

Hovedpunkter:

- 👉 Velkomst
- 👉 Indledning
- 👉 Den normale reaktion
- 👉 Det ændrede perspektiv
- 👉 Enneagrammet
- 👉 Hjælp til selvhjælp

En overvejelse værd !?:

Prøv at genskabe en situation du oplevede som negativ.

Nåede du at overveje hvordan det kunne gavne dig at opfatte den som negativ ?

Hvordan ville det have været hvis du havde haft muligheden for at vælge negativiteten fra ?

Velkomst

Så har 2010 vist bidt sig fast. De fleste er efterhånden kommet over de tømmermænd der måtte have være resultatet af de tilknyttede festligheder. Hverdagen har igen indfundet sig. Men "tømmermændene" efter det svundne år er måske lidt sværre at komme af med? Nogle af dem vil givet vis følge os et godt stykke ind i 2010/2011. Optimismen får det måske lidt svært, i hvert fald de første par år.

Og dog - her er lidt inspiration til hvordan jeres organisation kan ruste sig til, på en positiv og konstruktiv måde, at møde de spændende udfordringer der måtte komme.

God fornøjelse

Indledning

Der er nok ingen der er i tvivl om at 2010 bliver et udfordrende og på mange måder spændende år.

Der er endegyldigt gjort op med vores forestilling om evig vækst og fremgang. Det bliver altså ikke kun lige et enkelt år med lavkonjunktur!

Nu skal produktionsmaskinerne for alvor gøres effektive. Også organisationerne skal smøres, justeres og optimeres.

Hvordan finder vi os egentlig til rette i en organisation præget af kraftig forandring. En situation de fleste nok oven i købet opfatter som grundlæggende negativt ladet?

Mange vil føle sig utrykke, pressede og utilstrækkelige. Utilfredsheden vil få gode kår mange steder. Stress og udbrændthed kan nemt blive konsekvensen.



Litteratur:

Et par forslag til litteratur som måske kunne være interessante i relation til emnet. Jeg kan i hvert fald varmt anbefale dem:

"Den ubundne sjæl"
Michael A. Singer

"Nuets kraft"
(Eckhart Tolle)

"Enneagrammets visdom"
(Don Richard Riso & Russ Hudson)

Arkiv

Find tidligere udsendte [nyhedsbreve](#) her.

Du finder flere inspirerende indlæg på min livsleder-[blog](#).

Enneagramkurser:

Vi starter jævnligt nye selvudviklingskurser hvor vi anvender

[Enneagrammet](#) som værktøj.

Kurserne afholdes p.t. i Aalborg og Aarhus.

Kik venligst i [kalenderen](#) for aktuelle åbne kurser.

Hvert modul består af 3 superinspirerende dage med masser af input til din personlige udvikling.

Temakurser

Hvis behovet er at øge den menneskelige kompetence på et helt specifikt område, f.eks at forbedre kommunikationen i organisationen, eller at forbedre konflikt-håndtering eller nedbringe stress, så er vore [temakurser](#) måske lige det I har brug for.

Hvert kursus består af 1 kursusdag + valgfrit 1 workshopdag.

Den normale reaktion

Det er sådan vi mennesker ofte reagerer når vi møder situationer der ikke lever op til vore forventninger til os selv eller verden som helhed. Det er det reaktionsmønster vi anser for "normalt" og acceptabelt. Det er sådan vi oplever vi altid har reageret. Hvordan kunne det være anderledes?

Men det kan sagtens være anderledes!

Hvordan ville det f.eks. være hvis hele organisationen så på fremtiden og de forandringer den måtte bringe som nye muligheder? Hvis behovet for at øge arbejdsbyrden blev modtaget konstruktivt og kreativt? Hvis innovationen samtidig blomstrede? Hvis medarbejderne samtidig ikke blev stressede?

Det ændrede perspektiv

Vi kan naturligvis ikke ændre den aktuelle situation vi befinder os i, altså sådan uden videre. Det kan jo kræve en større indsats, og tage en vis tid.

Men vi kan uden videre ændre vores opfattelse af situationen! Dvs. den måde vi oplever situationen på. De tanker, følelser og kropslige sansninger vi oplever som værende knyttet til situationen. Dem kan vi påvirke. Vi kan acceptere dem og fjerne negativiteten i dem. Vi kan så istedet bruge vores energi på konstruktivt at løse opgaver istedet for at bruge energi på at yde modstand, være bange og utilfredse.

