



UPTION

# At skifte tilstand

*Godt humør og overskud – den rolige leder*

Kender du det?

- En intens snak med din chef, der udløser mange frustrerede følelser.
- Et møde, hvor magtkampe og skjulte agendaer fylder mere end resultaterne.
- En svær samtale, der bare skal tages – selvom du ikke just er oplagt.

Du sidder tilbage med masser af følelser, der næppe kan give energi til dagens næste opgaver.

Ledere, forældre, servicemedarbejdere, lærere, pædagoger og tjaa... en række andre mennesker forventes at være i overskud, selvom de er fyldt med følelser, der ikke just skaber masser af overblik og overskud.

Hvad gør du så?

- Nogle råber retur – og lader gallen gå ud over kunden, gæsten, medarbejderne eller børnene.
- Andre går en tur og lader roen falde på.
- Måske udsætter du det møde, du skulle have gennemført – og skjuler dig bag travlhed.

Spørgsmålet er: Er du bevidst om, hvad du gør, så du kommer tilbage i en ressourcefuld tilstand? Har du din egen opskrift?

Har du en effektiv vej til at komme i godt humør?

## Hvordan skifter du humør?

- Og kan det gøres på kommando?

7 trin – du kan træne...

I bogen "From sad to glad" skrevet af Janet Attwood, Chris Attwood & Jimmy Moore er de 7 trin beskrevet.

Nedenfor kan du læse om de 7 trin.

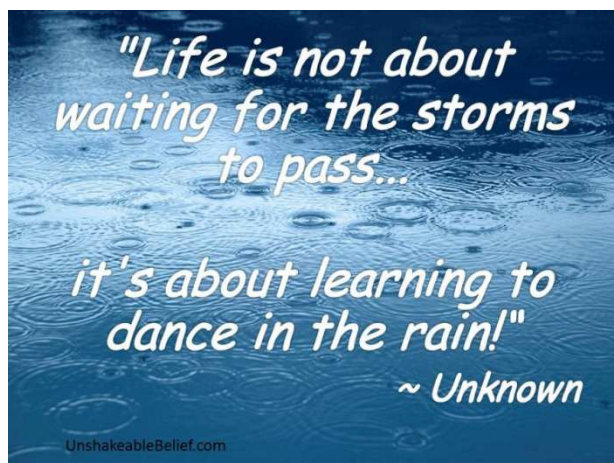
Først skal det lige nævnes, at det er OK, at være i dårligt humør – eller i lukket tilstand. Du ville være i ubalance, hvis du altid var i godt humør.

Ressourcefuld tilstand	Lukket tilstand
Åben	Trist
Glad	Modløs
Optimistisk	Pessimistisk
Fuld af energi	Vred
Overblik	Irriteret
Løsningsorienteret	Anspændt
Opmærksom på andres behov	Bekymret
Omsorgsfuld	Selvcentreret
Kreativ	Idéforladt
JA	NEJ

God/dårlig, op/ned, in/ud, sort/hvid.... Begge dele lever side om side.

Når du mærker, at du er i en meget lukket tilstand – og ønsker et bevidst skifte – kan du skabe en bevægelse med disse 7 trin:

1. Læg mærke til din tilstand
2. Træk vejret
3. Gør dig klar til at åbne dig
4. Gå ind i følelsen
5. Mærk kroppen
6. Brug værktøjskassen
7. Tal klart



### **Trin 1. Læg mærke til din tilstand.**

Før du kan ændre tilstand, skal du blive bevidst. Først når du er bevidst om din tilstand, kan du vælge at ændre den.

### **Trin 2. Træk vejret.**

Ofte glemmer vi helt at trække vejret ordentligt, når vi er ophidset eller på anden måde i en lukket tilstand. Derfor er trin 2 – træk vejret dybt. Lad maven falde ud – og lungerne blive fyldt.

### **Trin 3. Gør dig klar**

Luk øjnene og sig indvendig – ”jeg er klar til at skifte til godt humør”. Det kan lyde lidt fjollet, men dit bevidste jeg – sender et signal til din hjerne om at gøre sig klar. Dit ubevidste jeg, tager imod beskeden.

### **Trin 4. Gå ind i følelsen.**

Det er måske det sidste du har lyst til. At gå ind i følelsen. Men i stedet for at yde modstand til de lukkede følelser, bevæger du dig bevidst ind i følelsen og mærker efter.

### **Trin 5. Mærk kroppen.**

Når du går ind i følelsen, er der en reaktion i din krop. Læg mærke til, hvor i kroppen denne følelse befinder sig. I hovedet, i maven, i hjertet... Tillad din opmærksomhed og tanker, at bevæge sig hen til det sted i kroppen, hvor dine følelser bringer dig hen. Hvis du bliver lang tid ved disse følelser – dvæler du i dine tanker. Hvis du mærker følelserne og går videre i din ændringsproces – giver du tilpas plads til følelserne. Nu er du klar til næste trin.

### **Trin 6. Brug værktøjskassen.**

Værktøjerne handler om at finde de konkrete aktiviteter, der plejer at give dig energi og godt humør. De kan deles ind i 4 kategorier:

<u>Fysiske værktøjer</u> Sove Danse, hoppe Gå en tur i naturen Sejle Cykle, løbe, bokse Meditere Massage	<u>Mentale værktøjer</u> Stop med at fortælle andre om din historie Giv slip Positiv reframing Skrive den negative version Skrive den positive version Taknemmelighedsdagbog
---	--

Kramme Spise sundt	The Work (af Byron Katie) Blive coachet Træne Girafspog
<u>Følelses værktøjer</u> Tale med en ven Skribe til et træ Lytte til musik Græde Grine – måske af en sjov film Lege med hunden Badekar med bobler og levende lys	<u>Spirituelle værktøjer</u> Tilgivelse Bøn Meditation Chanting Stilhed Åndedræt Naturen

Trin 6 handler om at finde den aktivitet, der hjælper dig med at skifte tilstand. Det du konkret skal gøre, afhænger af hvad du plejer at have succes med og hvilket humør du ønsker at komme hen til.

Prøv i øvrigt, at finde flere værktøjer til din personlige værktøjskasse.

Nu er du klar til trin 7.

### **Trin 7. Tal klart.**

Nu har du måske behov for at sige noget til den anden person. Eller måske har du brug for at lave den version af historien i dit eget hoved, der giver mening og er hensigtsmæssig for dig. Nu har du adgang til din ressourcefulde tilstand og kan lettere få sagt det der skal siges på en hensigtsmæssig måde.

Du er nu klar til at træne. Måske vil du lære dine børn denne metode. Måske vil du hjælpe dem til at skifte humør, når de er triste. Du skal ikke undgå dårligt humør. Du skal ikke undgå konfrontationer. Men du skal arbejde på, at blive bevidst om din tilstand. Og når du ønsker at skifte tilstand, har du en bevidst proces, du kan bruge.

