

ØVELSE 4, 5 & 6

- Første skridt er slet og ret at observere, hvad dit sind siger, uden umiddelbart at handle på det. Prøv f.eks. det næste minut at lægge mærke til, hvad dit sind siger lige nu. ... Hvordan gik det? Måske havde du tanker som: »Det lyder interessant, lad mig skynde mig at læse videre«, »Det her har jeg ikke tålmodighed til, jeg dropper det«, eller »Hov, jeg må hellere få købt mælk til i morgen«. Hvis du fortsatte øvelsen uden automatisk at gøre, hvad dine tanker sagde (f.eks. springe øvelsen over af begejstret utålmodighed, kedsomhed eller afledning) – jamen, så har du netop defusioneret fra dine tanker! Du har betragtet dit sind og de impulser, det gav dig – uden at bide ukritisk på. Defusion handler om at indsætte en lillebitte pause imellem tanke og handling (Frit efter Hayes 2011, 2012).
- En anden defusionsøvelse er, at du forestiller dig dit sind som en radio – og evt. forestiller dig, at oplæseren har en skør stemme, f.eks. Anders And eller Mr. Bean (ibid.). Du kan rette din opmærksomhed mod den, eller du kan lade lyden glide i baggrunden for det, du foretager dig lige nu og her. Ligesom medier er beregnet til at fænge dig, er din sikkerhedselskende urtidshjerne rigtig god til at få din opmærksomhed. Radioen kører konstant, men når der virkelig er noget på spil for dig (altså når der er gang i dine værdier), er den i sit es. Den buldrer løs med den ene maleriske prognose efter den anden. Men uanset hvor gribende en radiofortælling er, ved du godt, at du ikke selv oplever den. Hvis du i stærkt følelsesladede situationer tager et radioperspektiv på dine tanker (f.eks. »Nu eksploderer jeg« eller »Det nytter ikke noget at prøve«), kan det hjælpe dig til ikke at tage advarslerne alt for alvorligt. Nogle kan med tiden endda blive i stand til at grine ad dem, mens de fortsætter deres planlagte engagerede handling.
- En tredje defusionsøvelse kan være forestillingen om, at du er chauffør på din egen bus. I det øjeblik, du slår kurs hen i mod dine værdier, begynder passagererne i bussen (billedet på dit velmenende, men kortsigtede sinds forskellige tanker) at give lyd fra sig og kommandere dig tilbage på den velkendte, sikre rute. Nogle brøler højere end andre, og nogle har været på bussen længe. Andre hopper af og på, som det passer dem. De har alle en mening om, hvilken retning din bus skal køre, og de kan være meget overbevisende. Men ingen af dem – uanset hvor højt de brøler – kan rent faktisk styre det, du gør (ibid.).

ØVELSE 8

→ Husk tilbage på sidste gang, du virkelig dummede dig. Læg mærke til de tanker, det vækker i dig. Og ret nu opmærksomheden på den følelse, du har i din krop lige nu. Hvad sker der i din maveregion? Får du en knude i maven? En kvalmende fornemmelse? Eller noget helt tredje? Hvad sker der i brystet og halsen på dig lige nu? Og i resten af kroppen?

Prøv nu at fokusere på det sted i kroppen, hvor du mærker allermost ubehag lige nu – uanset hvor det er. Læg mærke til, hvordan det opleves lige dér, og hvordan du måske spænder særligt op om netop dette sted. Prøv nu at skabe plads til denne oplevelse i dig.

Du kan f.eks. prøve at slippe spændingen – eller du kan forestille dig, at du trækker vejret igennem dette sted i dig. Lad oplevelsen få plads i dig, og lad den sprede sig, som den nu vil. Når du har siddet sådan lidt, så vend igen opmærksomheden udad til det rum og den situation, du sidder i lige nu. Du kan gentage øvelsen med fokus på enhver følelse, som du oplever kan få dig på afveje (Harris 2012).

ØVELSE 9, 10 & 11

→ Prøv om lidt at flytte blikket fra bogen og se dig omkring. Registrer farver og former, som om du så dem for første gang. Uden at vurdere eller bedømme det, du ser, som f.eks. smukt eller grimt – men ganske enkelt som de synsindtryk, de er.

Prøv så at lukke øjnene og lytte til de lyde, der er omkring dig. Zoom ind på én af lydene. Zoom så ud igen, og læg mærke til, hvordan forskellige lyde flyder sammen. Hvis der er stilhed, så læg mærke til, hvordan det opleves i dine ører.

Læg nu mærke til de punkter, hvor din krop hviler på noget. Hvordan mærker du vægten af dig selv lige dér? Læg også mærke til, hvordan det, du fokuserer på, fylder din opmærksomhed – mens det, du ikke fokuserer på, træder i baggrunden. Det er der stadig, men i periferien af din sansning.

