

Metodkortleken: Generera idéer

40 metoder ur Metodbanken – utvecklandeteam.se/metodbank · Fri att skriva ut och använda med källhänvisning. Skär längs kortens kanter för A6-kort.

GENERERA IDÉER · 2.1

1-2-4-All

12–15 min per fråga · Alla storlekar

1. Ställ en tydlig, öppen fråga till gruppen.
2. Ge 1 minut individuell, tyst reflektion, ingen pratar.
3. Bilda par och ge 2 minuter att dela och bygga vidare på varandras idéer.
4. Slå ihop paren till fyrgrupper, 4 minuter för att hitta de starkaste idéerna.
5. Låt varje fyrgrupp dela en idé med hela rummet, 5–7 minuter totalt.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.2

Brainwriting (6-3-5-metoden)

30 min · Grupper om sex (fler parallellt)

1. Formulera en tydlig frågeställning och skriv den överst på varje ark.
2. Dela ut ett ark per person i grupper om sex.
3. Ge fem minuter att skriva tre idéer i den första raden, helt tyst.
4. Signalera att alla skickar sitt ark till personen till höger.
5. Be mottagaren läsa idéerna och skriva tre nya i nästa rad, gärna inspirerade av det redan skrivna.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.3

Nominal Group Technique

45–60 min · Grupper om 5–10 personer

1. Presentera frågan tydligt och säkerställ att alla förstår den.
2. Ge 5–10 minuters tyst, enskild idégenerering på papper.
3. Gå laget runt och låt var och en dela en idé i taget, ingen diskussion ännu.
4. Fortsätt tills alla idéer är uppskrivna synligt för alla.
5. Tillåt en kort förtydligande diskussion, utan att stryka eller värdera idéer.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.4

Mash-up-metoden

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Skriv upp er utmaning eller bransch på ett papper.
2. Välj slumpmässigt en helt orelaterad andra bransch eller produkt.
3. Fråga: vad skulle uppstå om vi slog ihop dessa två?
4. Brainstorma konkreta koncept som kombinationen väcker.
5. Välj den mest lovande kombinationen och utveckla den vidare.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.5

TRIZ / Kreativ destruktion

30–45 min • Mindre grupper

1. Identifiera tillsammans ett tydligt, delat önskat resultat att undvika.
2. Runda 1: brainstorma fritt allt som skulle garantera det sämsta möjliga utfallet.
3. Runda 2: gå igenom listan brutalt ärligt och markera vad ni faktiskt redan gör som liknar detta.
4. Runda 3: bestäm konkret vad gruppen ska sluta göra, formulerat som 'vi kommer sluta med...'.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.6

SCAMPER

20–40 min • Individuellt eller smågrupper

1. Utgå från en konkret, existerande idé, produkt eller process.
2. Gå igenom bokstäverna en i taget: vad kan substitueras, kombineras, anpassas och så vidare.
3. Brainstorma svar under varje bokstav utan att värdera dem direkt.
4. Samla de mest lovande uppslagen och diskutera vilka som är värda att gå vidare med.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.7

Tankekarta (Mind Mapping)

15–30 min • Individuellt eller 3–5

1. Skriv eller rita huvudämnet i mitten av ett stort papper.
2. Dra ut grenar med de första, mest uppenbara associationerna.
3. Fortsätt gren från gren allt eftersom nya tankar dyker upp.
4. Använd gärna olika färger för olika teman eller kategorier.
5. Ta ett steg tillbaka och diskutera vilka grenar som känns mest lovande att gå vidare med.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.8

Rundabordsbrainstorming

15–20 min • Upp till ~15

1. Ställ en tydlig fråga till gruppen.
2. Gå laget runt, en idé per person och varv: det går alltid bra att säga 'pass'.
3. Skriv upp alla idéer synligt, utan att kommentera eller värdera dem.
4. Fortsätt tills ingen längre har fler idéer att bidra med.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.9

Stjärnfrågor (Starbursting)

20–30 min • Smågrupper om 3–6

1. Rita en stjärna med idén eller förslaget i mitten.
2. Skriv ett av de sex frågeorden vid varje udde.
3. Brainstorma så många frågor som möjligt under varje frågeord, utan att försöka svara på dem ännu.
4. Gå igenom frågorna tillsammans och prioritera vilka som mest brådskande behöver besvaras.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.10

