

Rolf Kenmo

Låt personligheten blomma

Enblåträd mot livsbalansidittlivsrum...



»Jag blev rekommenderad boken och blev fast. Jag har lärt mig mer, än jag fått lära mig hittills i mitt 26-åriga liv! Din bok berörde mig. Den gav mig nya perspektiv, en ny toleransnivå. Den har varit till stor hjälp för mig,»

LS, Farmaceut

»Otroligt bra bok. Förmodligen det bästa jag har läst. Det som imponerat stort på mig är att du lyckats få allt så koncentrerat, dvs inget brus eller onödigt information utan bara klockrena fakta-kunskap, som man kan ta till sig omedelbart.

Jag har redan haft nytta av kunskaperna både i privatlivet och i arbetslivet. Ibland så använder jag boken som »uppslagsbok».

Jag är 32 år gammal, så det känns lite, som att jag har tagit del av en livserfarenhet och kunskap, som jag ännu inte har. Jag har lärt mig mer om mig själv och andra människor, men som du skriver i boken: Det gäller att fortsätta sin utveckling hela tiden.»

JB, Ingenjör

»Boken har jag läst både en och två gånger. Jag har även lånat ut till bekanta, för den är värd att läsa. Boken har gett mig en djupare förståelse för att människor är olika, varför de är olika och hur de uttrycker sig.

Jag tillämpar bokens budskap i alla mina relationer. Framförallt har den hjälpt mig i min relation med min chef och sambo. Jag märker att jag fått även en djupare förståelse för mig själv och hur jag fungerar.

Jag har nu nycklar och verktyg att agera på alternativa sätt, vilket har berikat mitt liv!»

CK, Lärare

I boken Låt personligheten blomma delar Rolf Kenmo in våra egenskaper i vad han kallar »Åtta boxar». Med hjälp av de åtta boxarna kan vi ringa in vår personlighet för att coacha både oss själva och andra. Våra olika egenskaper har både en fram- och en baksida. Baksidan är inte negativ utan visar på en utvecklingspotential.

Författaren visar hur olika egenskaper samverkar eller kolliderar och använder sitt eget liv som exempel.

Låt personligheten blomma tar även upp ämnen som mental träning, stress och positivt tänkande samt inspirerar läsaren att göra en StyrkeStrategi och komma fram till tre Powergoals.

Kenmo är omsorgsfull i det han skriver och delger oss, och han använder ett bildspråk som ger nya vinklar på temat »Känn dig själv».

Ylva Florman, BTJ
(Bibliotekstjänst, BTJ-häfte nr 17, 2009)

H.E. Humankonsult AB
Örnbergsvägen 19
SE-146 40 Tullinge
Sweden
www.humanguide.com

© Rolf Kenmo
ISBN 978-91-981394-3-3
Författares Bokmaskin
Omslagsbild: Renata Vieira Nunes, Sao Paulo, Brasilien
Illustrationer: Monica Mansicka,
Faktorsymboler: Bo Lundberg, bolundberg.com
Stockholm 2021-04-06

Mer information om
HumanGuide®-koncepten:
www.humanguide.com
och info@humankonsult.se

INNEHÅLL

Förord	8
Vad vill du uppnå?	16
Om boken	17
Personlig utveckling	21
Jag tar befälet	21
Ägg eller persika?	21
Olika livspositioner.....	24
Exempel på ”persiko-beteende”	25
Livsbalans – en ständig strävan	25
Sund personlig utveckling	26
Känn dig själv	27
Livsmanus	27
Anrikning och personlig utveckling	30
Marshmallow-testet och impuls kontroll.....	29
Kan man ändra sin personlighet?.....	30
Social kompetens	31
Målet med personlig utveckling?	32
Positivt tänkande	33
Syftet med positivt tänkande	33
Hur hantera negativa tankar och känslor?	33
Positiv vision	35
Mental träning	36
Affirmationer.....	37
Andra positiva stödjande verktyg	37
Ladda medvetet med positiva upplevelser	38
Positiv övning.....	38
A-B-C-D och filtret	39
Att ge beröm och kritik.....	39
Att få beröm och kritik	41
Positivt flöde med din livspartner.....	41

Att rekonstruera en glädjebiografi	42
Målet och vägen	43

Steg 1: Skatta din egen personlighet 44

Personlighetsteorin Åtta boxar 55

Förenkling av Szondis personlighetsteori	55
Faktorerna i personlighetsteorin	55
<i>Sensibilitet</i>	56
<i>Kraft</i>	57
<i>Kvalitet</i>	58
<i>Exponering</i>	59
<i>Struktur</i>	60
<i>Fantasi</i>	61
<i>Stabilitet</i>	62
<i>Kontakter</i>	63
Likheter och olikheter mellan faktorerna	64
Det finns nu en ytterligare utveckling av Szondis teori	66
En populariserad summering av faktorerna	66

Hur coacha sig själv och andra? 67

När kan du använda coaching?	67
Personlighetens utveckling och konsekvenser	68
Situationen avgör mottagligheten för råd	68
När du ger råd till andra	69
Direktiv och nondirektiv teknik	69
Tolerans mot andra	70
Feedback-stegen	70
Stresssymptom och -orsaker	71
Stresshantering	73
Rådstrategi utifrån personlighet	74
Fram- och baksidan på en faktor	75
Hur kan man utveckla sin personlighet?	76
Några relativt generella tekniktips	80
Att coacha <i>Sensibilitet</i>	83
Att coacha <i>Kraft</i>	86
Att coacha <i>Kvalitet</i>	88

Att coacha <i>Exponering</i>	91
Att coacha <i>Struktur</i>	93
Att coacha <i>Fantasi</i>	95
Att coacha <i>Stabilitet</i>	98
Att coacha <i>Kontakter</i>	99
Speciella kombinationer mellan faktorer	100
Matchning: Personlighet och det yttre?	101
Matchning: Personlighet och jobb?	102
Exemplet Rolf Kenmo	99
Steg 2: Att göra en StyrkeStrategi	129
Effektivitet eller livsbalans?	135
Vad vill du med ditt liv?	135
Att välja jobb eller utkomst	135
Att skaffa en livspartner	136
En överläkares "målbild" för livet	137
Vad är personlig effektivitet?	139
Vad är human effektivitet?	139
Är dina värderingar och attityder bra?	140
Tips om några kontrollfrågor	142
Personlig profilering	143
Inner Life Design	143
Steg 3: Att välja tre Powergoals	145
Tips för framgångsrik utveckling	146
Annorlunda möjligheter	165
Lycka till	163
Bilagor	168

Förord

Den här boken tar upp det viktigaste jag har lärt mig om personlig utveckling under mitt hittillsvarande liv. Jag är drygt 50 år. Jag har så att säga vaskat fram guldgruvorna bland mina erfarenheter och hoppas att de kan vara användbara för andra. Det centrala i boken är dock inte guldgruvorna utan att du ska få en klarare bild av din personlighet och dess konsekvenser. Med det menar jag att du ska få lättare att finna dig själv. Många kommer med sin patentmedicin till andra människor utan att beakta att råden oftast bör anpassas till mottagarens personlighet för att nå framgång.

Jag hoppas att du med dina insatser, boken och tillhörande koncept ska få ett rikare och angenämare liv. Det är inget snabbfix. Mitt recept bygger på att du steg för steg bygger upp din StyrkeStrategi. Den är ett blad, som du kan ha nytta av hela livet, som ett stöd för din personliga utveckling. Med andra ord så får du ibland anstränga dig lite för att nå ett mål, men belöningar kommer hela vägen. Och större och större blir belöningarna.