→ Prøv at fokusere på din vejtrækning lige nu. Læg mærke til, hvordan luften bevæger sig ind og ud af dig. Mærk din brystkasse udvide sig og falde ned igen i en fast rytme. Hvis du kommer til at tage kontrol over bevægelsen, så prøv at ånde helt ud, indtil din automatiske trang til at trække vejret melder sig. Og følg den så videre, mens du lader ind- og udåndingen ske med dig.

ØVELSE 14

→ Nedenfor er en række spørgsmål, som kan igangsætte en refleksions- og udviklingsproces om dine egne mentaliseringsvigt:

- Hvordan ser det ud, når du har mentaliseringsvigt?

- Oplever du ofte mentaliseringsvigt, eller sker det sjældent? _____

- Er det i bestemte situationer, du får mentaliseringsvigt? _____

- Er der noget særligt, der kendetegner det, du selv eller andre gør eller siger?

- Hvordan reagerer du?

- Hvor lang tid er du om at komme til dig selv igen?

- Hvad hjælper dig til at falde til ro og genvinde din evne til at mentalisere?

- Hvordan kan du øve dig i at bruge det, som hjælper dig, mere?

ØVELSE 16

→ Hvornår bliver du irriteret eller vred?

- Hvornår har du sidst været vred eller irriteret på dit arbejde?

- Hvordan mærkede du følelsen? Det kan enten være i din krop (hjerterbanken, muskelspænding osv.) eller i dine tanker (»Nu er det nok, det vil jeg ikke finde mig i«, »Det kan ikke passe« osv.).

- Det er måske svært for dig at genkalde en episode. Det kan også være, at du ikke helt er klar over, hvordan du mærker det. Læg i løbet af den næste uge mærke til, om du bliver irriteret eller vred på arbejdet, og skriv ned, hvordan du mærker det.

Hvad er det mere bestemt, der kan gøre dig vred på arbejdet? Er det f.eks., når nogen gør eller siger noget bestemt? Eller er det, hvis du får et bestemt indtryk af personen (f.eks. manglende samarbejdsvilje)? Hvilke tanker om personen får du ofte, lige inden du bliver vred (f.eks. »Han leger med mig« eller »Hun sidder jo og lyver«)? Hvis du bliver bevidst om, hvad der igangsætter din vrede, kan du nemmere opdage den, inden du reagerer.

ØVELSE 17

→ Overvej en situation, hvor du oplevede, at dine grænser blev overtrådt, eller hvor du oplevede en forhindring. Hvad var det, den anden person gjorde eller sagde, som overskred dine grænser? Hvad bestod forhindringen i?

- Hvilke følelser havde du i det øjeblik, det skete? Følte du vrede og/eller andet?

- Hvilke følelser havde du bagefter? Følte du vrede og/eller andre følelser?

- Var du bevidst om dine følelser i øjeblikket? _____

- Hvad gjorde du for at markere dine grænser og sige fra? Hvad gjorde du for at overkomme forhindringen?

- Hvordan tror du, den anden person oplevede det, du gjorde eller sagde?

- Er du tilfreds med den måde, du fik sagt fra på? _____

- Hvordan vil du gerne sige fra næste gang?

ØVELSE 18

→ Bemærk fremskridt, og dvæl ved det.

Metoden handler om at lægge mærke til, om der er sket ønskede forandringer indtil nu, og i så fald hvilke. Sæt dig godt til rette, eller løb dig godt til rette (enten alene eller sammen med en kollega), og forhold dig til følgende:

- Tænk tilbage til den første kontakt med personen/familien. Hvilke fremskridt er der sket? Fremskridt kan være små, og forandringen meget lille, men der vil ofte være noget, som er lykkedes.

ØVELSE 19

→ Hvilke mål og drømme har personen selv?

Et aspekt i at se det hele lidt fra oven er at stille skarpt på, hvilke forandringer personen egentlig selv ønsker. Det er muligt, at din utålmodighed skyldes, at de mål, du arbejder hen imod, i højere grad er dine end den andens. I den situation er det svært at bidrage til forandring. Spørg dig selv (eller den anden):

- Hvad er hans/hendes/deres mål?

- Hvilken forandring ønsker han/hun/de?

- Er det mit projekt eller vores fælles projekt?

ØVELSE 20 & 21

→ Forventningsafstemning med dig selv:

- Tænk tilbage på en situation, hvor du blev skuffet.
- Hvilke forventninger havde du til den anden person/de andre personer?

- I den pågældende situation, hvor du blev skuffet, kunne han/hun/de leve op til dine forventninger? _____
- Hvad er dit ambitionsniveau generelt i forhold til personen/-erne? Og er det for højt (eller for lavt) set ud fra vedkommendes adfærd?

- Hvis du erkender, at dit ambitionsniveau er for højt, hvad sker der så i dig?

→ Analysér udviklingsniveauet:

- En anden og mere dybdegående måde at afstemme dine forventninger på er at forholde dig til personens aktuelle udviklingsniveau. Det kan i nogle tilfælde bidrage til mere realistiske forventninger til, hvilke forandringer vi kan håbe at opnå.

En del af analysen er at overveje:

- Hvilken baggrund har personen? Har personen oplevet traumer og/eller omsorgssvigt?