Crazy 8s

15–20 min • Individuellt + smågrupp

1. Låt varje person vika ett papper i åtta lika stora rutor.
2. Sätt en timer på åtta minuter, en minut per ruta.
3. Skissa en ny idévariant i varje ruta i takt med klockan, enkla streckgubbar duger gott.
4. Sätt upp alla papper och dela de mest intressanta skisserna i par eller smågrupper.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.11

Lotusblomma-metoden

30–45 min • Individuellt eller smågrupper om 3–5

1. Rita ett 3×3-rutnät och skriv huvudtemat i mittenrutan.
2. Fyll de åtta omgivande rutorna med relaterade idéer eller delteman.
3. Välj ut de mest lovande av dessa åtta idéer.
4. Gör var och en till centrum i ett eget, nytt 3×3-rutnät och upprepa processen.
5. Fortsätt tills tiden tar slut eller idéerna känns tillräckligt konkreta.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.12

Slumpordsteknik (Random Input)

20–30 min • Smågrupper om 3–6

1. Formulera utmaningen tydligt.
2. Välj ett helt slumpmässigt substantiv, till exempel genom att peka blint i en ordbok eller använda en slumpordsgenerator.
3. Lista egenskaper och associationer till det slumpmässiga ordet.
4. Leta aktivt efter kopplingar mellan varje association och er ursprungliga utmaning.
5. Fånga alla idéer som uppstår, även de som känns absurda till en början.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.13

Värsta möjliga idén

15–20 min • Alla storlekar

1. Ställ utmaningen och be gruppen brainstorma de absolut sämsta lösningarna de kan tänka sig.
2. Låt fantasin flöda fritt i några minuter, ju sämre, desto bättre.
3. Gå igenom listan tillsammans och skratta åt de sämsta förslagen.
4. Välj ut några av de värsta idéerna och fråga: vad är motsatsen till detta, eller vad skulle hända om vi vände på den?
5. Fånga de nya, faktiskt användbara idéer som uppstår ur den processen.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.14

Hur skulle vi kunna...-frågor (HMW)

20–30 min • Smågrupper om 3–6

1. Utgå från en tydlig insikt eller ett observerat problem.
2. Omformulera insikten som en öppen fråga som börjar med 'Hur skulle vi kunna...'.
3. Generera flera olika HMW-frågor från samma insikt, med olika vinklar (bredare, smalare, mer vågad).
4. Rösta fram de mest inspirerande frågorna att brainstorma vidare på.
5. Använd de utvalda frågorna som startpunkt för en idégenereringsövning, till exempel 1-2-4-All eller Crazy 8s.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.15

Kroppsstorm (Bodystorming)

20–40 min • Smågrupper om 3–8

1. Beskriv ett konkret scenario eller en situation att utforska, till exempel ett kundmöte eller en arbetsprocess.
2. Fördela roller bland deltagarna.
3. Spela upp scenariot fysiskt i rummet, med möbler och föremål som improviserad rekvisita.
4. Pausa vid intressanta eller problematiska moment och diskutera vad som just hände.
5. Spela upp scenariot igen med förändringar baserat på insikterna.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.16

Gallerivandring för idéer

20–30 min • Alla storlekar

1. Sätt upp varje grupps eller persons idéer synligt på väggen, med gott om utrymme runt varje idé.
2. Ge alla post-it-lappar eller pennor för kommentarer.
3. Låt deltagarna vandra runt i sin egen takt och läsa alla idéer.
4. Uppmuntra dem att lägga till frågor, kommentarer eller byggvidare-förslag direkt på eller bredvid varje idé.
5. Samla gruppen och diskutera vilka idéer som fått mest engagemang eller intressanta tillägg.

utvecklandeteam.se/metodbank

Analogiteknik (Bionik)