När du sedan tillämpar din StyrkeStrategi, så får du nya erfarenheter som gör att du då och då justerar och ändrar inriktningen i din strategi. Det är ingen mening med att springa fort, om man springer åt fel håll.

När jag tror att det kan vara intressant att förkovra sig ytterligare, hänvisar jag till någon bok där du kan läsa mera. Det finns även kommentarer till några böcker i avsnittet "Om litteratur" i sista kapitlet "Lycka till".

Jag vill att du ska veta vad som är karakteristiskt för mig. På så sätt kan du få ut mer av boken genom att förstå mina bevekelsegrunder. Jag ger dig den informationen i form av samma grundläggande psykologiska behov (faktorer) som du har i din personprofil, vilket redovisas i kapitlet "Steg 1: Skatta din egen personlighet".

Jag har följande dominerande faktorer med tillhörande konsekvenser för bokens innehåll:

Behov	Konsekvenser
(faktor, som skrivs med kursiv stil) <i>Kraft</i>	(Faktorerna förklaras utförligt i kapitlet "Personlighetsteorin Åtta boxar", sid 59) Jag är resultatorienterad. Jag är även mycket aktiv och väjer inte för motstånd.
<i>Kvalitet</i>	För mig är det viktigt att saker och ting fungerar. Det ska vara gediget. Kan det bara bli halvmesyurer, då är det mindre intressant att göra uppgiften. Vidare är jag uthållig. Lärdomar och metoder ska vara bra och värdefulla för människor.
<i>Struktur</i>	Resonemang ska vara logiska och rationella. Slutsatser ska grunda sig på fakta. Information bör vara välstrukturerad och tydlig.
<i>Fantasi</i>	Jag är intresserad av många <i>olika</i> saker. Du kommer säkert märka att en och annan vinkling är lite ovanlig. Jag gillar att sticka ut hakan om jag tycker att något är dåligt, eller utvecklingsbart, som jag helst kallar det.

Alla lärdomar som jag redovisar har jag provat att använda själv. Bara lärdomar som jag har haft nytta av finns med. Många lärdomar använder jag dagligen. Vissa är reflexer och andra håller jag på att träna mig i att använda på ett bra sätt.

Min vision är att fler människor ska kunna nå enastående resultat och därmed vara till sin fördel så ofta som möjligt. Det är min förhoppning att boken ska bidra till det. Observera att jag med "enastående resultat" *inte* vill bidra till att öka prestationshysterin i samhället. Jag vill istället att fler ska kunna närma sig sin fulla förmåga och ha ett bra liv.

För allt jag har lärt mig inom området personlig utveckling, vill jag särskilt tacka psykologerna Lars-Erik Liljeqvist och Bo Haglund. De ledde mig in på det här området 1975 och sedan dess har det varit ett

ständigt intresse för mig. Ny inspiration och sparring fick jag i början av 90-talet, då jag fick kontakt med Mary Norman, som är psykolog och terapeut. I slutet av 90-talet träffade jag den i Sverige bosatte holländaren Leo Berlips (1919-2021), som även han är psykolog och terapeut. Genom Leo fick jag flera globala Szondi-kontakter (se mera om det längre fram i förordet). Leopold Szondi är upphovsman till en användbar personlighetsteori, som du kan lära dig mycket om i boken. Jag vill också tacka min närmaste omgivning, som har fått stå ut med mitt eviga sökande efter nya användbara erfarenheter. Särskilt min fru Katarina. Tack!

Jag vill även tacka min språkkonsult Christina Mansicka för att hon ökat kvalitén på boken. Vidare ett tack till hennes mor Monica Mansicka som gjort teckningarna, så när som på mitt självporträtt i kapitlet ”Exemplet Rolf Kenmo”. Slutligen vill jag tacka för synpunkter från det stora antal vänner, kollegor och kunder, som sedan -98 har läst delar av den här boken i kompendieform.

Nu hoppas jag att du kommer ha nytta av mina erfarenheter. Finner du att något är självklarheter för dig, är det bara att hoppa över.

Tullinge våren 2001

Rolf Kenmo

Min samverkanspartner i Brasilien:

”When I first met Rolf Kenmo, in July 1999, in a global Szondi congress at the university in Louvain-la-Neuve in Belgium, I was admired with his vivacity and spontaneous happiness, when presenting the HumanGuide concepts to a serious public, composed mostly of intellectuals and psychoanalysts. He used simple terms, when addressing the drive structure of the personality theory, based on Leopold Szondi. At the end of that year he invited the participants of the congress to experience the on-line version of the HumanGuide test, in the expectation of receiving feedbacks that would enable him to improve his tool.

Attending to that invitation, I did the test and was impressed with its rapidity, simplicity and accuracy. This motivated me to develop the Brazilian version of the test and to translate the book into Portuguese. The project took six years and was concluded in February 2007, with a

validity and reliability study. The results of the HumanGuide test were very positive and showed that the profile obtained with it is reliable and valid.

In March 2009 the Federal Psychology Council in Brazil (SATEPSI) has approved the HumanGuide test. It is the first approved on-line test in Brazil to be used in the Human Resource context.

The HumanGuide concepts presented in the book stimulate people to reflect about life and the choices they do, besides offering a very useful instrument for coaching and for actions that aim the human development in companies and in life in general.

São Paulo / Brazil February 2009

Giselle Welter

Andra upplagan 2001: 1.1

Denna upplaga innebär inte så stora förändringar. Nya avsnitt (tillsammans ca 5 sidor) är

- *Nyttan med begrepp för personligheten.* Syftet är att ge motiv för användning av begrepp och hur de bör vara uppbyggda för att vara konstruktiva. Många människor är emot begrepp för personligheten, trots att de själva använder egenskapsord för sig själva och andra. Det visar sig dock att det som de flesta vänder sig mot främst är negativa och låsande karikatyrbegrepp, som t ex ”trampmina”.
- *Ställ rätt diagnos!* Syftet är här att slå ett slag för en väl underbyggd diagnos innan man vidtar några åtgärder. Undvik önsketänkande och testa gärna på andra diagnosen som du har kommit fram till, innan du gör några större satsningar.
- *Meditation och andningen.* Syftet är att beskriva en typ av meditation och hur den kan användas för att utvecklas och må bättre. Andningen kommenteras även för att den är viktig i meditation och generellt för en god hälsa.

Vidare lanseras begreppet *personmärke*. På samma sätt som det finns varumärken så kan man säga att varje människa har ett personmärke. Det

man står för och är. Om du vårdar ditt personmärke väl, så har du stor nytta av det i din samverkan med andra.

Tredje upplagan 2002: 2.0

I den här upplagan har ett helt nytt kapitel tillkommit (ca 30 sidor). Kapitlet heter ”Personlighetsteorin Åtta boxar”. Kapitlet har lagts till för att flera läsare har önskat lära sig mera om de olika faktorerna i personlighetsteorin och då gärna relaterat till olika aspekter i tillvaron. Personlighetsteorin redovisas nu ur olika perspektiv i följande kapitel

- *Steg 1: Skatta din egen personlighet.* Här presenteras personlighetsteorin översiktligt.
- *Personlighetsteorin Åtta boxar.* I det här kapitlet behandlas ursprunget till teorin och de olika faktorerna.
- *Hur coacha sig själv och andra?* Här ges råd utifrån typiska problem för varje faktor. Avsikten är att råden ska vara utformade så att de är anpassade till den som har den aktuella faktorn, i stället för generella råd som sällan får något fotfäste.