- Hvordan påvirker det vedkommendes måde at fungere på i dag?

ØVELSE 22, 23 & 24

I analysen af udviklingsniveauet vil det ud fra en mentaliseringsbaseret tilgang (og en traumeinformeret tilgang) være relevant at overveje følgende:

→ Evne til affektregulering. Analysen kan tage afsæt i følgende:

- Kan personen bevidst skelne mellem forskellige sansninger af emotioner? Og i så fald hvordan gør vedkommende det?

- Kan personen kategorisere og italesætte grundfølelser (vrede, væmmelse, frygt, glæde, tristhed, overraskelse m.m.)? Hvilke/hvilken følelse dominerer personens følelsesliv?

- Hvilke strategier bruger personen til at regulere følelser? Kan personen regulere egne følelser? Kan personen tage imod hjælp fra andre til at regulere følelser?

- Kan personen forstå, at andre kan have andre følelser, end han/hun selv har? _____

- Ved familier/forældre: Hvordan reagerer henholdsvis forældre og barn på egne ubehagelige følelser? Kan forældrene hjælpe barnet med at regulere sine følelsesmæssige tilstande? Hvad gør forældrene, når barnet oplever følelsesmæssigt ubehag.

→ Evne til mentalisering. Denne del af analysen handler om at forstå sig selv og andre ud fra mentale tilstande og at reflektere over mentale tilstande i en tilknytningskontekst. Det vil sige at forstå sig selv og betydningsfulde andre i nære relationer som psykologiske væsener, hvis adfærd er forklaret af mentale tilstande. Nedenstående forhold er en kort skitsering af mentaliseringsevne (for en mere dybdegående gennemgang henvises til Fonagy et al. 1998, Jacobsen & Guul 2015). Analysen kan se på følgende:

- Har personen erkendelse af, at der ligger mentale tilstande bag adfærd? _____
- Er der balance eller ubalance på mentaliseringens dimension selv-anden (se kapitel 2, s. 50)? _____
- Har personen forståelse for eget bidrag til samspil? Forståelse for andres bidrag til samspil? _____
- Kan personen reflektere over og italesætte mentale tilstande? _____
- Har personen erkendelse af, at sind er adskilte (der er forskellige perspektiver på det samme)? _____
- Hvad er personens tærskel for mentaliseringssvigt?

- Har personen oplevelsen af at være et sammenhængende selv over tid? Har han/hun evnen til at reflektere over identitet og selvopfattelse? _____

→ Selvudvikling. Nedenstående punkter kan overvejes:

- Kan personen hæmme umiddelbare impulser og udskyde behov? _____
- Hvordan opfatter personen grundlæggende sig selv? Har vedkommende en forståelse af sig selv som et psykologisk væsen?

- Ved familier/forældre:

Ser forældrene barnet som et psykologisk væsen med sine egne mentale tilstande, der er tæt forbundet med, men adskilt fra forældrenes? _____

Kan far/mor adskille deres eget sind fra barnets? _____

ØVELSE 26

→ Hvorfor nærer jeg tvivl og/eller mistro til dette menneske? Hvilken adfærd har ledt hertil?

- Hvilke tanker, følelser og reaktioner vækker det i mig?

- hvad føler vedkommende eller tænker, siden han handler, som han gør? Du kan forholde dig til dette spørgsmål på to niveauer:

1. Hvilke mentale tilstande i nuet forklarer adfærden? (I det øjeblik, Thomas fortæller, at Klaus har sagt, at han aldrig får et normalt liv, kunne det f.eks. være, at Thomas føler sig underlegen og forkert).

2. Er der noget i personens aktuelle udviklingsniveau, der forklarer adfærden? (se evt. en uddybning af, hvad udviklingsniveauet dækker over i afsnittet *Håndtering af skuffelse og svigt*, s. 68).

3. Hvis vi antager, at vedkommende ofte møder mistro hos andre, hvordan mon det så påvirker ham, at det sker igen? Og hvordan kan det mon påvirke hans handlinger?

ØVELSE 27

→ Hvilke tanker og andre reaktioner vækker afskyen i dig?

- Hvilke erindringer eller billeder dukker op, når du kommer i kontakt med den?

- Hvordan har du lyst til at handle ud fra afskyen? Det kunne f.eks. være at give sagen til en kollega eller på mere indirekte måder skubbe den anden fra dig.

- Dernæst kan du spørge dig selv: Ville jeg udleve mine faglige og fagpersonlige værdier ved at handle på denne måde? Er jeg primært styret af ønsket om at komme af med afskyen, eller handler jeg værdibaseret?

ØVELSE 31

→ Genkald dig en situation med en borger, hvor dit indre liv ikke levede op til dine professionelle idealer.

- Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner fik du i forhold til borgeren?
- Hvilke tanker, følelser og kropslige reaktioner fik du i forhold til dig selv? Brug evt. skemaet nedenfor (frit efter Arendt & Rosenberg 2012) – prøv at lade være med at censurere dig selv, når du udfylder det.

