



UPTION

Personlighed – kend dig selv

Af Pia Torreck, UPTION

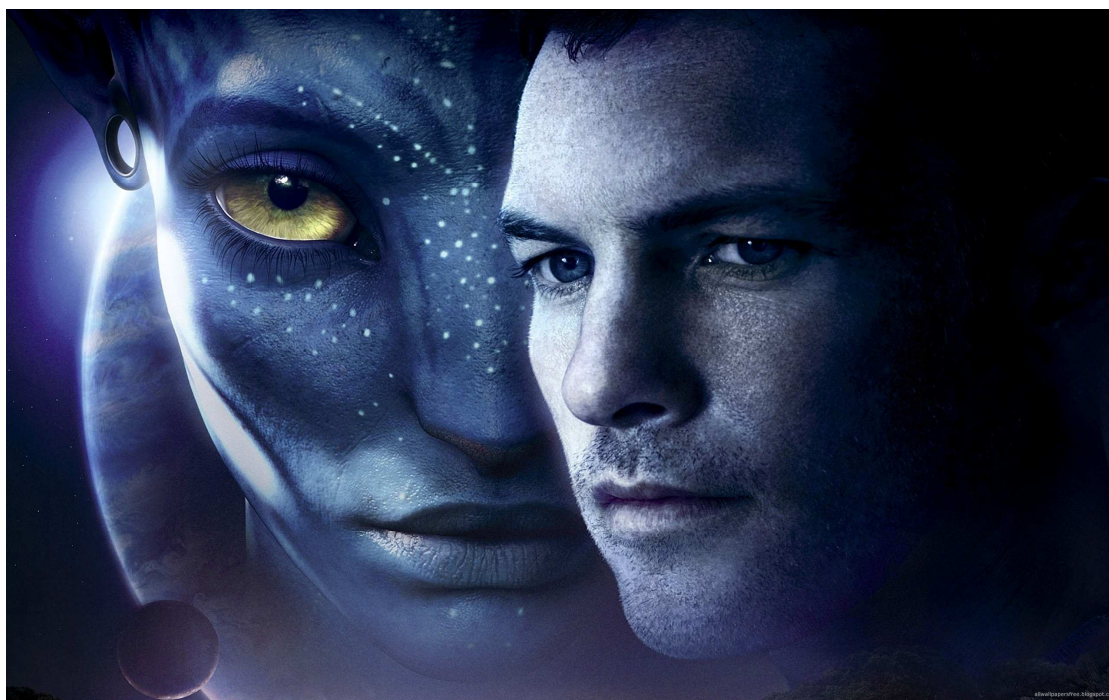
Man skal ikke skue hunden på hårene – siger man, men det gør vi nu alligevel.

Det tøj du tager på er med til at fortælle en historie om dig. Dit tøj er med til at sætte ord på din personlighed. Det sted du bor, den bil du kører i, den slags mad du køber. Den titel du har på din LinkedIn profil.

Gad vide om det ville gøre noget ved din personlighed, hvis du i et helt år gik i noget helt andet tøj end du plejer? Eller hvis du skiftede job og blev underlagt en voldsomt anderledes virksomhedskultur?

Din adfærd, dine værdier, de jobs du får, de opgaver du kaster dig ud i, dine færdigheder – er også med til at definere din personlighed.

- Hvad er personlighed?
- Hvor kommer personligheden fra?
- Hvordan kan personlighed beskrives?
- Hvem er jeg?



Mønsterbrydere fortæller ofte om, at en helt ny ramme gav dem mulighed for at bryde med gammel adfærd, uhensigtsmæssige venner og iscenesætte sig selv i den "gode" udgave. De fik en ny start. De traf et valg.

Kan man vælge sin personlighed? Eller kan man udvikle den? Personligt tror jeg, at de fleste kan finde frem til adfærd og egenskaber, der kan bruges hensigtsmæssigt og overvejet. Jo mere reflekteret du er – jo bedre kan du være bevidst om, hvad der vil være hensigtsmæssig adfærd i en given situation.

Den seneste forskning inden for neurologi peger i retning af, at hjernen er plastisk – det betyder, at den kan ændres. John B. Arden, der er ph.d og neuropsykolog (Rewire your Brain) beskriver, hvordan du kan ændre både på vaner og din hjerne. Det vil kræve hårdt arbejde, på linie med at holde op med at ryge, men det kan lade sig gøre. Måske kan du blive lige så glad som Ole Henriksen?