25–40 min • Smågrupper om 3–6

1. Formulera er utmaning i generella termer, bortom er specifika bransch.
2. Brainstorma exempel från naturen eller andra branscher som löser ett liknande generellt problem.
3. Analysera hur den lösningen fungerar på ett djupare, principiellt plan.
4. Översätt principen tillbaka till er egen kontext och utmaning.
5. Fånga de konkreta idéer som uppstår ur analogin.

utvecklandeteam.se/metodbank

Frågestorm (Question Storming)

15–25 min • Alla storlekar

1. Formulera utmaningen eller ämnet i en mening.
2. Ge tydlig tid, till exempel tio minuter, för att bara generera frågor, inga svar tillåtna.
3. Skriv upp varje fråga synligt utan att kommentera eller besvara den.
4. Gå igenom listan och gruppera liknande frågor.
5. Prioritera vilka frågor som är mest brådskande att faktiskt få svar på.

utvecklandeteam.se/metodbank

Anta motsatsen (Assumption Reversal)

25–35 min • Smågrupper om 3–6

1. Lista era viktigaste grundantaganden om er utmaning, produkt eller marknad.
2. Välj ut ett antagande i taget och formulera dess raka motsats.
3. Brainstorma vad som skulle krävas eller vad som skulle bli möjligt om motsatsen faktiskt vore sann.
4. Undersök om något av det som uppstår faktiskt är genomförbart, helt eller delvis.
5. Upprepa med flera olika grundantaganden.

utvecklandeteam.se/metodbank

Slumpmässig bildstimulans

20–30 min • Smågrupper om 3–6

1. Samla en samling slumpmässiga, orelaterade bilder i förväg (tidningsurklipp, utskrifter eller ett bildkort-set).
2. Låt varje person eller grupp dra en slumpmässig bild.
3. Beskriv vad ni ser i bilden: former, färger, känslor, detaljer.
4. Leta aktivt efter kopplingar mellan bilden och er utmaning.
5. Fånga de idéer som uppstår ur kopplingarna.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.21

Provokation (PO-tekniken)

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Formulera ett medvetet provokativt, orimligt påstående om en utmaning, inlett med 'PO:'.
2. Förklara att påståendet inte ska bedömas som rätt eller fel, bara utforskas.
3. Utforska tillsammans: vad skulle behöva vara sant för att detta faktiskt fungerade?
4. Fånga de idéer och principer som uppstår ur utforskandet.
5. Översätt de mest intressanta insikterna till konkreta, genomförbara idéer.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.22

Morfologisk analys

30–50 min · Grupper om 2–6 personer

1. Bryt ner utmaningen i tre till fem oberoende parametrar.
2. Lista så många alternativ som möjligt för varje parameter i en kolumn.
3. Bygg en matris med parametrarna som kolumnrubriker och alternativen under varje.
4. Kombinera alternativ från olika kolumner på nya sätt, gärna även ovanliga kombinationer.
5. Utvärdera vilka kombinationer som är mest lovande att utforska vidare.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.23

Disneymetoden

30–50 min · 1–6 personer

1. Märk ut tre platser i rummet: Drömmaren, Realisten, Kritikern.
2. Stå i Drömmarens plats och brainstorma fritt, utan begränsningar av tid, pengar eller praktik.
3. Flytta till Realistens plats och omvandla de bästa idéerna till en konkret, praktisk plan.
4. Flytta till Kritikerns plats och leta ärligt efter svagheter, risker och luckor i planen.
5. Gå tillbaka till Drömmaren om kritiken avslöjat stora hinder och upprepa cykeln vid behov.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER · 2.24

Idépoolen (Brainwriting Pool)

20–30 min · Grupper om 3–6 personer

1. Ge varje person ett eget ark med frågan överst.
2. Låt alla skriva sina första idéer i tystnad.
3. Placera arken i en gemensam hög i mitten av bordet.
4. Låt var och en fritt plocka upp ett annat ark när de vill ha inspiration, läsa det och bygga vidare med nya idéer.
5. Fortsätt tills idéflödet mattas av, samla sedan och diskutera resultatet.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.25

'Ja och...'

