

Arbejdsark: Sådan bryder du ud af gamle mønstre

Sæt dig et behageligt og stille sted, hvor du er alene.

Nu skal du aktivt finde en personlighedsside frem, som du gerne vil kigge ind i.

1. Forestil dig en situation, hvor en bestemt personlighedsside dukker op.
2. Gennemgå situationen med fokus på at mærke din energi/følelse skifte i kroppen.
3. Prøv at fornem, om denne side dukker op i andre sammenhænge.

Herefter går du spørgsmålene herunder igennem. Prøv at stille dig selv spørgsmålet med åbne øjne og luk øjnene når du svarer – du skal nemlig finde den personlighedsside frem inde i dig, som du undersøger.

1. Hvordan er din adfærd? Hvad gør du?
2. Hvorfor kommer du (indsæt personlighedsside) frem i denne situation?
3. Fortæl (dit navn) hvad du har på hjerte.
4. Hvilke styrker giver du til (dit navn)?
5. Hvilket behov har du i situationen?
6. Hvad er den største gave, du giver til (dit navn)

Herefter kan du lige stille dig op og ryste dig.

Tænk over de svar, som din side gav dig undervejs. Du vil nu opdage næste gang, at denne side dukker op i dit liv. Måske kan du ligefrem vælge om du vil lade siden fortsætte sin fremmarch.

Det vigtige i arbejdet er at begynde at vågne op omkring alle de sider vi er indlejret i – uden at vide det. Til sidst vil vi kunne hoppe ind og ud af dem, som det passer os og være i kontrol over vores reaktioner.

Bonustip: Det er vigtigt at du taler i "du-form" til dig selv. Du har nemlig en personlig samtale med din personlighedsside. Det samme gælder i klientarbejde. Sørg for, at din klient virkelig føler fx sin usikkerhed, vrede, generthed mv. og snak til denne side, som var det en person. Klienten (eller dig selv) skal så svare i "jeg-form".

Klientarbejde: Ovenstående kan også bruges i klientarbejde for at skabe ny viden om en særlig del af en klient.