SITUATION _____

	TANKER	FØLELSER	KROPSLIGE REAKTIONER	IMPULS TIL HANDLING
RETTET MOD KLIENTEN				
RETTET MOD MIG SELV				

- Forestil dig nu selvsamme situation – men at du reagerede med ligegyldighed over for det, der skabte dine reaktioner henholdsvis i forhold til borgeren og dig selv.

- Hvad ville det sige om dit engagement i forhold til borgeren?

- Hvad siger din reelle reaktion om, hvad der er vigtigt for dig?

ØVELSE 32

→ Forestil dig, at du en dag når dertil, at du aldrig mere overvældes af dit indre liv. Du vil fra det øjeblik altid bevare din professionelle forståelse og rummelighed over for det menneske, du forsøger at hjælpe – uanset hvad han eller hun byder dig. Uanset hvor meget du bliver udfordret og provokeret, vil du ikke blive bragt ud af fatning. Du vil aldrig mere komme i tvivl om, om det, du gør, er det rigtige. Du vil aldrig mere komme til at tale over dig eller komme til at gøre noget, du senere fortryder. Og du vil aldrig mere blive mundlam eller føle dig magtesløs – lige meget, hvad du står overfor.

ØVELSE 33

→ Defusionsøvelse (frit efter Hayes et al. 2012).

- Tænk over, i hvilke situationer du ofte føler, at du ikke er god nok. Vælg én erindring eller forestilling, som er central for din oplevelse (du kan også bare vælge den, du kommer først i tanker om).
- Sid lidt med erindringen eller forestillingen, og læg mærke til, hvad den er bygget op af. Hvilke billeder kommer forbi dit indre blik? Hvilke kropslige fornemmelser får du derved? Hvilke tanker får du?
- Vælg én af de tanker ud, som er særligt styrende for dig (f.eks. »Jeg duer ikke til noget som helst« eller »De andre er meget bedre end mig«). Skriv tanken ned på et stykke papir, og læs det igennem nogle gange, mens du fortsat lægger mærke til dine reaktioner.
- Prøv nu at sige tanken højt. Læg mærke til, hvordan du oplever det. Sig derefter tanken højt igen, men denne gang med forvrænget stemme (f.eks. Anders And's, Mr. Beans, en musestemme eller en dyb og rungende stemme). Læg nu igen mærke til, hvordan du oplever det. Forsøg dig med forskellige stemmer, og læg mærke til dine reaktioner undervejs.

ØVELSE 34

→ Forbliv i nuet.

Når du oplever dig bremset af en følelse af utilstrækkelighed, så prøv at stoppe op et kort øjeblik og lægge mærke til de indre oplevelser, der er ved at bremse dig. Tillad dem at rase i din krop og i dit sind et kort øjeblik, mens du trækker vejret dybt et par gange. Ret derefter din opmærksomhed på at udføre den konkrete handling, du var på vej til at udføre, da disse oplevelser begyndte at trække i dig. Hvilken handling kan du lige nu udføre, som vil bringe dig nærmere det liv, du gerne vil føre? Det behøver ikke være store kvantespring – begynd med et enkelt lille skridt (Harris, 2010).

ØVELSE 35

→ Tænk over, hvad din følelse af utilstrækkelighed kunne være tegn på i den konkrete situation.

- Hvilken relation ville du helst have til denne person lige nu, hvis du kunne?

- Spørg dig selv, hvad der mon foregår i den anden lige nu. Hvad er den andens intentioner, følelser og behov?

- Opnår du det, du ønsker, med det, du gør? Overvej, om der er alternative handlinger, du ville kunne forsøge dig med for at skabe den relation, du ønsker (udfyldes nedenfor).

ØVELSE 36

→ Beskriv den situation, du oplever problemer i.

- Beskriv det mål, du gerne vil nå, og de værdier, der ligger bag det mål.

- Prøv at skabe plads til de tanker, følelser og kropslige reaktioner, som kan få dig på afveje.

- Er der noget, du kan prøve at gøre anderledes eller mere/mindre af, næste gang du møder den anden?

ØVELSE 37

→ Prøv at fremkalde en kompleks situation, der udløste irritation/vrede mod dig selv. (På siden, hvor du fandt disse øvelser, ligger også en lydfil med denne bodyscan i udfoldet version).