I det sista kapitlet har avsnitten om stress utökats något. Bland annat behandlas hur hjärnan fungerar vid stress. Dessutom lanseras ett samlande begrepp för varje faktor, som tydligt ska peka på stressrisken för faktorn när den inte hanteras på ett bra sätt. Ok ingår i alla begreppen för att man tydligt ska inse att det är något som tynger och att man bör se till att bli av med det. Oken är

<i>Sensibilitet</i>	Känslighetsok
<i>Kraft</i>	Prestationsok
<i>Kvalitet</i>	Pliktok
<i>Exponering</i>	Publikok
<i>Struktur</i>	Ordningsook
<i>Fantasi</i>	Expansionsok
<i>Stabilitet</i>	Trygghetsok
<i>Kontakter</i>	Sällskapsok

OBS! En man har påpekat att ett okbegrepp kan leda till att det blir en självuppfyllande profetia. Visst finns den risken, men man kan även se

på begreppet med andra ögon. När man vet vilken ”sjukdom” man har, så vet man vad man ska bota och då är det lättare att hitta en lämplig medicin. Jämför också den lättnad man får, då man vet att man har blindtarmen, jämfört med situationen då man hade ont i magen och var orolig för vad det kunde vara.

OBS! Det finns ett ytterligare observandum, då det gäller ett ok, dvs att en faktor får en alltför dominant baksida. En annan aspekt på detta är att faktorn är otillfredsställd, vilket gör att oket kan motverkas, genom att tillgodose faktorns behov på ett bättre sätt.

Kapitlet ”Tips för framgångsrik utveckling” har kompletterats med ett avsnitt om varför hjärnan fungerar på samma sätt från gång till gång samt hur dessa beteenden kan ändras.

I den nya utgåvan tipsas om boken ”Tänk till - Tänk nytt” av Neçe Åström, konsult. Boken ger många tips för din personliga utveckling. ”

Ytterligare en bok som rekommenderas är ”Det goda skrattet – En bok om humor och hälsa” av Görel Kristina Näslund, leg. psykolog och medicine doktor. Vill du ha mera vetenskapligt underlag och argument för positivt tänkande, så är det en bra bok. Boken innehåller även många roliga inslag.

Den globala upplagan (engelska) 2005: 1.0 – Let the Personality Bloom

Den här upplagan (även utgiven 2007 på portugisiska i Brasilien ”Deixe a Personalidade Florescer”) innehåller inte många förändringar: Nya eller förändrade avsnitt är

- Förordet, som har kompletterats med personer utanför Sverige, som har hjälpt mig på olika sätt för att uppnå en god tillämpning av Szondis teori i vardagslivet
- Kapitlet ”Steg 1 – Hur tolka en PersonProfil” har förändrats så nu finns det en möjlighet att skatta sin egen personlighet. Det mera exakta personlighetsformuläret och tillhörande information används i ett ambitiösare koncept för utveckling av team och individer/ledare. Därför har kapitlet fått en ny rubrik: ”Steg 1 – Skatta din egen personlighet”

- I kapitlet “Personlighetsteorin Åtta Boxar” finns det inte längre kommentarer till TemaProfilen, därför att – som sagts ovan – det mera exakta personlighetsformuläret tas inte upp i denna upplaga
- I kapitlet “Lycka till” har jag lagt till några böcker som har skrivits av Szondi. Var och en som vill veta mera om hans teori och dess tillämpningar kommer finna förteckningen användbar.

Som sagts ovan har Leo Berlips hjälpt mig att komma i kontakt med “Szondianer” i utlandet. Första gången var när jag deltog i den 15e SIS- (=Szondi International Society)-konferensen, som hålls vart tredje år, den här gången vid universitet i Louvain-la-Neuve, Belgien 1999. Där fick jag god hjälp – och får fortfarande – av M. D. Robert Maebe, en av arrangörerna av konferensen. Dessutom mötte jag där

- Ph. D. Friedjung Jüttner, Zürich, som då var verksam vid Szondi-Institutet i Zürich. Han har gett mig särskild hjälp med utvecklingen av en tysk version av HumanGuide® personlighetsformulär
- Psykologen Giselle Welter, som är verksam som en humankonsult i Sao Paulo, Brasilien. Hon har hjälpt mig att utveckla den portugisiska versionen av HumanGuide®. Dessutom är hon nu min agent i Brasilien.
- Psykologen Christian Clair, som är verksam som psykoterapeut i Beziers, Frankrike. Han har hjälpt mig att utveckla den franska versionen av HumanGuide®.
- Ph. D. Jaakko Borg, Finland, som är verksam vid universitetet i Tampere, Finland
- Ph. D. Takahisa Yamashita, som är verksam vid universitetet i Saitama, Japan

Av alla dessa Szondianer har jag haft god hjälp i många avseenden för att utveckla och förbättra mina HumanGuide®-koncept, vars ursprung är Leopold Szondis personlighetsteori. Andra Szondianer, vid den här konferensen liksom nästa som hölls i Zürich 2002, har också inspirerat och uppmuntrat mig i mitt arbete.

Jag vill även ge ett särskilt tack till Thomas Seiler, idag CEO vid ublox AG, Thalwil, Schweiz, som har hjälpt mig att utveckla den tyska

versionen av HumanGuide®. Dessutom har han använt HumanGuide® i sin verksamhet sedan 2000 och gett mig mycket värdefull feedback.

Ett problem med användningen av Szondis teori är att det fortfarande finns mycket lite dokumentation på engelska. Ett tidigt och viktigt bidrag i detta avseende är Richard Hughes' bok "Return to the Ancestors". Richard är en professor i religion vid Lycoming College, Williamsport, Pennsylvania, USA. Jag uppskattade väldigt mycket den feedback som jag fick när jag skrev den här boken.

Olof Rehn har sedan 1997 varit en annan viktig partner i utvecklingen av HumanGuide®-koncepten. Olof, som är psykolog och psykoterapeut, är en av de som har störst erfarenhet av att använda Szondis teori i terapi i Sverige. Dessutom är han upphovsman till konceptet Open Windows, som är en mycket effektiv och "kul" metod för teamutveckling samt för att öka individers självkänedom. Olof och jag har även gjort en framgångsrik kombination av våra koncept.

Slutligen vill jag tacka Internet, som på många sätt har gjort denna utveckling möjlig;-) Thomas och Olof, se ovan, har t ex hittat mig på Internet. Giselle i Brasilien och jag har skött det mesta av vår kommunikation via Internet. Etc.

Den här upplagan av boken kommer sammanfalla med utgivningen i Brasilien av den första upplagan på portugisiska.

Fjärde upplagan 2009: 1.0

Den här upplagan innehåller marginella förändringar jämfört med den globala upplagan – enligt ovan. Den följer den brasilianska upplagan (portugisiska). Faktornamnet *relation* har bytts till *sensibilitet*. Det förra namnet hade flera i början svårt att skilja från *kontakter*. *Relation* är inte heller ett så specifikt begrepp jämfört med det nya faktornamnet *sensibilitet*. *Sensibilitet* pekar även tydligt mot att man är stark på att använda alla sina sinnen. Man har så att säga mycket bra känselspröt.

Dessutom har jag lagt till några idéer, som jag hoppas är användbara.

Femte upplagan 2021: 1.0

Uppdatering av symboler för de åtta faktorerna. Uppdatering av steg 2 med formuläret StyrkeStrategi och steg 3 att välja ut tre Powergoals för att få en god personlig utveckling.

Vad vill du uppnå?