Det vi behøver for at mønstre denne lidt overfede måde at reagere på er, i første omgang, at blive opmærksomme på hvordan vi reagerer og opdage mønstret, dernæst er vi nødt til at søge motivet bag mønstret. Det der ubevidst får os til at reagere som vi gør.

Det "normale" reaktionsmønster er en reaktion udsprunget af frygt. Det er der vel egentlig ikke noget epokegørende i. Selvfølgelig er vi bange for fremtiden, den virker jo usikker!

Men det er en anden slags frygt jeg taler om her. Det er en frygt der ligger meget dybere i os end den umiddelbare frygt for fremtiden. Det er en frygt vi ikke normalt er bevidste om.

Din mening:

Har du kommentarer til indholdet af dette brev, er du meget velkommen til at kontakte mig på: gdo@e-levator.dk.

Hvis du har lyst til at debattere Enneagrammet eller et generelt (livs)-ledertema med mig, er du meget velkommen til at besøge min [blog](#).

Hjemmesider:

Et par hjemmesider med yderligere inspiration:

www.e-levator.dk

<http://www.enneagram-institute.com/>

www.thinkaboutit.dk

Foredrag:

I kan invitere os til at komme i din virksomhed. Vi stiller gerne op til inspirerende indlæg om f.eks.:

- ledelse
- selvledelse
- samarbejde
- trivsel
- stresshåndtering
- kommunikation
- motivation
- konflikthåndtering

Vi kan altid sammensætte et arrangement der matcher netop jeres ønsker og behov.

Enneagrammet

Ifølge Enneagrammet er der grundlæggende set tale om 9 forskellige måder at opleve denne basale frygt på. Det kommer til udtryk i 9 grundlæggende forskellige måder at fortolke verden på.

Det er interessant her lige at indføje, at den mentale beskyttelsesstruktur vi bygger op omkring vores basale frygt, det vi kalder vores personlighed, grundlæggende er på plads når vi er 7 år gamle. Den adfærd vi derfor udviser som voksne, når vi f.eks er pressede, svarer til hvad man kan forvente af et 7 års barn. Ikke nødvendigvis særlig konstruktiv, når man altså er en voksen person.

Ethvert menneske har én af disse 9 prægninger (Enneagram-type), dvs. en præference for én af de 9 måder at opfatte verden på. Fælles for de 9 typer er, at de alle oplever verden gennem et filter, der er skabt og kontrolleret gennem deres basale frygt.

Alt dette sker ubevidst. Det er en mekanisme der ligger i vores underbevidsthed. Vi kan ikke bare sådan uden videre beslutte, at nu vil vi ikke længere være kontrolleret af vores basale frygt! Vi er nødt til først at gøre den bevidst. Og det kan vi faktisk ret nemt gøre. Det kræver blot at vi øger vores selvindsigt, dvs. vores evne til at "se os selv" (altså uden filter).

Det er her Enneagrammet er rigtig stærkt som "hjælpeværktøj", idet vi via den visdom der ligger i Enneagrammet kan opdage vore mønstre og finde motiverne bag dem.

Når vi har opdaget et mønster og har fundet motivet bag det, har vi samtidig gjort det tilstrækkeligt bevidst til at vi effektivt kan skabe en ønsket forandring.

Hjælp til selvhjælp

Det vidunderlige er, at når vi først har lært Enneagrammet at kende, bliver vi istand til gradvist selv at øge vores selvindsigt og dermed selv skabe de personlige forandringer vi synes gavner os.

Al personlig udvikling har sit udspring i vort indre, der er ingen der kan "udvikle" eller ændre os. Det kan kun vi selv.

På gensyn
Gunnar Dollerup

Teori U

I kan høre om 'Teori U' og om hvordan i som organisation bliver istand til at udnytte det potentiale der ligger frit tilgængeligt når der opereres fra en dybere bevidsthedstilstand.

Kontakt [E-levator](#) og bed om en inspirerende introduktion.

Afmelding:

[Du kan afmelde dette nyhedsbrev her](#)