnsrud Langslet (2002) skriver at det er en misoppfattelse ved LØFT at man ikke skal snakke om det som er negativt. Poenget hennes er heller hvordan man snakker om det og griper an problemene.

*«Fokus på det som virker, er et sentralt element i LØFT- arbeidet. Mange som har forsøkt, har erfart at problemer løses raskere ved å lete etter og legge fokus på det som virker, framfor det som ikke virker».* (Johnsrud Langslet, 2002:46).