10–15 min · Grupper om 2–5 personer

1. Dela in i par eller en liten grupp.
2. Ge ett startuppslag kopplat till utmaningen.
3. Låt nästa person bygga vidare med 'ja och...' och lägga till något nytt.
4. Fortsätt bygga vidare i flera turer, alltid med 'ja och...' som regel.
5. Fånga den slutgiltiga, gemensamt byggda idén och diskutera dess styrkor.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.26

Rund skiss (Round Robin Sketching)

20–30 min · Grupper om 3–6 personer

1. Ge varje person ett papper och en penna.
2. Låt alla rita en enkel, snabb skiss av en första idé, ett par minuter.
3. Skicka pappren vidare till nästa person.
4. Låt mottagaren bygga vidare på skissen med egna tillägg eller en helt ny variant bredvid.
5. Upprepa flera rundor, diskutera sedan de mest intressanta skisserna tillsammans.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.27

Tvångskoppling med föremål

15–25 min · Grupper om 2–6 personer

1. Peka slumpmässigt ut ett fysiskt föremål i rummet.
2. Beskriv föremålets egenskaper: form, material, funktion, känsla.
3. Leta tillsammans efter kopplingar mellan varje egenskap och er utmaning.
4. Fånga de idéer som uppstår ur kopplingarna.
5. Upprepa med ett nytt slumpmässigt föremål om tid finns.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.28

Vad skulle X göra?

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Välj en eller flera överraskande, orelaterade roller eller personer att anta perspektivet av.
2. Låt gruppen tillsammans fråga sig: hur skulle den här personen eller organisationen angripa vår utmaning?
3. Brainstorma fritt utifrån det antagna perspektivet.
4. Byt till en ny, annorlunda roll och upprepa.
5. Samla de mest lovande idéerna från de olika perspektiven.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.29

Bakåtplanerad idégenerering

25–35 min · Grupper om 2–6 personer

1. Beskriv ett tydligt, konkret önskat slutresultat.
2. Fråga: vad skulle behöva hända precis innan detta resultat är uppnått?
3. Fortsätt arbeta baklänges, steg för steg, tills ni når nuläget.
4. Identifiera vilka av dessa steg som representerar genuint nya idéer.
5. Diskutera vilket av dessa steg som är mest görbart att börja med redan nu.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.30

Sex-ords-berättelsen

10–15 min · Grupper om 2–6 personer

1. Utgå från en idé, ett koncept eller en lösning som redan diskuterats.
2. Utmana var och en att sammanfatta den i exakt sex ord.
3. Ge några minuters tyst skrivtid.
4. Dela allas sexordsversioner med varandra.
5. Diskutera vilken formulering som fångar kärnan bäst och varför.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.31

Hjärnskriv-parad (Brainwalking)

20–30 min · 3–6 personer

1. Sätt upp ett antal papper med olika delfrågor eller teman på väggen.
2. Ge varje person en penna.
3. Låt alla vandra fritt mellan stationerna och skriva idéer på de papper som inspirerar dem.
4. Uppmuntra att bygga vidare på andras redan skrivna idéer, inte bara lägga till nya separata.
5. Samla gruppen vid varje station i tur och ordning för att diskutera resultatet.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.32

Tvärtom-metoden

20–30 min · Grupper om 2–5 personer

1. Formulera utmaningen i dess mest destruktiva, negativa form, t.ex. 'Hur kan vi ge våra användare den sämsta möjliga upplevelsen?'
2. Dela in i grupper om 2–5 personer.
3. Brainstorma så många elaka, sabotagevänliga idéer som möjligt under 5–10 minuter.
4. Välj ut 3–5 av de mest träffsäkra eller underhållande negativa idéerna.
5. Översätt varje vald idé till sin kreativa positiva motsats.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.33

Ta bort en komponent

20–30 min · Grupper om 3–6 personer

1. Lista de viktigaste komponenterna eller stegen i tjänsten eller lösningen ni arbetar med.
2. Välj en komponent och föreställ er tjänsten helt utan den.
3. Fråga: vad skulle tjänsten tjäna på detta? Vem skulle vilja ha den nya varianten? Tillför det nytt värde?
4. Brainstorma konkreta idéer utifrån den nya, komponentlösa bilden.
5. Upprepa processen med en annan huvudkomponent borttagen.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.34