1. Se dig omkring, derfra hvor du sidder lige nu. Prøv, om du kan rette opmærksomheden på de synsindtryk, der møder dig. Prøv at lade de tanker, der opstår under øvelsen, falde i baggrunden for det, der møder dine nethinder i dette øjeblik.
2. Luk øjnene, og læg mærke til, hvilke lydindtryk der er omkring dig lige nu (...). Vælg derefter en dominerende lyd, som du zoomer ind på, imens du lader de andre lyde glide i baggrunden (...). Zoom nu ud, så du igen indtager lydindtrykkene som helhed, som du sidder her lige nu.
3. Læg nu mærke til, hvordan din krop reagerer, når du tænker tilbage på den komplekse situation. Får du knugen i maven? Trykken for brystet? En klump i halsen? Spænder du op nogen steder? Læg mærke til, at der kan være mange indtryk på samme tid. Sid nu lidt, mens du observerer din krops signaler som helhed (...).
4. Vælg nu ét særligt stærkt signal, som du vil zoome ind på. Hvis der er flere lige stærke signaler, vælger du bare ét af dem (du kan altid vende tilbage til andre indtryk om lidt). Læg mærke til, hvordan dette valgte signal opleves for dig lige nu. Læg mærke til, hvordan oplevelsen afgrænser sig i din krop. Er det en fast eller diffus overflade? Er der bevægelse eller stilstand? En særlig temperatur? Tyngde eller lethed? Forandrer det sig undervejs? Bare læg mærke til, hvordan det er for dig lige nu (...).
5. Prøv nu at lægge mærke til, om der er en del af dig, der kæmper med denne oplevelse. Om du f.eks. spænder op omkring den, holder på den eller på andre måder forsøger at begrænse eller stoppe den.
6. Hvis du mærker, at du kæmper med oplevelsen, så prøv at se, om du langsomt kan slippe denne kamp. Prøv at se, om du kan lade oplevelsen bevæge sig rundt i din krop, som den måtte ønske det. Du kan måske forestille dig, at du trækker vejret igennem denne oplevelse. Læg mærke til, om der sker ændringer i oplevelsen, eller om den forbliver den samme – forsøg bare at observere oplevelsen, som den nu udspiller sig.
7. Zoom nu igen ud på din krops signaler som helhed. Læg mærke til, hvordan de forskellige signaler kan eksistere på samme tid, mens du sidder her (...).
8. Ret nu din opmærksomhed tilbage på lydindtrykkene i rummet. Læg mærke til, hvordan både lydernes helhedsindtryk, deres detaljer og din krops forskellige signaler kan være til stede på samme tid. Lige nu. Lige her.
9. Åbn øjnene. Brug lidt tid på at registrere de synsindtryk, der møder dig. Og afslut til sidst øvelsen ved at rejse dig igen, når du føler dig klar til det.

Du kan evt. gentage trin 4-8, hvis der er flere kropslige signaler, du gerne vil undersøge (frit efter Wilson 2008).

ØVELSE 39

Muligt at handle på	Ikke muligt at handle på

ØVELSE 40

- Beslut dig for et tidsrum og et sted, hvor du vil dykke ned i dit problem. Sæt evt. dit vækkeur til at ringe efter f.eks. 20 minutter.
- Læg mærke til, hvornår dine tanker springer til et andet emne.
 - Stå stille med den forestilling, du er ved at aflede dig fra. Du vil sikkert opleve, at du får det ubehageligt, og at din angst stiger i dette øjeblik. Det er helt naturligt, men ikke farligt: Det er blot din urtidshjerne, som ikke kan kende forskel på farer, som sker lige nu, og farer, som du forestiller dig. Hold fast i din forestilling, samtidig med at du lægger mærke til det rum, du sidder i lige nu.
 - Sid sådan lidt, og læg mærke til, hvordan din oplevelse udspiller sig over tid. Måske stiger og falder den i intensitet undervejs. Det kan også være, at den ikke gør. Hvis du kommer til at hoppe ud af din tankestrøm, så søg tilbage til det sted, hvor du hoppede af – det skal nok dukke op igen.
 - Når du har vænnet dig til en bestemt forestilling, kan du prøve at forholde dig til, hvordan du vil handle, hvis den skulle blive aktuel. Du vil sikkert have en impuls til at tænke »Jamen det sker jo ikke« eller »Det må bare ikke ske« – men prøv alligevel at gøre noget andet end ruminationens hidtidige mønster, og tag stilling til muligheden. At gøre dét, hverken øger eller sænker sandsynligheden for, at det kommer til at ske.
 - Overvej også, hvordan du ville kunne udleve dine værdier i sådan en situation.
 - For hvert nyt skrækscenarie, dit sind sender forbi dit indre biograflærred, gentager du de tre forrige trin.
 - Når tiden er gået, afslutter du øvelsen – og fortsætter evt. en anden dag, hvis ruminationen stadig har krogen i dig.

ØVELSE 41



- Overvej, om du er underlagt krav om dokumentation i dit arbejde. Hvis nej, så spring øvelsen over. Hvis ja:
- Kender du formålet med, at du skal dokumentere? Får du feedback på målingerne? Har du brug for det? Hvis nej, så spring øvelsen over. Hvis ja:
 - Overvej, hvad du kan gøre for at forstå baggrunden for og formålet med målingerne (spørg f.eks. din leder og bed om at blive henvist videre, hvis han/hun ikke kan svare direkte. Vær også opmærksom på, hvad tidsperspektivet for tilbagemeldingen er).
-
-
- Hvis du ikke får et tilfredsstillende svar, kan du måske få hjælp i afsnittet om frustration (se s. 114ff).

ØVELSE 42

→ Find værdierne: Hvad er vigtigt i mit liv?

