

NTFs januarkurs:

Mitt beste jeg

NTFs januarkurs går over tre dager mot midten av januar, og har en meny på tre kurs per dag. Her er det bare å velge og vrake. Tirsdag 13. januar valgte en stor gruppe fra hele tannhelseteamet Trond Haukedals kurs 'Å bli mitt beste jeg'.

Trond Haukedal er psykolog, med bred arbeidserfaring fra flere felt. Han er også tilhenger av positiv psykologi, der oppmerksomheten rettes mot psykisk helse og velvære snarere enn mot psykisk lidelse og behandling. Begreper som lykke, livskvalitet, mestring, optimisme og resiliens står sentralt i positiv psykologi. Haukedals motto er at takknemlighet fører til lykke, ikke omvendt. Dessuten: Glimtet i øyet er lyset i vinduet som sier at hjertet er hjemme. Og selvironi er kongen av humor.

Resiliens vil si motstandskraft, og handler om faktorer som bidrar til at man beholder en psykisk styrke og helse til tross for stress og påkjenninger. Å være resilient vil si at man er robust. Blant sentrale individuelle trekk står optimisme, god selvfølelse, sosiale evner og at man er kreativ og har interesser. Blant sentrale kontekstuelle forhold er familiens ressurser og nettverk samt støttende forhold på jobben eller skolen, og nærmiljø.

Haukedal jobber klinisk, mest med unge klienter, skriver, eller har skrevet, bøker, og reiser rundt og holder kurs og foredrag. Han er oppdatert, og han er underholdende.

– Det er bedre å føle seg som en tusenlapp enn som en femtilapp, mener han bestemt. Og når vi snakker om lapper – samevitsene kommer på løpende bånd gjennom Haukedals foredrag, som han gjerne vil skal være så langt som mulig. Hele dagen er mye bedre enn to



Trond Haukedal forfekter positiv psykologi og har mange regler for hvordan du kan bli ditt beste jeg.

timer, for eksempel. Han er glad i å snakke. Han er fra Bergen.

– All vekst og utvikling handler om å velge holdning. Vår innstilling til livet, og hvordan vi møter mennesker er langt mer avgjørende enn mange tror, sier Haukedal. I tillegg er «menneskekunnskap», god kommunikasjon og

effektiv selvledelse suksessfaktorer som er avgjørende for et godt liv, sier han.

Viktige verktøy for å få frem det beste i deg selv – som igjen kan føre til at du lykkes med ønskede endringer og får sjefsrollen i eget liv – er motivasjon, relasjonskvalitet, kompetanse og erkjennelse av egenverdi.

Det store spørsmålet er: – Hvordan må ting være tilrettelagt og på plass inni meg og rundt meg for at jeg skal kunne fungere optimalt og yte 100 prosent som tannhelsemedarbeider, menneske og medmenneske? Vi forstår at vi skal gjøre vårt beste, men vi klarer det ikke alltid.

Så kom dagens første summeoppgave. Det er for å bevisstgjøre oss. Enten er du bevisst, eller så er du bevisstløs, nemlig. Og da er kanskje bevisst best. Vi snur oss mot sidemannen eller -kvinnen og gjerne et par av dem som sitter bak oss. Oppgaven lyder: Diskuter og vurder: Hvilke forventninger, behov og ønsker bør en arbeidstaker kunne ha til sin arbeidsplass, sitt arbeidsmiljø og til sine kolleger? Tenk litt på det. Det gjorde vi.

Ti prinsipper

Det er 10 prinsipper for å bli mitt beste jeg, sier Haukedal. **Det første prinsippet er å finne ut hvem du er.**

Grunnmuren for mitt beste jeg består av 1) personlig trygghet og egenbevissthet, 2) holdning og engasjement og 3) offensiv, våger å ta utfordringer, sa Haukedal videre, og fortsatte:

– Hvem er jeg? Hva er mine beste og mest fremtredende personlige egenskaper og kvaliteter? Hva er viktig for meg – hva er mine verdier? Hva gjør meg glad? Hva er mine interesser? Hva motiverer meg? Hvordan ser mitt drømmeliv ut?

Så summet vi igjen, og spurte hverandre om navn, alder, sivilstand og stilting. Og om hvor vi vokste opp og hvilke interesser og hobbyer vi har. Og så skulle vi beskrive oss selv med tre ord og si hva som gjør oss glad. Til slutt skulle vi si noe om de to-tre største utfordringene på jobben denne vinteren og våren.