Till och från har jag dristat mig till att skriva dikter. Mest aktiv var jag efter min skilsmässa och innan jag började bo tillsammans med en ny kvinna. Diktningen var ett sätt att hantera de starka känslor som den processen innebar. Ibland hemsk olycka och ibland fantastisk lycka. Här kommer en dikt som jag tycker kan passa som inledning i boken.

Vilket berg?

Du står där vilsen,
vart ska du gå?

Ska du pröva slättland
eller berg?

Ska du välja Kinnekulle
eller K 2?

Tids nog kommer svaret,
om du både prövar
och lyssnar till **din** röst.

Sofia!

En annan aspekt som kan passa in bidrar Sofia Dettmann (läkare och paralympics-medaljör, Sydney 2000) med:
”Låt aldrig någon annan sätta gränsen för vad du klarar!”

Jag såg uttalandet i Aftonbladet. Det var Sofias kommentar till frågeställningen: Hur kunde du ta läkarexamen trots ryggmärgsbräck och rullstol?

Och du?

Om boken

Vem kan ha nytta av boken?

Jag har tänkt att många ska ha nytta av boken. Såväl män som kvinnor. Såväl ung som gammal. Såväl den som har liten livserfarenhet som den som har stor livserfarenhet. Självklart så har den minst erfarna störst nytta av boken.

Ambitionen är att boken ska kompensera för en viss brist på helhets-syn, som jag tycker finns när det gäller böcker som avser att underlätta en människas liv. När du har läst boken så har du fått en klarare bild av dig själv. Du får lättare att förstå dig på andra människor genom att du lär dig en användbar personlighetsteori. Härigenom får du också lättare att samarbeta med andra. Genom att du lär dig vitsen med ett positivt tänkande och får en bra verktygslåda inom det området, så får du lättare att se öppningarna i livet i stället för alla hinder. Genom att du börjar fundera på en del viktiga livsaspekter så formar du ditt liv på ett bättre sätt. Genom att bokens stil är jordnära får du lättare att nå önskade resultat med din StyrkeStrategi.

Syftet med den här boken är att ge en bra grund för en egen StyrkeStrategi. Du kan även läsa den här boken med behållning även om du inte gör någon StyrkeStrategi. Dock är det så att den som gör en StyrkeStrategi ökar chanserna betydligt för att den egna visionen ska bli verklighet.

Förhoppningsvis har jag hållit en hyfsat ödmjuk ton i boken, så du inte tänker att här finns facit: "När jag kan detta, då är jag klar". Man blir aldrig klar med sin utveckling under livet, för i så fall har man stelnat.

Det var en 100-åring som blev tillfrågad om receptet till att bli så gammal. Receptet var: "Jag läser tidningen varje dag, jag går en promenad och tar en liten snaps." Jag fick reda på det receptet via en 92-årig dam som var bekymrad: "Ska jag behöva bli 100 år bara för att jag tar en liten snaps varje dag?"

Vilken nytta kan du ha av boken?

Frågor som du kan få svar på är följande

- Hur ska jag ta hänsyn till min personlighet för att få ett bra liv?
- Hur ska jag uppnå det jag hemskt gärna vill?

- Hur kan jag få ett roligare liv?
- Vilka grundläggande principer ska jag värna om i mitt liv?
- Går det att uppnå mål trots att det finns många hinder?
- Var kan jag hitta nya spår för min personliga utveckling?
- Hur kommer jag igång och blir uthållig med en förändring?

När kan du ha nytta av boken?

Du kan ha nytta av boken i många situationer t ex

- När du är ung och vill välja väg eller är utan arbete
- När du inte trivs med nuvarande arbete; undrar över lämplig inriktning för dig, på grund av kommande eller faktiska förändringar i din arbetssituation
- När du vill lösa specifika problem ska boken kunna fungera som en "uppslagsbok", så att du kan komma på hur du kan tackla ett problem
- När du behöver inspiration

Eller kort sagt: När du vill få det bättre på jobbet och i livet!

Bokens uppbyggnad

Boken är uppbyggd på följande sätt

Om boken

Först har jag strävat efter att du ska få en bra bruksanvisning till boken. Av det skälet har jag också varit noga med innehållsförteckning och rubriker. För att innehållsförteckningen inte ska ta för stor plats finns bara underrubriker för de teoretiskt inriktade kapitlen.

Personlig utveckling

Här tar jag upp, i mitt tycke, goda grunder för personlig utveckling.

Positivt tänkande

Är en viktig attityd till tillvaron, för den har så kraftig hävstångseffekt, både vad gäller motivation och målmedvetenhet. Positivt tänkande hop-pas jag ska ge turboeffekt åt bokens innehåll.

Steg 1: Skatta din egen personlighet

Här lär du dig mera om just din personlighet.

Personlighetsteorin Åtta boxar

Personlighetsteorin är väsentlig i boken, för via den får du lättare att finna dig själv och förstå andra. I det här kapitlet kan du lära dig mycket om teorins ursprung och dess åtta faktorer.

Hur coacha sig själv och andra?

Här får du faktor för faktor tips om hur du kan hantera svårigheter av olika slag. I de inledande avsnitten får du en hel del allmänna tips om coaching samt en översiktlig redogörelse om stressens orsaker och lämplig hantering.

Exemplet Rolf Kenmo

Jag tycker själv att det underlättar att lära sig något om man har ett exempel. Jag valde då att ta mig själv som exempel, eftersom det är den person jag vet mest om. Exemplet visar hur mitt liv har gestaltat sig sedan jag föddes. Det är inga memoarer, utan jag har koncentrerat mig på hur personligheten har påverkat mitt liv. Först omedvetet, eftersom jag inte kunde så mycket om personlighetsteori före 1975, och därefter medvetet.

Steg 2: Att göra en StyrkeStrategi

Här lär du dig hur du bäst använder styrkorna i din personlighet för att få det bra på jobbet och i resten av ditt liv.

Effektivitet eller livsbalans?

Här diskuterar jag olika syn på livets mål. Är det att hinna så mycket som möjligt eller att ha en god livsbalans som passar dig och din omgivning?

Steg 3: Att välja tre Powergoals...

Här får du tipset att välja tre Powergoals och varför det är smart t ex för att minska antalet ”måsten”. De bidrar även till att det blir lättare att säga NEJ.

Tips för framgångsrik utveckling

Här får du råd och dåd hur du kan göra för att lyckas med att växa.

Annorlunda möjligheter

Här hoppas jag att du finner information som gör att du blir intresserad av att då och då gå utanför din komfortzon.

Lycka till

Några sista ord på vägen mot din ökande blomning;-)

Referenser

Jag har inte tagit upp en lång litteraturförteckning. Även om den listan skulle kunna göras lång. Många böcker som jag har läst har jag blivit besviken på, varför jag bara lyft fram dem som verkligen har betytt *mycket* för min personliga utveckling. Du finner en förteckning över dessa böcker i kapitlet ”Lycka till”. Då och då undrar jag när jag har läst en bok med en ymnig litteraturförteckning: Har författaren verkligen läst alla dessa böcker?

Jag tyckte dock att det kunde vara intressant att veta i vilka miljöer jag har varit verksam. Jag har varit anställd på Svenska Esso AB (68-72 och nu Statoil), Statskonsult AB (72-80) och Eurocard AB (80-81). Därefter har jag drivit ett eget konsultföretag. Som konsult har jag verkat i de flesta miljöer, såväl näringsliv som förvaltning. Såväl tjänsteföretag som tillverkande företag. Såväl stora som små företag, men flest stora företag. Sedan jag startade eget företag har de stora uppdragsgivarna varit Eurocard AB, Holmia AB, Vin & Sprit AB, Norba AB, Lion Ferry AB (nu en del av Stena), Ericsson Utvecklings AB, Posten, Aftonbladet, WM-data (nu CGI) och Förenings-Sparbanken (nu Swedbank) samt ett flertal datakonsultföretag.