Denne første del af opgaven er en individuel opgave med henblik på at tydeliggøre dine personlige værdier. Derefter kan I på arbejdspladsen evt. vælge at arbejde videre med at definere jeres teams eller organisations fællesværdier. Inddel de forskellige værdier, som er angivet i listen nedenfor, i tre bunker: Bunke A: Dette er meget vigtigt for mig. Bunke B: Dette er moderat vigtigt for mig. Bunke C: Dette er ikke vigtigt for mig.

Under øvelsen vil du måske opleve, at de fleste værdier tiltaler dig i ét eller andet omfang. Samtidig vil du sikkert også mærke, at nogle af ordene vækker større genklang i dig end andre. Brug de tomme kort, hvis der mangler en værdi – listen er langt fra komplet, men ment som et godt sted at starte. Hvis du har mange ord i bunke A, så prøv at gennemgå bunken igen. Prøv at se, om du kan koge det ned til højst 10 kerneværdier, som grundlæggende er vigtige for dig (hvis du ikke kan finde så mange, gør det ikke noget – så gå videre med de kort, du har).

<p>At lære</p>	<p>Retfærdighed (arbejde for en retfærdig og lige behandling af alle)</p> 
<p>At være ydmyg</p>	<p>Ikke-konformitet (at sætte spørgsmålstegn ved og udfordre autoriteter og normer)</p>
<p>Loyalitet (over for venner, familie og/eller min gruppe)</p>	<p>At give omsorg</p>
<p>At være i kontakt med naturen</p>	<p>Foranderlighed</p> 



At være tilgivende

Generøsitet
(dele og give til andre)

Skabe skønhed
(f.eks. kunst, dans, have, musik)

Velgørenhed

Humor

Selvstændighed



Økologi
(leve i harmoni med
miljøet/omgivelserne)

Ærlighed

Kærlighed og hengivenhed

Familie
(stræbe mod et kærligt og
engageret familieliv)

Åbenhed

At bidrage til fællesskabet





Ansvarlighed

Venlighed

Eventyr/nye
og spændende oplevelser

At udfordre mig selv

Nærvær

At være fysisk i form



At spise sundt

Respekt

Medfølelse

Pligtopfyldenhed

At sørge for sikkerhed og
tryghed for dem, jeg elsker

Ligeværd





Intimitet

Enkelthed

Alenetid

Sjov og leg

At nyde mad og drikke

Work-life-balance
(at søge balance
mellem arbejde og fritid)



At nyde musik, kunst
og/eller drama

Kreativitet

At lære fra mig

At bygge og reparere ting

At være udendørs

At organisere





At forske/undersøge

At administrere

At arbejde for fred i verden

Tolerance

At være pålidelig

Rationalitet
(at være guidet af
ræsonnement og logik)



Samhørighed, fællesskab



ØVELSE 43

→ Omsæt værdierne til praksis:

1. Præsenter værdierne for hinanden:

- Hvorfor har du valgt netop disse kort?
- Hvordan ved du, at netop dette er vigtigt for dig?
- Hvad i dit liv fortæller dig, at dette er vigtigt?
- Hvis der er tale om et mål, hvad er det så, der gør målet vigtigt (hvad er den bagvedliggende værdi)?

2. Undersøg nu, hvordan den praktiske udlevelse af dine værdier kunne se ud:

- Hvordan har du udlevet denne værdi tidligere?
- Brainstorm sammen: Hvordan kan handlinger, baseret på denne værdi, se ud? Søg efter helt store og helt små handlinger – og alt derimellem. I vil sikkert have meget forskellige idéer – vælg det ud, der giver mening for dig.

3. Overvej nu sammen, hvordan du kan udleve dine værdier i din nuværende situation:

- Hvordan udlever du lige nu værdierne i dit arbejde? Selv bittesmå handlinger tæller med!
- Hvad har du lyst til at gøre mere af? Hvad er muligt inden for de rammer, du har? Er der noget, du er villig/i stand til at skære ned på til fordel for mere værdibaseret handling?

ØVELSE 44

→ Hvad er mine muligheder og valg?

- Lav en brainstorm over, hvilke muligheder du har i forhold til et bestemt problem. Skriv alt ned, der kommer til dig, også de muligheder, du ikke regner med, du vil gøre brug af. Tænk vildt, skørt og ucensureret.

- Vælg et par muligheder ud, og tænk dem til ende:

Hvilke konsekvenser kan jeg forvente ved de forskellige valg? Hvad er fordele og ulemper?

Hvilke værdier ligger der i at træffe det enkelte valg? Hvilke værdier ligger der i ikke at tage det? _____

ØVELSE 45

→ Visualisering med fokus på egenomsorg.

- Sæt dig et behageligt sted, og fokusér på dine reaktioner i forbindelse med omlægningen.
- Forestil dig, at du ser dig selv indefra med kærlige og omsorgsfulde øjne. Du kan evt. forestille dig, at det er en person, du har særlig tillid til, der ser på dig, f.eks. din bedste ven, din bedstemor eller Mary Poppins.
- Gennemgå hele registeret af, hvordan du har det lige nu – og forestil dig, at du giver dig selv al den forståelse, tålmodighed og medfølelse, som du har brug for.