Prinsipp nr. 2 er at du må forstå hva livet handler om. Det gode livet kan beskrives som en stabil tilstedevæ-

relse av gode følelser. I praksis består det gode livet av å produsere gode følelser. Og gode følelser kommer i to typer; de indre og de ytre. De indre produserer vi selv, og de skaper selvstendighet, mens de ytre får vi av andre – og de skaper avhengighet.

Og så kommer spørsmålet om du er dybdefokusert eller ikke dybdefokusert. Er du dybdefokusert er du opptatt av følelser og verdier. Da trives du ikke med ubehagelige følelser og er opptatt av dialog om hvordan vi har det, og eventuelt hva vi må gjøre for å få det bedre. Dybdefokuserte personer er bevisst på relasjonskvalitet, gjennom åpenhet og gode samtaler. Videre er tilitt, respekt, likeverd, nærhet og kjærlighet viktig. Haukedal fremhevet talk show-verten Fredrik Skavlan som en typisk dybdefokusert person.

Ikke dybdefokuserte er mest opptatt av handlinger og tanker, og har en praktisk og overflatisk tilnærming til hverdagen og relasjoner. De er upersonlige i sin kommunikasjon, og synes det er ubehagelig hvis samtalen blir personlig og orientert mot følelser. Ikke dybdefokuserte kan ofte ha en aktiv og rastløs hverdag og trives best når noe skjer.

Så summet vi igjen. Var dette noe vi gjenkjente? Hvor plasserer vi oss selv? Og hva slags fokus preger vår jobbhverdag.

Det tredje prinsippet lyder: Du må velge å elske deg selv.

«Når et menneske vet at det er elsket og respektert behøver man ikke være perfekt.» Haukedal siterte Tommy Hellsten, en svensk terapeut og forfatter. Og en annen svensk forfatter, Astrid Lindgren: «Barn trenger kjærlighet! Masse kjærlighet! Får de det – kommer vettet av seg selv.»

Det fjerde prinsippet er at du må lære å motivere deg selv. Det er fem hovedkilder til motivasjon:

Behov for mening, behov for å bli sett, behov for anerkjennelse, behov for å skape resultater, behov for å være en del av et fellesskap.

Vi summet om hvilke faktorer som er aller viktigst for at jeg skal kunne yte 100 prosent i min jobbrolle. Hvilke faktorer som kan forstyrre min motivasjon. Og hvordan kan de rundt meg vite og se at jeg er topp motivert?

Så kom prinsipp nr. 5: **Du må utvikle deg til å bli et helt menneske.**

– Psykologien er læren om mennesket. Og mennesker er samspill mellom tanker, følelser og handlinger. Tanker og handlinger er hurtige i sin natur, mens følelser er langsomme. Mennesket har det bra når det er i balanse, sier Haukedal. Et fullt utviklet menneske balanserer mellom: 1) Å se; observere verden på en objektiv måte basert på bevisste verdier, 2) Å tenke, reflektere og undrende. Søker mening og sammenheng. 3) Å føle; kjenne på følelser og hva de forteller oss og 4) Å handle; sluttresultatet i prosessen. Sa Haukedal.

Haukedal snakket også om høysensitivitet, som han har skrevet bok om. Omtrent hvert femte menneske, det vil si en million nordmenn, er født med et karaktertrekk som gjør dem ekstra sensitive og mottakelige overfor stemninger, atmosfære, andres humør, lyd, lys og lukter.

– Dette er estetikerne som med sin følsomhet har naturlig omsorgsevne og evne til empati – dersom omgivelsene verdsetter dem, og gir dem handlingsrom og tid. Men det moderne samfunnet har høyt tempo og mangler 'menneskekunnskap', forklarer Haukedal.

– Slik står de høysensitive i fare for å bli en belastning for samfunnet – i stedet for å være en enorm ressurs.

Haukedal utdypet fenomenet høysensitivitet, og viste til ting han har skrevet i sin egen bok om fenomenet –

og i den andre boken sin: Solstrålebo-
ken.

Så er vi over på prinsipp nr. 6: **Du må tenke positivt og se muligheter.** All vekst og utvikling starter med holdning. For: Hvordan kan du få et godt liv – dersom du har en negativ holdning? Det starter med våre tanker.

Vær oppmerksom på dine tanker, for de blir til ord. Vær oppmerksom på dine ord, for de blir til handlinger. Vær oppmerksom på dine handlinger, for de blir til vaner. Vær oppmerksom på dine vaner, for de blir din karakter. Vær oppmerksom på din karakter, for den blir din skjebne, ramser Haukedal.