Personlig utveckling

Jag tar befälet

Eftersom du läser de här orden är du sannolikt intresserad av personlig utveckling. Det är den första och viktigaste grunden för personlig utveckling. "Jag tar befälet", som militärerna säger. Du överlåter inte åt omgivning och omständigheter att styra ditt liv. Du strävar hela tiden efter att utforma ditt liv så att det blir så bra som möjligt. Givetvis kan man inte påverka allt, men mycket!

Jag gillar skarpt en formulering av Matti Bergström, finsk hjärnforskare: "Ju mera du har slumpen på din sida, desto mera är du på rätt väg". Som jag tolkar hans formulering så är det inte slumpen som verkar, men ibland är man benägen att tro det. För om du vet vart du vill, så ser du möjligheter som passar in på din vision (eller målbild). Till och med ditt undermedvetna hjälper dig, om du vågar lyssna till din inre röst. Vidare sänder du ett tydligt budskap till omgivningen genom din konsekvens, vilket medför att omgivningen lättare lägger märke till det och då drar du till dig likasinnade. Dock kan priset bli att du stöter bort dem som inte gillar budskapet, men det priset är kanske inte så högt... Det priset är också lättare att betala om du har en bra relation till din livspartner och har goda vänner.

Ägg eller persika?

Ett viktigt ställningstagande är om du vill vara "ett ägg eller en persika"? Med det menar jag att vissa satsar på att stärka äggets skal. Andra satsar på att bli en persika, dvs att mjuka upp sitt skal och bygga en hård och rejäl kärna inuti. Den första strategin leder till att man satsar mycket energi på att försvara sig och den andra innebär bl a att man samverkar bättre utan att för den skull tappa sin röda tråd i tillvaron.



Innan jag går vidare i mitt resonemang så vill jag ta upp ett begreppsproblem. Jag har upptäckt att det finns ett visst abstraktionsdis över alla sammansatta ord som börjar med "själv-". Exempelvis begreppen självförtroende, självkänedom, självkänsla, självsäkerhet, självbild, självinsikt, etc. Av den orsaken tycker jag att det är viktigt att redovisa vad jag menar med de "själv"-begrepp som jag använder i fortsättningen. Begreppen är

- Självförtroende, dvs att tro på sin egen förmåga att göra saker
- Självkänedom, dvs att känna sina starka sidor och svaga punkter
- Självkänsla, dvs att veta vem man är och att stå för det

Jag gör det genom att ge exempel på ett lågt och ett högt värde för de tre "ESSEN".

Den som har ett litet självförtroende tror sig knappt vara kapabel att göra något. Den som har stort självförtroende tror sig kunna klara av många saker, om inte på en gång så efter lite träning. Här spelar t ex självbild en stor roll. Har en dum lärare sagt att du aldrig kan lära dig matematik, ja då blir det uttalandet ofta en självuppfyllande profetia.

Den som har liten (=utvecklingsbar) självkänedom har svårt att styra sina steg i livet. Likaså att förstå sig på andras agerande. För den som har

stor självkänedom så gäller motsatsen. Här är det också viktigt att ha så "rätt" självkänedom som möjligt. Och allra bäst är det om man har samma uppfattning som den omgivningen har om en, annars uppstår problem och andra kan tycka att man har dålig självinsikt.

Den som har låg självkänsla har svårt för val, bl a för att han eller hon är beroende av vad omgivningen tycker. Om man använder sig av en förklaringsmodell från transaktionsanalys, så har de livspositionen "Jag är inte OK", och då är det viktigt för dem att inte göra bort sig. (Mera om livspositionerna nedan.) Den som har hög självkänsla kan bjuda på sig själv och har livspositionen "Jag är OK och du är OK".

Man kan säga att äggen med starka skal har stor självsäkerhet (som är ytlig) och persikorna har hög självkänsla (som är djup). Äggen har - enligt denna liknelse - ett gott självförtroende, om de har byggt ett starkt skal, men en svag självkänsla. Därmed är de mycket sårbara. De kan "gå i taket" vid kritik. De följer principen "anfall är bästa försvar".

Mogna persikor däremot har såväl gott självförtroende som självkänsla. De tycker att det är OK att de finns till. De behöver inte prestera något för att vara OK. Om någon kritiserar dem, så är inte deras första åtgärd att försvara sig utan de vill undersöka om det kan ligga något i kritiken. Emellertid är det de som avgör om de tänker ta till sig kritiken eller inte. De resonerar som så: Om många kritiserar mig för något, så ligger det nog något i kritiken. Men om det är bara en person så kan det mera hänga ihop med just den personen, och då räcker det med att vara uppmärksam på om fler kommenterar saken i fortsättningen.

Eller för att vara kortfattad: Ägg har en prestationsbaserad självkänsla, dvs om de inte presterar bra, så känner de sig mer eller mindre värdelösa. Persikor däremot har en *värdebaserad självkänsla*, dvs om de inte presterar bra, så är de fortfarande OK.

Eller mycket kortfattat: En skalbagge måste öppna sitt skal för att kunna flyga;-)

Tillsammans med självkänsla kan det vara naturligt att ta upp svart-sjuka och avundsjuka. Vad är skillnaden?

Svartsjuka är när man tänker om sig själv att man inte har något värde. Då är man ivrig att övervaka sina relationer och man ser dem mer eller mindre som om man äger dem. Det är ingen praktisk värdering i livet... Det är bättre att "bestämma" att jag är värdefull och då blir man mera fri

i sina relationer. Naturligtvis är det inte lätt att ”bestämma” att man är värdefull, om man inte har haft den värderingen innan, men det finns inget annat sätt!

Avundsjuka är när man önskar vara någon annan, men som du förstår så är det omöjligt, även om du är frestad ibland... Emellertid, det är lättare att acceptera detta faktum, om man ställer sig den här frågan: Är det möjligt eller ens intressant för mig att ha exakt den personens liv från födelsen till nu? Självklart är det mänskligt att vara avundsjuk, men inte praktiskt...

Olika livspositioner

Det finns en intressant uppställning av livspositioner i transaktionsanalysen, som beskrivs i flera olika böcker. Med livsposition menas en position som man ofta intar i förhållande till andra. Positionerna är

- Jag är inte OK – Du är OK, som tyvärr många intar. Positionen leder främst till dålig självkänsla, som jag har berört ovan.
- Jag är OK – Du är inte OK, som inte är så bra för vare sig positionsinnehavaren eller andra människor i samhället. Man kan t ex bli kriminell. Man kan också tillhöra en sekt som fördömer de som är utanför sekten. Detta håller ihop sekten, men allt bygger på en illusion.
- Jag är inte OK – Du är inte OK, som leder till stora problem och personen i fråga behöver verkligen hjälp. Allt blir mörkt.
- Jag är OK – Du är OK, som innebär att man har kommit långt i sin persiko-utveckling (enligt liknelsen ovan). Positionen kännetecknas av en person som är angenäm att umgås med. Man känner sig trygg och välkommen, känner inga krav på prestation, är tillitsfull, kanske t o m harmonisk.

Om du oftast är i någon av de tre första positionerna behöver du utveckla dig för att få en högre livskvalitet. Men det är oftast inte så lätt, därför att dina föräldrar och/eller andra människor i din omgivning kan ha agerat på ett olämpligt sätt, så du har präglats starkt av den positionen - som när droppen urholkar stenen...