ØVELSE 46

→ Hvad skal med fra det tidligere fællesskab?

- Hvad ønsker du at bringe videre fra ét eller flere tidligere arbejdsfællesskaber, du var glad for? Var du f.eks. særligt åben, humoristisk eller omsorgsfuld i netop dette fællesskab?

- Hvordan kan du orientere dig handlemæssigt imod disse værdier i de næste fællesskaber, du indtræder i?

ØVELSE 47

→ Mentalisér din leder.

- Overvej din leders (eller medarbejders) grunde til at handle som han/hun gør.

- Hvilke intentioner kunne ligge bag?

- Hvilke følelser kan du forestille dig, at din leder (eller medarbejder) har i forbindelse med omlægningen/ beslutningen? Hvad kunne være svært for ham/hende?

ØVELSE 48

→ Bodyscan.

- En bodyscan kan foretages hvor som helst og når som helst, men i starten kan du med fordel øve dig et roligt sted i en behagelig position.
- Sid/lig først i et minuts tid, og læg mærke til din vejtrækning. Hvis du oplever, at opmærksomheden vandrer, så læg kort mærke til, hvad der afledte dig, og vend så nænsomt tilbage til din vejtrækning. Gentag dette, hver gang du mister fokus igennem øvelsen.
- Beslut dig dernæst for, at du de næste 5-10 minutter (eller længere) vil undersøge din krops tilstand fra tå til top.
- Start med fodsålerne. Hvordan mærkes deres kontakt til gulvet/underlaget? Hvordan mærkes deres temperatur? Snurrer de? Osv.
- Læg dernæst mærke til ankler, skinneben og lægge, knæ osv. Undersøg både fornemmelserne uden på og inde under huden. Hvordan føles tøjet mod huden? Er dine muskler spændte? Har du f.eks. sug i maven? Osv.
- Fortsæt, indtil du når til hovedbunden. Hele tiden med fokus på, hvordan dette egentlig mærkes lige nu.
- Afslut med igen at fokusere på din vejtrækning i et minuts tid.

ØVELSE 49

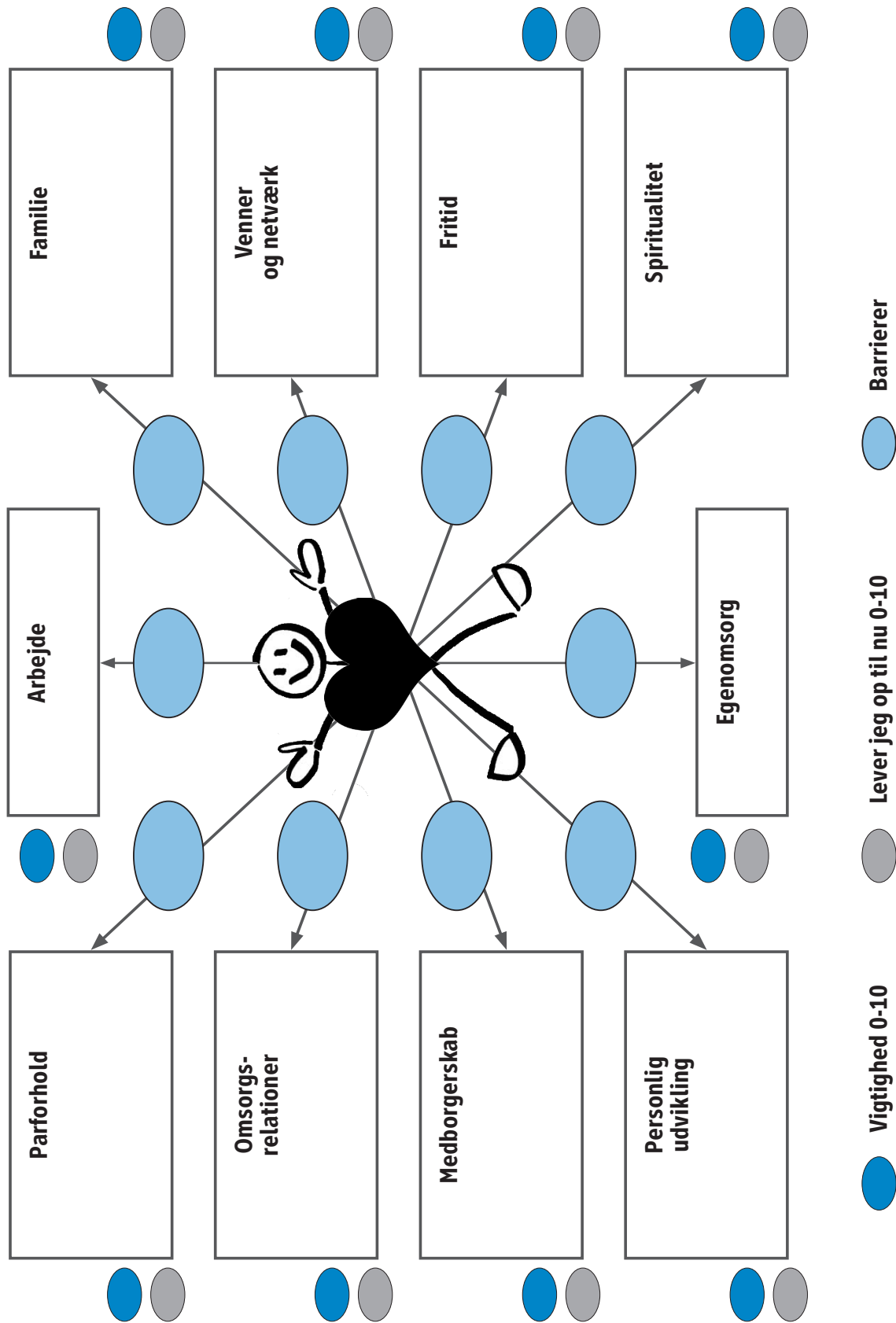
→ Find værdibalancen (frit efter Joanne Dahl 2010 samt inspireret af psykolog Annette Ulrik).