Vi er ikke født med en selvoplevet identitet, ikke engang med følelsen af at være et individ. En baby oplever sig som koblet til sine omgivelser. Først senere vil babyen begynde at opleve sig som et individ.

Ifølge psykologen Erik H. Erikson vil vores identitet langsomt udvikle sig i barndommen og teenageårene og følge nogle forudsigelige trin og generelle temaer:

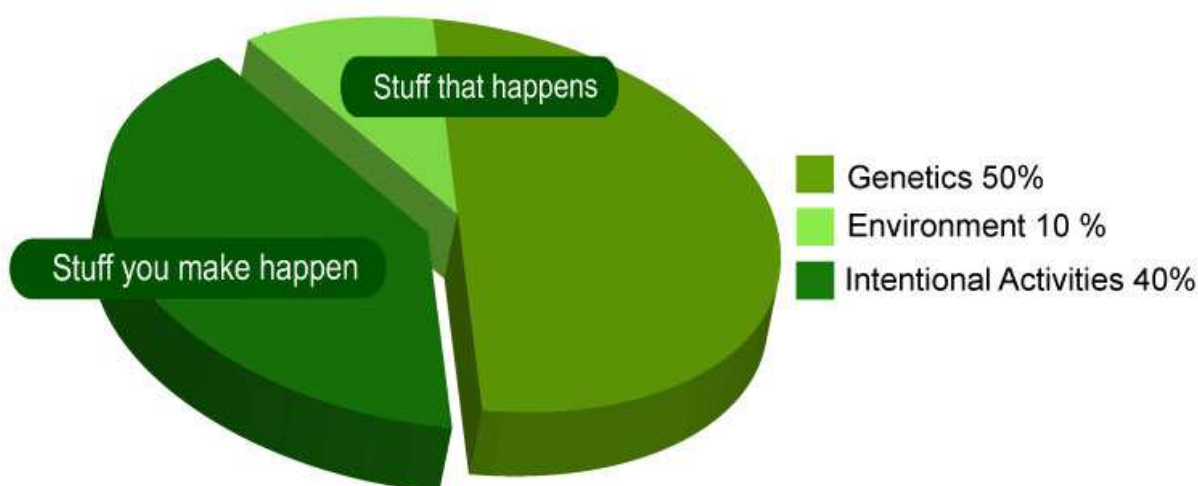
0-1,5 år	Tillid – mistillid	Barnet skaber relation og fortrolighed til forældre
1,5-3 år	Autonomi – tvivl	Barnet udvikler fysiske færdigheder – gå, gribe, løbe
3-6 år	Initiativ – skyld	Barnet tager initiativer, men kan være for bestemmende, hvilket fører til skyldfølelser
6-12 år	Driftighed – mindreværd	Barnet lærer at håndtere krav og risikerer følelsen af underlegenhed og mislykkethed
12-18 år	Identitet – identitetsforvirring	Teenageren søger at opnå fornemmelse for kønsroller, følelser, socialt tilhør, værdier, normer
19-40 år	Intimitet – isolation	Den voksne udvikler nære venskaber og lider under at føle sig isoleret
40-65 år	Omsorg	At finde måder på at tilfredsstille og støtte den næste generation
65-	Refleksion – visdom	Følelsen af eksistentiel afklaring og følelse af fuldkommenhed

Erikson's teori giver dog ikke nogle begreber, som kan tydeliggøre forskelligheder hos mennesker.

Personlighed og identitet er siden de gamle grækere blevet beskrevet. "Jeg" forståelsen – at være en person, der måske ligner eller ikke ligner de andre – udvikler sig igennem ungdomsårene. Forældre vil dog påpege, at søskende allerede tidligt viser sig at have forskellige identiteter – den stille baby versus den urolige baby. Det udadvendte barn og det mere generte barn.

Hvor meget der stammer fra gener/arv og hvor meget der stammer fra miljøet/opvæksten har Sonja Lyubomirsky et bud på. Eller i hvert fald mener hun, at vi kan påvirke vores lykkefølelse en hel del selv. Hun har forsket i tvillingers identitet og personlighed og har følgende forståelse: Du har 50% med fra dine gener, men du kan selv påvirke 40%. Altså om du grundlæggende har en personlighed, der er mere eller mindre depressiv.

What Determines Your Level of Happiness?



source: Sonja Lyubomirsky's *Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change*.
www.faculty.ucr.edu/~sonja/papers/LSS2005.pdf

Psykologer har igennem flere hundrede år forsøgt, at beskrive forskelligheder ved at observere menneskers adfærd, værdier, præferencer og personlighedstræk.