Du kan jämföra med behandlingen av unga elefanter. De är tjuvrade med ett rep. Emellertid när de blir större, så kan de lätt bryta sönder repet, men de har blivit vana vid repet och tror att det är omöjligt... Dessutom gillar hjärnorna för både elefanter och människor att följa sina rutiner, därför att de behöver då mindre energi. Det här är förstås ett ytterligare hinder att hantera.

Vad kan du göra åt det? Läs den här boken och använd kunskapen;-) Särskilt värdefullt är kapitlet ”positivt tänkande”.

Exempel på ”persiko-beteende”

Vad kännetecknar då ett persiko-beteende? Ett exempel från min värld som konsult är att ”ägg” köper helst konsulttjänster från t ex Mc Kinsey & Co, för då riskerar de inte att ifrågasättas. ”Persikor” däremot vågar ta risken att anlita en mindre känd konsult, trots att ett sådant val oftast blir ifrågasatt. Dessutom gillar ”äggen” att sola sig i glansen av kändiskonsulten.

Ett annat exempel är från Body Shop. De gjorde en marknadsundersökning och kom fram till att deras kunder hade få gemensamma nämnare, exempelvis var det stor spridning i åldrar. En gemensam egenskap hade dock många av kunderna och den kan beskrivas som hög självkänsla. Vilket innebär att de gillar vad Body Shop står för och har inget behov av att imponera på omgivningen med märket på den lyxparfym de använder.

Som kuriosa kan nämnas uttrycket ”J’ai la pêche”, som är franska och betyder ”jag har persikan”. Uttrycket står för att man är i toppform. Visst är det sant som några påpekat att en persika blir lätt skadad, men det gäller inte kärnan. Som en andra kuriosa kan nämnas att nobelpristagaren i ekonomi 2001 George A Akerlof använde persikor som en metafor i sin avhandling om asymmetrisk information. Persika står då för en vara som är bättre än förväntat. Citroner betyder motsatsen.

Livsbalans – en ständig strävan

Vad vill du med ditt liv? Det är något som man får svara på till och från under livets gång. En sak är dock viktig: att det är så god balans som möjligt över tiden. Främst en god balans mellan arbete, egen tid och familjen eller motsvarande. Om livet i huvudsak bara består av arbete

eller ett visst intresse, då blir livet ensidigt. Till slut är det svårt att lägga om kursen till en bättre blandning som matchar de egna behoven så bra som möjligt. Självklart måste du värna om din närmaste omgivning, så att du får bästa möjliga harmoni med de människorna. Sträva efter en långsiktigt sund kompromiss mellan dina och deras intressen. Du kan se dig själv som en pilot för ditt liv. Kör du för mycket åt höger (t ex jobb) eller vänster (familj), så kommer du ur kurs. Kör du för mycket uppåt, så kommer du in i "himlen" och tappar markkontakten. Kör du för mycket nedåt, så störtar du.

Många människor har problem med att säga nej. När du vet vad du vill är det väsentligt lättare. T ex om någon vill att du ska delta i en aktivitet, som strider mot dina värderingar eller mot det du vill uppnå. Självklart är det inte alltid så enkelt att "svartvitt" ta ställning, men vet du vad det är du vill, så är det enklare att sträva efter en viss linje i tillvaron.

Sund personlig utveckling

Vissa satsar på att täcka upp alla sina tillkortakommanden. Det är ingen bra strategi. Det är bättre att utveckla sina starka sidor. Där leder ansträngningarna till de bästa resultaten.

Självklart ska du bearbeta dina tillkortakommanden, men du ska lägga minst energi där. Annars vore det som om du skulle lägga all energi på ogräset i en trädgård. Satsar du istället på dina fina plantor, så tar de näringen från ogräset och då förtvinar det. Dessutom är en bra princip att bara satsa på att förbättra ett tillkortakommande i taget.

Tänk på att skilja mellan dina riktiga tillkortakommanden och baksidorna av dina starka sidor (=framsidorna). Exempelvis är det så att många som är kreativa (=framsidan) har baksidan osaklighet. De tror att det mesta är möjligt. Hur skulle de annars kunna vara kreativa? Det gäller dock att se till att framsidan av en egenskap dominerar och att baksidan hålls på en rimlig nivå. Att helt eliminera baksidan är nog omöjligt. Exempelvis kan en kreativ person skaffa en bra partner som är mycket saklig och som därmed kan ge god sparring på djärva idéer. På så sätt kan idéerna utvecklas så att de blir realistiska.

Slutligen en liknelse. För några år sedan åkte jag på en flotte på Klarälven i Värmland. Det gick sakta. För att vara exakt flöt vi fram i 2 km/tim. Vi fick instruktionen att vi skulle börja staka och paddla mot land

några km före vår landstigningsplats, för i annat fall kunde vi missa målet. Dessutom fick vi rådet att vi inte skulle bli förtvivlade om inget hände under 5-10 minuter. Det tar nämligen tid innan vår kraft ändrar riktning på flera ton timmer i en älvström. Mot den bakgrunden tänker man: "Vem är så knäpp (eller utvecklingsbar, för att tänka positivt) att vederbörande försöker sig på att paddla uppströms?". Med andra ord: Det gäller att följa sin flod och göra strandhugg där det är naturligt och lämpligt. Kom dock ihåg att du kan ändra placeringen, dragningen, bredden, mm för din flod. Man behöver ju inte bli den man är för evigt.

Känn dig själv

Redan de gamla grekerna tyckte att det bästa rådet till en annan människa är: Känn dig själv! ”Gnothi seauton”, inskrift på templet i Delfi och tillskrivet en av Greklands sju vise. Första gången som jag träffade på det påståendet tyckte jag att det är väl inte så svårt, men varefter tiden gick märkte jag att det var en ständig uppgift.

Du bör lägga på minnet vad som går bra för dig och vad det beror på. Detsamma ska du göra, när det inte går bra. Berodde det på någonting i din personlighet eller hade du en dålig dag? Eller berodde det på att du inte hade lärt dig något? Tänk även på att du har en tendens att underskatta det du är allra bäst på. Det du är mindre bra på har du en tendens att överskatta hos andra.

Det gäller även att uppmärksamma hur andra beskriver dig. Vad du får för negativa kommentarer. Tänk då på att andras kommentarer beror på vilka de är och hur läget är för dem. En dålig dag, t ex, leder oftast till kritiska kommentarer. Mogna människor har lättast att ge beröm.

När du får feedback från andra är det bra om du uppmuntrar dem att vara specifika, att ge exempel, så att du förstår vad de menar. De kan även använda andra personers agerande för att exemplifiera vad de menar.

Livsmanus

Man kan tro på ödet. Ett annat sätt att se på saken är att tala om ett s k livsmanus, som det kallas inom transaktionsanalysen. Till viss del går det nämligen att förutse en människas liv, om inte något drastiskt inträffar. Livsmanuset byggs upp kring kultur och tradition. Vidare baseras det på personens erfarenheter (prägling) - särskilt från barndomen.

Ett livsmanus för "Svensson" skulle kunna vara. Gå i grundskolan och gymnasiet - få ett jobb - skaffa en lägenhet - skaffa en livspartner - bilda familj - skaffa en större lägenhet - värna om barnens utveckling - avancera på jobbet - fira 50-årsdagen - gå i pension. Till manuset kan då höra värderingar, som "Du ska inte tro att du är något", "Man ska göra rätt för sig", "Man ska hjälpas åt och inte bråka", etc.