Denne øvelse kan du med fordel lave over nogle dage, så du giver dig selv tid til refleksion. Som alt andet værdiarbejde gælder det også her, at du ikke bør se resultatet som et endeligt produkt, men som et udgangspunkt for en løbende refleksion om værdier.

1. Brug skemaet på næste side. Udfyld dine værdier på de enkelte domæner i kolonne 2. Brug gerne *Liste over værdier*, s. 110. Hvis et domæne ikke er relevant for dig eller ikke har nogen vigtighed overhovedet, så skriv 0 i kolonne 3, og spring dette domæne over (men overvej det grundigt først!).
2. Udfyld i kolonne 3 på en skala fra 0-10, hvor vigtigt domænet er for dig.
3. Kig nu på værdierne på hvert enkelt domæne og vurder på en skala fra 0-10, hvor tilfreds du er med, i hvilken grad, du udlever denne værdi lige nu. Skriv tallet i kolonne 4. Skriv evt. i kolonne 5, i hvilke situationer du lykkes med at udleve værdien – også selvom det kun er i det helt små.
4. Fokuser på de områder, hvor der er forskel på din prioritering og din tilfredshed med, hvordan du lever op til dine værdier. Overvej, hvor du kunne ønske at skabe større balance på områderne. Udvælg et fokusområde for den kommende tid, og skriv det ned.
5. Skriv ned, hvilke ydre udfordringer (f.eks. andres reaktioner, konsekvenser osv.) du vil forberede dig på at møde undervejs.
6. Skriv ned, hvilke indre udfordringer (f.eks. tanker, følelser, kropslige reaktioner) du vil forberede dig på at møde undervejs.
7. Skriv ned, hvad det vil betyde for dig at nå dit mål med at skabe øget balance på dette fokusområde.
8. Skriv dit materiale ned i *værdikompasset*. Det kan være en god idé at printe det i A3.

MIN VÆRDI-BALANCE	HVAD JEG GERNE VIL – MIN VÆRDI, MIN RETNING	VIGTIGHED 0-10	TILFREDSHED 0-10	HER LYKKES DET
Arbejde	Hvad skal mit arbejde stå for? Hvad er vigtigt for mig i mit arbejdsliv? Hvad skal mit arbejde gerne give mig?			
Familie	Hvordan vil jeg være sammen med min familie? Hvad skal min familie give mig? Hvilken slags datter/søn, søster/bror vil jeg være?			
Parforhold	Hvilken slags partner vil jeg være i mit parforhold? Hvordan vil jeg gerne mit parforhold skal være? Hvad skal det give mig? Hvordan vil jeg gerne være over for min partner?			
Omsorgsrelationer	Hvilken slags forælder vil jeg gerne være? Hvordan vil jeg gerne være sammen med mine børn?			
Medborgerskab	Hvad kan jeg gøre for at gøre verden bedre? Hvorfor er aktivt medborgerskab vigtigt for mig?			
Personlig udvikling	Hvordan vil jeg gerne udvikle mig selv? Hvor vil jeg gerne hen med mit liv helt personligt?			
Venner og netværk	Hvilken slags ven vil jeg gerne være? Hvad skal venskaber gerne give mig? Hvad betyder det at »være en god ven«? Hvad gør venskaber vigtige for mig?			
Fritid	Hvordan nærer jeg mig selv gennem hobbyer, sport eller i min fritid? Hvad er vigtigt for mig i det?			
Egenomsorg	Hvordan og hvorfor tager jeg vare på min krop og mit helbred?			
Spiritualitet	Er der noget større end mit eget liv, som inspirerer mig? Hvad tror jeg på? Hvilke mysterier i livet står jeg undrende over for?			

Værdikompas for:



(frit efter psykologerne Joanna Wieclaw og Annette Ulrik)