Perspektivkort

20–35 min · Grupper om 2–6 personer

1. Förbered en uppsättning perspektivkort, vart och ett med en begränsning eller ett perspektivbyte.
2. Utgå från er utmaning eller en redan framtagna idé.
3. Dra ett kort och tvinga fram nya idéer utifrån den begränsning eller det perspektiv kortet beskriver.
4. Byt kort och upprepa, gärna flera gånger med olika perspektiv.
5. Samla och jämför de idéer som väckts av de olika korten.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.35

Byta perspektiv

20–30 min · Grupper om 2–6 personer

1. Utgå från er nuvarande idé, lösning eller målgrupp.
2. Välj ett centralt attribut att byta ut, till exempel ålder, plats, eller vem lösningen är till för.
3. Föreställ er hur lösningen skulle behöva förändras för det nya perspektivet.
4. Brainstorma konkreta idéer utifrån det nya perspektivet.
5. Undersök om någon av dessa idéer faktiskt förbättrar den ursprungliga lösningen.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.36

Funktionsanalys

25–40 min · Grupper om 2–6 personer

1. Välj den produkt, tjänst eller lösning ni vill analysera.
2. Beskriv huvudfunktionen med enbart ett verb och ett substantiv, till exempel 'medge samtal'.
3. Lista delfunktioner på samma sätt: verb plus substantiv.
4. Markera vilka funktioner som är nödvändiga och vilka som bara är önskvärda.
5. Fråga: finns det helt andra sätt att uppnå samma funktion, bortom den lösning ni redan tänkt er?

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.37

Lightning Demos

20–30 min • Grupper om 2–6 personer

1. Be varje deltagare i förväg leta upp en inspirerande lösning kopplad till er utmaning, gärna från en annan bransch.
2. Låt var och en presentera sin lösning på max tre minuter: vad den gör och vad som är smart med den.
3. Låt någon anteckna nyckelidéer synligt för hela gruppen medan varje demo pågår.
4. Efter alla demos, diskutera kort vilka idéer eller principer som känns mest relevanta att bygga vidare på.
5. Gå direkt vidare till en idégenereringsövning med inspirationen färsk i minnet.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.38

Konferenskarusellen (rundabordsrotation)

45–90 min • 20–150 personer

1. Förbered en station per fråga, tydligt uppsatt på blädderblock eller bord runt lokalen. Lagom är fyra till sex stationer.
2. Dela in deltagarna i lika många grupper som stationer och placera en grupp vid varje.
3. Låt grupperna diskutera och skriva ner sina tankar vid sin station i 8–10 minuter.
4. Roter alla grupper ett steg medurs; vid nya stationen läser de först vad som redan står och bygger sedan vidare.
5. Fortsätt tills alla grupper besökt alla stationer, gärna med något kortare tid för varje varv.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.39

Idétorget (Marketplace)

60–120 min • 20–300+ personer

1. Låt varje idébärare förbereda ett stand med en enkel affisch: vad idén går ut på, var den står nu och vilken hjälp som behövs.
2. Placera stånden väl utspridda i lokalen så att det bildas naturliga samtalsytor.
3. Öppna torget med en blixtrunda där varje idébärare får 30 sekunder i helgrupp att locka besökare.
4. Låt deltagarna cirkulera fritt under 40–60 minuter, lyssna, fråga, utmana och lämna skriftliga medskick vid stånden.
5. Uppmuntra besökare att skriva upp sig vid stand de vill fortsätta bidra till.

utvecklandeteam.se/metodbank

GENERERA IDÉER • 2.40

25/10 Crowd Sourcing

30–45 min • 20–200+ personer

1. Ställ en djärv fråga, till exempel 'Om du fick bestämma helt fritt, vad skulle du göra?' och låt alla skriva sin idé på ett kort.
2. Be alla resa sig, vandra runt och byta kort med varandra flera gånger tills korten är helt blandade.
3. Stoppa blandningen på signal och låt var och en läsa kortet i handen och skriva en poäng 1–5 på baksidan.
4. Upprepa blandning och poängsättning totalt fem rundor, så att varje kort får fem oberoende bedömningar.
5. Låt alla summera poängen på kortet de håller, max 25.

utvecklandeteam.se/metodbank