Det är klokt att undersöka, vad man har för livsmanus. Det kanske finns något i det som det kan vara idé att ifrågasätta. Något som hindrar en sund utveckling. När du börjar få lite konturer på ditt livsmanus, kan du diskutera det med någon god vän för att se om det kan finnas skäl att ändra livsmanuset. Det är sällan något som man ändrar tvärt, utan det bästa är om ändringen mognar fram på ett naturligt sätt.

Om du ska jobba ihop med någon ny person, kan det vara lämpligt att prata om lite ditt och datt för att på så sätt lära känna den andre eller så att säga få en känsla för den andres livsmanus. När du har det är det lättare att samarbeta.

Att få grepp om någons livsmanus är särskilt viktigt, då en rekrytering ska göras. Man kan fråga om vad som är vanligt i personens familj och släkt. Vad som har påverkat vad. Vad är attityden till arbete, teori, hälsa, etik, andra kulturer, etc? Hur kommer de närmaste fem åren sannolikt att gestalta sig? Förvånansvärt ofta kan man upptäcka en slags röd tråd i en persons liv.

Anrikning och personlig utveckling

Alla har vi ett negativt bagage, som det gäller att göra sig av med på ett lämpligt sätt. Rätt som det är dyker något problem upp - ofta i samband med stress på ett eller annat sätt. Visst kan det då vara frestande att stoppa undan problemet som om inget har hänt. Men tyvärr fungerar inte den strategin, för förr eller senare dyker problemet upp igen - ofta med större styrka.

Om man ska se det positivt så dyker den här typen av problem oftast upp när man är mogen att ta itu med dem. När man har tillräckligt med energi och trygghet i situationen.

En bra metod är att ta upp problemet med någon som man har en god relation med. Som är sann och konstruktiv. Som hjälper en med andra perspektiv, andra synsätt, andra erfarenheter, utvecklande frågor, tips på

lösningar, mm. Ibland är lösningen att få fram något gammalt svårt minne och hantera det på ett vettigt sätt. Det kan du behöva en psykoterapeut till. Ibland är lösningen att bara tala om saken och få ett nytt perspektiv på det inträffade. Ibland kan du pröva att göra på ett nytt sätt, efter det att du har reflekterat över vad som är det värsta som kan hända i så fall. När det gäller åtgärder så är många av tipsen i kapitlet ”Positivt tänkande” ofta relevanta.

För att du ska satsa rätt när det gäller din anrikning (rening), så måste du vara uppmärksam på feedback. Även på att söka feedback. Såväl negativ som positiv. Skälet är att du ska skaffa dig en så korrekt uppfattning om dig själv som det är möjligt. I annat fall finns risken att du prioriterar fel saker för din personliga utveckling.

Positiv feedback har du ledning av för dina satsningar. När det gäller negativ feedback är det viktigt att du lägger märke till halvkvädna synpunkter. Då kan det vara något väldigt viktigt som den andre har svårt att framföra på grund av att det är stark kritik. När du tror att så är fallet bör du be den andre att utveckla sin synpunkt så att du förstår den. Be gärna om ett exempel. Visst kan det vara jobbigt att agera så här, men vinsterna med att komma tillrätta med viktig kritik är oerhört stora. Be om hjälp är starkt, vilket förutsätter tillit till andra. Så har du svårt för detta, så måste du träna upp din tillit.

En historia kan konkretisera vad anrikningen går ut på. Michelangelo, som har gjort en fin staty över David i Florens, blev tillfrågad: ”Var det inte svårt att göra en så fin staty?” ”Nej”, svarade han, ”det var bara att slå bort all sten som inte var David!”

Marshmallow-testet och impuls kontroll

Testet gjordes under 60-talet på 4-åringar i en förskola vid Stanford University av Walter Mischel. Barnen var i huvudsak barn till Stanfordlärare, doktorander och övriga anställda vid universitetet. Testet var upplagt på följande sätt: Barnet fick instruktionen att om det klarade av att vänta medan några ärenden utfördes, så skulle det i belöning få två marshmallows. ”Ärendena” tog ca 15-20 minuter. I annat fall fick barnet bara ta marshmallowen som stod framme.

Vid en uppföljning 12 till 14 år senare visade det sig att de som kunde ”skjuta upp sin behovstillfredsställelse”

- hade större emotionell kompetens
- skötte sig bra
- hade bra självförtroende
- klarade bättre av stress och livets besvärligheter

Överhuvudtaget var de mer driftiga och handlingskraftiga.

De barnen (ca 30 %), som inte klarade av att vänta, tog oftast den tillgängliga marshmallowen efter några sekunder. Dessa barn, visade det sig vid uppföljningen, hade ofta olika typer av problem. De hade färre sociala kontakter, svårare att klara motgångar, var misstänksamma och lättstöta, mm. Du finner mer information i boken "Känslans intelligens" av Daniel Goleman.

Vad kan man då dra för slutsatser av testet? Klart är väl att den som vill nå ett mål har nytta av att klara av att "skjuta upp sin behovstillfredsställelse". Dock finns det en risk med förmågan. Risken är att man "aldrig" får behovstillfredsställelse eller för lite behovstillfredsställelse. Man är bara "duktig" och villar bort sig i sin strävan att göra andra nöjda. Så även här krävs en skäligen balans över tiden.

Det viktiga är dock att man kan träna upp förmågan att kontrollera sina impulser. Det är bl a därför som jag har följande kapitel

- Positivt tänkande - ger stöd när något är svårt att uppnå
- Steg 1: Skatta din egen personlighet - ökar din förståelse för ditt handlande
- Steg 2: Att göra en StyrkeStrategi - ger stöd för att hålla en bra kurs i livet
- Steg 3: Att välja tre Powergoals - ger starkt stöd för det som du verkligen vill uppnå

Kan man ändra sin personlighet?

Detta är ingen lätt fråga. I princip bör man se sin personlighet som något som är trögt att ändra på och att det finns gränser för vad som är möjligt. I personligheten finns dina drivkrafter. Dessa krafter måste få sitt utlopp och helst på ett konstruktivt sätt. Om du har ett stort behov av kontakter gäller det att tillräckligt ofta vara i kontakt med andra. Är du då ensam en längre tid så får du abstinens. Blir det många och intensiva kontakter så

blir behovet mättat. En god grund för ett bra liv blir då att leva i harmoni med sina behov, dvs att de får sitt med passande frekvens.

Ett sätt att se på personlig utveckling är att ju mer man utvecklas, desto mer blir personligheten utjämnad, dvs styrkan för alla behov kommer i ungefär samma intervall. Intressant är att ett spädbarn alltid söker tillfredsställa alla sina behov och det omedelbart som behovet uppstår. Sedan tar uppfostran (?) och miljöpåverkan vid och då kommer ibland barnet på villovägar, vilket sedan måste ”justeras” via personlig utveckling senare i livet. Den personliga utvecklingen sker via olika slags insikter, t ex ”Det går inte vara alla till lags”. Med den insikten blir det lättare för personen ifråga att säga ifrån. Utveckling kan även komma från att man läker sina barndomsår, etc.

Social kompetens

Social kompetens har man stor nytta av om man vill utveckla sig själv. Emellertid är social kompetens ett stort område som det går att skriva flera böcker om. Finns det då något enkelt recept för att öka sin sociala kompetens? På sätt och vis, för det finns tre viktiga SSS, som det är bra att ha fina värden på. Essen är

- Självförtroende, dvs att tro på sin egen förmåga att göra saker
- Självkänedom, dvs att känna sina starka sidor och svaga punkter
- Självkänsla, dvs att veta vem man är och att stå för det

Vad jag menar med begreppen redovisade jag i början av det här kapitlet.