Nedenfor kan du få nogle smagsprøver på nogle af de forskellige person analyser, som du eventuelt vil støde ind i på job eller i anden sammenhæng.

Din rejse – din personlighed

Nedenfor kan du med krydsr prøve at nærme dig et billede af dig selv. Du kan tage på en lille rejse, der undersøger dig selv. Måske får du endnu et input til at beskrive:

- Din identitet, dit image, dine karaktertræk, dine egenskaber, din profil, din type – din personlighed

Om din personlighed altid vil se således ud – afgøres af, hvilke større begivenheder i dit liv, som vil påvirke dig og ikke mindst, hvad du selv vælger at arbejde med i relation til din egen personlighed.



Lad os starte med vel den ældste af alle personlighedsanalyser:

Hvad er du mest?

	Hyppigt	Af og til	Sjældent
Ild			
Vand			
Jord			
Himmel			

Læg mærke til, at denne simple opdeling allerede i en metafor kan sætte ord på noget du er/gør mere eller mindre.

En anden klassiker er opdelingen, som Adizes har brugt:

Hvad er du oftest – på jobbet, i fritiden, derhjemme?

	Hyppigt	Af og til	Sjældent
Produktiv, optaget af nå mine opgaver, fokuseret på planlægning og styring			
Innovativ, kreativ, idérig, optaget af projekter og forandring			
Administrativ, effektiv, optaget af at systematisere, organisere, ordne			
Emotionel, optaget af andre mennesker, fokuseret på at lykkes sammen med andre, involverende og dialogskabende			

Læs mere om Adizes i bogen "Lederens faldgruber", forlaget Børsen.

Er der forskel på ude og hjemme – og hvorfor?



Den næste opdeling i mønstre, værdier, drivkraft og motivation – er meget gammel i sin oprindelse – man kunne kalde det ”arketyper” – altså grundtyper. Det moderne navn er ”Enneagrammet”:

Hvad er vigtigt for dig? Er du ...?

	Hyppigt	Af og til	Sjældent
1. Principfast, samvittighedsfuld, velorganiseret, ordentlig, perfektionistisk, optaget af hvad der er rigtigt og forkert, kræsen.			
2. Omsorgsfuld, empatisk, oprigtig, varmhjertet, generøs, selvopofrende, sentimental, behagesyg.			
3. Tilpasningsdygtig, succesorienteret, selvsikker, tiltrækkende, ambitiøs, kompetent, konkurrenceorienteret.			
4. Selviagttagende, romantisk, selvbevidst, sensitiv, kreativ, individualistisk, unik, humørsvingende.			
5. Skarpsindig, tænkende, opmærksom, indsigtfuld, nysgerrig, selvstændig, innovativ, opfindsom, distræt.			
6. Sikkerhedssøgende, pålidelig, hårdtarbejdende, ansvarlig, problemknusende, forudser vanskeligheder.			
7. Optimistisk, travl, produktiv, udadvendt, alsidig, spontan, legesyg, praktisk, humørfyldt.			
8. Kraftfuld, selvsikker, stærk, selvhævdende, beskyttende, ressourcefuld, ligefrem, beslutsom, ansvarlig.			
9. Sorgløs, accepterende, tillidsfuld, optimistiske, støttende, konfliktundvigende.			

Læs mere om Enneagrammet hos www.nlp-huset.dk – v/Gitte Hylby eller tag en test på http://www.enneagraminstitute.com/Tests_Battery.asp

Måske er der nogle af de mange ord – du især synes passer på dig. Prøv at understreg disse ord.

I det næste skema finder du nogle modsætninger – prøv at sætte max. 1 kryds pr. modsætning. Hvilken adfærd har du oftest? Prøv først at sætte kryds ”på jobbet”. Se om krydserne vil flytte sig ”privat”.

	Sæt 4 krydser	
--	---------------	--

Dominerende, styrende, initiativtagende			Mild, afventende, fleksibel
Indflydelsesrig, snaksagelig, ivrig			Nøgtern, iagttagende, analyserende
Stabil, loyal, lyttende			Projektorienteret, aktiv,
Regelorienteret, struktureret, disciplineret			Frihedssøgende, selv ledende, spontan

Læs mere om Personprofil analyse med DISC hos www.thomasinternational.net.



Den næste opdeling i roller – er endnu en klassiker. Belbins grupperoller. Super egnet til projekter, samarbejde og forståelse af forskellighed.



Når du samarbejder med andre – hvilke roller og opgaver tager du oftest? Hvilke roller kan du skifte imellem? Hvilke roller/opgaver tager du sjældent?

