

ID Academy's  
ugentlige blog-episode

# Arbejdsark

Sådan er du da ikke, vel?  
(eller hvad?...)

Psykoterapeut &  
LifeCoach-uddannelser

Om os



Vi har igennem mere end 20 år tilbudt **uddannelser indenfor Psykoterapi og Coaching**, med fokus ind i vores **unikke ID-tilgang**.

Der er flere grunde til, at vi bruger ID både i vores institutnavn, og som betegnelse for den måde, vi arbejder på.

For det første står ID for identitet, fordi den måde vi arbejder på, er identitetsorienteret. Denne tilgang afdækker og udvikler så mange dele af vores identitet som muligt og ved at øge kontakten til vores eget indereste, styrkes vores livskvalitet markant.

For det andet er ID forbogstaverne i ordene Integrativ og Dynamisk. Integrativ betyder inklusiv eller samlende, og dynamisk betyder her kraftfuld og bevægelig. Vi tror nemlig på at samle det bedste fra alle psykologiske retninger og på kraftfulde forandringer igennem dynamisk selvudviklingsarbejde.

For det tredje er det også et udtryk for en integral tilgang til livet. Det vil sige en inkluderende og ægte holistisk / helhedsorienteret måde at forholde sig til sig selv, sine relationer og verden på.

# RESUMÉ

---

Vi identificerer os alle, med en bestemt forståelse af os selv. Det er sådan ego-selvet fungerer.

Det der ofte sker er, at hvis vi fx synes: Jeg er da et godt, hæderligt menneske, så skubber vi alle de sider af os selv (som vi ikke kan lide) væk.

Nogle gange tildeler vi endda disse mindre gode sider til andre...

Fordi ego-selvet har det med at synge en gammel sang af Cliff Richard: Some People. Her synger han: "I'm not like that at all".

Og det er det selvbedrag vi hurtigt sætter op.

Vi ser alle vores egne dårlige sider i alle andre mennesker, imens vi inde i os selv synger: I'm not like that at all.

Når vi tildeler andre mennesker mærkater, så kaldes det, at vi projicerer. Vi skyder det af os selv, som vi ikke kan lide, savner, er misundelige på – afsted mod andre som noget negativt.

Når vi gør det, så kan vi bruge det som en trigger for fx at tænke: Hmm, mon der er noget i mig der også er sådan, gerne vil have eller gerne vil være?

# Ugens arbejdsark

---

## Sådan er du da ikke, vel? (eller hvad?...)

-----

Vi er rigtig hurtige som mennesker, det vil sige, vores ego-selv er rigtig hurtig til at smide mærkater på andre mennesker.

... Hendes moral er da dårlig. Hans påklædning er da for meget. Hvorfor skal hun altid tiltrække sig så meget opmærksomhed. Han er da lidt for barnlig...

Alle disse mærkater (og alle dem du selv bruger) indeholder en dybere indre sandhed.

Når vi har behov for at projicere (give et mærkat) til andre, så er der noget inde i os selv, som gerne vil sige noget til dig - noget du måske undertrykker eller ikke giver nok plads.

**Du skal derfor lærer at finde den del af dig, som dømmes eller sætter mærkater på andre mennesker.**

1) Når du opdager, at du sætter et mærkat på andre mennesker eller synes noget om andre mennesker, så benyt denne opdagelse til at spørge dig selv: Hvilken side af mig selv skal jeg lære at kende, som gerne vil (fx) tiltrække mig mere opmærksomhed.

2) Tag din nye indsigt med dig til din ID Psykoterapeut eller ID Coach, og lær denne nye opdagede side af dig bedre at kende.

... I alle vores undertrykte, skjulte og sommetider skyggesider, ligger der en stor gevinst gemt. Et nyt udtryk, som vi kan lære at integrere og gøre til en del af os selv på en positiv måde. Alle vores indre dele (former) vil og noget godt og kan bruges som en styrke.



# Kunne du lide ugens episode?

---

Så vær sikker på, at du ikke går glip af nye episoder, videoer, interviews, online kurser, motivationskort, arrangementer m.m.

Du kan følge med i al vores aktivitet på flere forskellige måder - og de bedste steder at starte er på vores mailliste og facebookside.

## **Nyhedsmail**

Som modtager af vores nyhedsmail, får du gratis adgang til 5 online kurser og så modtager du desuden mails om vores uddannelser, arrangementer, nye videoepisoder, interviews og andet spændende nyt hos os og på vores hjemmeside.

Tilmeld dig her: <https://online.idacademy.dk/tilmeld-nyhedsbrevet>

## **Facebook**

Facebook er vores ultimative kanal til at dele vores viden og verden igennem dagligt indhold. Fx får du hver morgen et af vores mange motivations/inspirationscitater, en ugentlig ny episode på vores videoblog, eventkalender og viden om al det der rører sig hos os.

Du finder vores facebookside her: <https://www.facebook.com/idacademy>

---

## Lad os give dig en ny uddannelse og et nyt ståsted i livet

Besøg [www.idacademy.dk](http://www.idacademy.dk) for at se alle vores uddannelser der sender dig ud på en rejse mod et rigt givende liv.

### **ID Psykoterapeut, 4-årig (København, Silkeborg & Slimminge)**

[www.psykoterapeutuddannelse.idacademy.dk](http://www.psykoterapeutuddannelse.idacademy.dk)

ID Psykoterapeuten sikrer dig, at du får både viden, metoder og redskaber der gør dig i stand til at støtte andre mennesker igennem dagligdags-, livs- og identitetskriser der bunder i fortidens oplevelser og samtidig udvikle mennesker, så de kan realisere deres medfødte potentialer.

Her lærer du unik ID-teori, hvor vores undervisning udspringer af teori fra den integrale (helhedsorienterede) psykoterapeutiske ramme – men hvor vores egen mere end 20 års erfaring og vores stifter Ole Vadum Dahls unikke grundmodeller, sikrer dig en psykoterapeutisk grunduddannelse der er både bredere og dybere end nok alle andre uddannelser i Danmark.

### **ID Life Coach, 2-årig (København & Silkeborg)**

[www.coachuddannelse.idacademy.dk](http://www.coachuddannelse.idacademy.dk)

ID Life Coachen sikrer dig viden, metoder og redskaber, der gør dig i stand til at støtte andre mennesker i deres kamp med at bryde igennem livets mange udfordringer og ende der, hvor deres drømme ligger.

Du lærer også at lave identitetsudvikling, ved at bevidstgøre dine klienter om hvem de er bag deres facader - hvilket gør deres personlige og professionelle gennembrud endnu stærkere.

ID Life Coach er Danmarks mest dybdegående coach-uddannelse og kan bruges som forlængelse af nuværende job eller i egen praksis. Vores viden, metoder og redskaber udspringer af en ID-ramme, der sætter individets udvikling i fokus for resultater der er både store og varige.