Den här boken är mycket inriktad på att öka din självkänedom. Med den kunskapen som grund, kombinerat med positivt tänkande och liknande, så kan du öka ditt självförtroende. Och då har du möjligheter att komma in i en god cirkel, för du styr dina steg mot matchande uppgifter och lyckas med det du företar dig, vilket ökar självförtroendet.

När det gäller självkänslan så har vi alla fått olika bra start, beroende på hur våra föräldrar och/eller omgivningen har agerat i vår barndom. Emellertid är det så att du kan öka din självkänsla genom att jobba med din personliga utveckling, bland annat genom att sträva efter den goda cirkeln som jag nämnde i stycket ovan. Dessutom gäller det att inte ge upp, fastän det är sant som Karin Boye skriver: ”Det gör ont när knoppar brister.”

Hög social kompetens medför att man får ett rikt och lyckosamt liv. Det innebär inte med nödvändighet att du blir rik på pengar. Istället blir du mer och mer harmonisk, vilket är mera värdefullt.

Den höga sociala kompetensen innebär förstås att du får lättare att samverka med andra. I praktiken innebär det att du påverkar bättre, du får mera sann feedback (eller förstår bättre vad andra menar), du får lättare att klara av svårigheter, du får roligare, mm.

Målet med personlig utveckling?

Målet bör för det första ses som en vision, dvs en färdriktning. Eller så kan det ses som ett rörligt mål, för nya insikter medför ofta att målbilden bör förändras. I visionen bör dock finnas som en ständig del att lära känna sig själv bättre och gå in för att matcha de egna behoven så bra som möjligt, utan att de går ut över någon annan. Då får man större och större livsharmoni. Dock blir man aldrig färdigutvecklad. Skulle man tycka att man är färdig en dag, så innebär det att man bara trampar vatten och inte lever livet fullt ut .

Tar man istället en livssituation, vilken som helst, som utgångspunkt, så kan man säga att en mogen människa använder i rådande situation den egenskap (personlighetsfaktor) som är mest lämplig. Har den mogna människan brist på en lämplig faktor är det naturligt att ta hjälp av något eller någon annan.

Positivt tänkande

Syftet med positivt tänkande

Positivt tänkande är alltid viktigt. Dock är det särskilt viktigt när det gäller personlig utveckling. Det gäller att ta tillvara det positiva i alla lägen. Det intressanta är att lösa problemen. Om det inte går eller om du/ni inte har resurserna eller beslutanderätten eller något annat för att lösa problemen, så får man acceptera att det är på det viset. Så länge hindren finns förstås.

Vissa tycker att pessimisten och optimisten har rätt lika ofta, men odiskutabelt är det så att optimisten får ett trevligare liv. Faktum är att det nu även finns vetenskapliga undersökningar som visar att optimisten har fördelar av sin livsattityd. Undersökningar har påvisat att positivt tänkande förbättrar behandlingsresultaten vid alkoholproblem samt tillfrisknande efter bypass- och bröstcanceroperationer.

Vill du ha mera vetenskapligt underlag och argument för positivt tänkande så kan du även läsa boken *Det goda skrattet* och med undertiteln

Ett gott skratt rätt placerat,

Kan rädda mycket som annars havererat.

Kåge Kenmo

En bok om humor och hälsa. Boken har även en hel del roligt innehåll. Författaren är Görel Kristina Näslund, leg.

psykolog och medicine doktor.

Självklart ska man inte sopa det negativa under mattan, men man ska undvika att prata om problemen mer än nödvändigt.

Hur hantera negativa tankar och känslor?

I början när jag lärde mig att vara systematiskt positiv, så blev negativa tankar och känslor mer eller mindre förbjudna. En typisk överreaktion när man anammar något nytt. Nu har jag den uppfattningen att det negativa måste ut och att omgivningen måste acceptera det. Ett sådant beteende renar nämligen psyket och luften. Däremot ska man undvika att det negativa eländet biter sig fast och i värsta fall präglar resten av ens liv. Det gäller då att hitta ett positivt alternativ.

Man kan likna negativa känslor vid en brasa som brinner inom dig. Blir den släckt innan den har brunnit ut, så får du en massa bråte kvar.

Om brasan får brinna ut, så blir det bara finkornig aska kvar, som försvinner med tiden. Man kan säga att en viktig uppgift för psykoterapeuter är att hjälpa dig att hitta och tända på gamla outbrända brasor. Sedan ska de hjälpa dig att se till att de brinner ut på bästa möjliga sätt. På samma sätt ska man som medmänniska acceptera att andra har negativa känslor och inte värja sig i onödan. Om någon är arg eller ledsen, *så är det så*, oavsett hur lämpligt du tycker att det är. Ju fortare du bekräftar den känslan, desto fortare "brinner den ut". Däremot är det OK att du kan ha en annan uppfattning, för det är en annan sak.

På samma sätt kan du vara "medmänniska till dig själv" och tillåta dina otrevliga känslor komma ut. Då växer du och blir av med ballast.

I vissa kulturer kan man engagera "gråterskor" till begravningar för att hjälpa de sörjande att släppa fram sin sorg. När min far hade dött sade prästen mycket pedagogiskt kvällen före begravningen: "Sorg måste man gå igenom, den kan man inte gå runt. Det skapar problem på ena eller andra sättet". Samtidigt visade han det med sin hand. Det gjorde ett djupt intryck på mig. Den insikten har jag haft stor nytta av.

Buddhister har ett praktiskt sätt att se på saken. De skiljer på smärta och lidande. Smärtan går det inte att komma ifrån. Du kan skada dig, du kan bli bestulen, du kan bli slagen, etc. Allt skapar smärta, men du avgör hur mycket lidande som smärtan skapar. Buddhister tränar sig även på att inse att allt är förgängligt, vilket gör att de har lättare att klara av förluster.

Positiv fixering

Positiva fixeringar är bra för att du ska få en tydlig målbild, dvs att tydligt se vad du ska uppnå. I detta sammanhang är det viktigt att uppmärksamma att vi människor har svårt att förstå oss på ordet "inte". Vad menas? Jo, om du får instruktionen att "inte skjuta fotbollen i stolpen", då blir den mentala bilden "skjut bollen i stolpen".

Positiva fixeringar är även viktiga för instruktioner. Undvik att tala om alla nio sätten hur något *inte* ska gå till. Instruktionen ska ge information om RÄTT beteende. Härigenom blir instruktionen kortare. Dessutom minskar risken drastiskt att man blir förvillad av alla felaktiga sätt.

Det är även värdefullt med positiva formuleringar. Observera skillnaden mellan:

Jag är i helvetet!

*Jag är i paradiset, visserligen den yttersta
utkanten, men på väg mot paradiset's cent-
rum.*

Dåligt!

Utvecklingsbart!

I den ena kolumnen upplever man lätt att det är kört, medan det i den andra kolumnen fortfarande finns hopp.

Positiv vision

Då och då får vi en domedagsprofetia på halsen. Det värsta med dem är risken att de blir en självuppfyllande profetia. Det kan man då vända på med positivt tänkande. Tänk i stället ut en positiv vision och då finns *möjligheten* att den blir självuppfyllande.

Många har satt det här i system inom idrotten. Då kallas det mental träning - se nästa avsnitt.

Finessen med en positiv vision är att man då "ser när det kommer stekta sparvar flygande". Eller så kan man se det på följande sätt: För en seglare som inte vet vart han eller hon ska är ingen vind den rätta.