	Ofte	Af og til	Sjældent
Opstarter. Dynamisk, højt gearet og rastløs. Udfordrer og skaber pres, finder veje uden om forhindringer			
Koordinator. Moden, selvsikker og tillidsfuld. Kan prioritere. Klargør mål og frembringer beslutninger. Har øje for andres talenter.			
Formidler. Socialt orienteret, udadvendt og skarpt iagttagende. Sensitiv, diplomatisk og fleksibel. God lytter. Undgår gnidninger og skaber et godt klima.			
Kontaktskaber. Udadvendt, entusiastisk, nysgerrig og meddelsom. Undersøger muligheder. Skaber kontakter			
Idémænd. Begavet, kreativ og idérig. Ser vanskelige problemstillinger fra nye vinkler.			
Analysator. Analytisk, nøgtern og objektiv. Præcis dømmekraft. Ser alle rationelle aspekter af en sag.			
Organisator. Disciplineret, pålidelig og loyal. Effektiv i gennemførende faser. Realistisk og praktisk.			

Afslutter. Omhyggelig og samvittighedsfuld. Leder efter fejl og forglemmelser. Perfectionistisk, vedholdende og præcis.			
Specialist. Bidrager med specialviden og tekniske færdigheder. Stærkt fagligt engagement og selvtilid. Meget koncentreret om sine mål og opgaver.			

Læs mere om Belbin hos www.potential.dk.

En af de seneste beskrivelser af menneskers forskellighed er de 24 karakter styrker, der er lavet af Martin Seligman og Chris Peterson. De 24 styrker skal forstås som det, der styrker dig – ikke nødvendigvis det, som du er god til.

Du kan tage en gratis person analyse - <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification> - på dansk.

VIA Classification of Character Strengths and Virtues

The Character Strengths of a Flourishing Life

WISDOM	COURAGE	HUMANITY	JUSTICE	TEMPERANCE	TRANSCENDENCE
 <p>Creativity Originality; adaptive; ingenuity</p>	 <p>Bravery Valor; not shrinking from fear; speaking up for what's right</p>	 <p>Love Both loving and being loved; valuing close relations with others</p>	 <p>Teamwork Citizenship; social responsibility; loyalty</p>	 <p>Forgiveness Mercy; accepting others' shortcomings; giving people a second chance</p>	 <p>Appreciation of Beauty and Excellence Awe; wonder; elevation</p>
 <p>Curiosity Interest; novelty-seeking; exploration; openness to experience</p>	 <p>Perseverance Persistence; industry; finishing what one starts</p>	 <p>Kindness Generosity; nurturance; care; compassion; altruism; "niceness"</p>	 <p>Fairness Just; not letting feelings bias decisions about others</p>	 <p>Humility Modesty; letting one's accomplishments speak for themselves</p>	 <p>Gratitude Thankful for the good; expressing thanks; feeling blessed</p>
 <p>Judgment Critical thinking; thinking things through; open-minded</p>	 <p>Honesty Authenticity; integrity</p>	 <p>Social Intelligence Emotional intelligence; aware of the motives/feelings of self/ others; knowing what makes other people tick</p>	 <p>Leadership Organizing group activities; encouraging a group to get things done</p>	 <p>Prudence Careful; cautious; not taking undue risks</p>	 <p>Hope Optimism; future-mindedness; future orientation</p>
 <p>Love of Learning Mastering new skills & topics; systematically adding to knowledge</p>	 <p>Zest Vitality; enthusiasm; vigor; energy; feeling alive and activated</p>			 <p>Self-Regulation Self-control; disciplined; managing impulses & emotions</p>	 <p>Humor Playfulness; bringing smiles to others; lighthearted</p>
 <p>Perspective Wisdom; providing wise counsel; taking the big picture view</p>					 <p>Spirituality Religiousness; faith; purpose; meaning</p>



VIA INSTITUTE ON CHARACTER
{where the world finds strength}
www.viacharacter.org

Hvis du vil prøve Jung's typeindikator kan du klikke ind på www.jobindex.dk og tage deres test.

Tag et print eller tegn billedet du får:

	Sæt 4 krydser		
Ekstrovert (E)			Introvert (I)
Sansning (S)			Intuition (N)
Tænkning (T)			Følen (F)
Vurderende (J)			Opfattende (P)



Så hvem er du?

Prøv at beskrive dig selv med 20 nøgleord – og giv din profil en overskrift:

Overskrift:
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.