Så fikk vi tre grunnleggende prinsip-
per for å utvikle mennesker:

1. Praktiser verdsettende kommuni-
kasjon. Ikke kritiser, fordøm eller klag.
2. Gi ærlig og oppriktig ros (både til
person og dennes prestasjon)
3. Stimuler den indre motivasjonen
(vekk et sterkt indre ønske hos den
andre personen)

Derneft noe om medfølelse eller
empati:

Medfølelse er en grunnleggende
positiv holdning til andre mennesker.
En slik væremåte er preget av respekt
for og anerkjennelse av den andres
opplevelse. Medfølelse handler om inn-
levelse og vilje til forståelse av hvordan
den andre opplever sin situasjon, hva
personen tenker, føler og hvilke hand-
lingsalternativer vedkommende har. En
væremåte med sterk medfølelse kjenne-
tegnes av et oppriktig ønske om
å forstå, støtte og hjelpe. Vi viser med-
følelse gjennom å lytte, vise interesse,
gi anerkjennelse og å være oppriktig
oppmerksom på hva den andre formid-
ler (både med ord og kroppsspråk).
Medfølelse handler om vilje og evne til

åpenhet og mottakelighet. At vi klarer
å formidle et sterkt ønske om at det skal
gå bra for den det gjelder.

Så kom han til selvmedfølelse. Som
er et relativt nytt begrep, som det snak-
kes mye om for tiden. Det handler om
å se med milde øyne på seg selv og om
å støtte og trøste seg selv.

Selvmedfølelse gjør oss sterkere og
mer robuste i møte med utfordringer og
påkjenninger. Mennesker med mye
selvmedfølelse ser ut til å oppleve mer
glede, optimisme og velvære enn dem
med svak selvmedfølelse.

Selvmedfølelse er viktigere enn selv-
tillit når det gjelder å takle nederlag, og
man sammenligner seg mindre med
andre.

Selvmedfølelse er viktig for å komme
seg ut av en depresjon og for
å forebygge tilbakefall.

Selvmedfølelse er viktigere for gode
parforhold, enn selvtillit.

Øvelser og trening i å øke selvmed-
følelse gir en mer sunn og fleksibel
hjerterate, og reduserer nivået av stress-
hormoner i blodet.

Ungdoms selvmedfølelse påvirkes av
foreldrenes medfølelse og støtte når de
har problemer.

Og da gikk vi over til det syvende
prinsippet: **Du må bli god på selvle-
delse.**

Selvledelse er måten vi tenker, hand-
ler og håndterer utfordringer og hen-
delsene vi står overfor i hverdagen. Og
vår viktigste redskap er egenbevisst-
het, vårt selvbylde og vår kompetanse.

Det vi trenger å lære er å gi oss selv
støtte, å motivere oss selv og å trøste
oss selv.

Grunnprinsippene for å utvikle per-
sonlig lederskap er:

Innse ditt ubrukte potensial.

Forstå deg selv (selvinnsikt)

Skap en konstant strøm av egenmo-
tivasjon

Personlig lederskap innebærer for-
andringsledelse:

* 95 prosent av vår adferd har sin
kilde i vaner

* Utforming av suksessvaner og suk-
sessholdninger er nøkkelen i personlig
lederskap.

Seks suksessvaner som alltid gjelder:
Regelmessig trening og et sunt kost-
hold

«Gjør det nå»-prinsippet – vær null-
stilt hver dag

Planlegg og vær i forkant

Sett deg skriftlige mål. Det er 20 pro-
sent mer effektivt

Positiv forventning. Forvent stang
inn i stedet for worst case.

Alltid positiv omtale av andre.

Så summet vi om: Hva slags hendel-
ser og situasjoner kan oppstå
i jobbhverdagen, fordi 'noen' ikke alltid
er gode nok på selvledelse?

Prinsipp åtter lyder: **Du må stå opp
for deg selv, og Prinsipp ni: Du må
tenke balanse. Og til slutt prinsipp nr.
ti: Du må trene på det du har lært.**

Og så helt til slutt et kinesisk ordtak:

Når sjelen får næring blir personen
vakker. Når personen er vakker blir det
harmoni i hjemmet. Når det er harmoni
i hjemmet blir det orden i landet. Når
det er orden i landet – blir det fred
i verden.

Og helt, helt til slutt, en hilsen fra
Nelson Mandela: Det som gjelder i livet
er hvilken forskjell vi gjør i andres liv.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi