

Selvtillids test

Hvor god er du i dag til, at:

Kan jeg ikke

Kun ind imellem

Kan jeg godt

-
1. Møde nye mennesker uden frygt?
 2. Få kontakt - og starte en samtale?
 3. Snakke og holde en samtale igang?
 4. Tale levende om dig selv i Jeg-form?
 5. Fortælle om noget udenfor dig selv?
 6. Lytte - og stille åbne spørgsmål?
 7. Fortælle, hvad du oplever og føler?
 8. Sige din mening klart og tydeligt?
 9. Sige Nej til dem, du godt kan lide?
 10. Protestere imod at blive misbrugt?
 11. Sige ja til dig selv og det du lyster?
 12. Udtrykke din glæde og begejstring?
 13. Turde føle og udtrykke din vrede ?
 14. Tackle andres vrede og irritation??
 15. Give ros, knus og komplimenter?
 16. Give råd og en konstruktiv kritik?
 17. Kunne bede andre om at hjælpe dig?
 18. Indrømme, at dette ved du ikke?
 19. Indrømme, at du har taget fejl?
 20. Bede om noget, du godt vil have?
 21. Udtrykke dine indre tanker??
 22. Trøste dig selv, når du er skuffet
 23. Holde af dig selv, også i modgang?
 24. Bruge din tid og evner meningsfuldt?
-

Sæt et kryds ved – ”kan jeg godt” eller ”kun ind imellem” eller ”kan jeg ikke.”
Udvælg derefter 3 punkter, som du har lyst til eller er nødt til, at blive bedre til.

Du kan se mere her: <http://www.psykoweb.dk/selvtillid/1selvtillidstestA.htm>

Om at blive en stærkere personlighed.

En introduktion til - og lidt om baggrunden for assertionstræning.

Giv dig selv en karakter mht. disse 10 eksistentielle tema'er - på en scala fra 0 til 13.

1. Det er svært at se i øjnene, hvor alene jeg ofte er - såvel som barn og som voksen.

Der findes ingen god længsels-Mor eller længsels-Far, som blot venter tålmodigt på dig. Der er ingen, der kan elske dig 100% ubetinget og helt betingelsesløst. Det kan du opdage derved, at du igen og igen har stået så helt pinefuldt alene, dér hvor du ventede at få hjælp. Sådan er det *faktisk for os alle sammen*, når vi er over 2 år - og især, når vi er blevet voksne.

Der er en eksistentiel alenehedsfølelse, som nogle gange kan fylde dig med en stor ro, glæde og fylde - og andre gange kan det at føle sin alenehed, føles skræmmende og overvældende. Vi kender alle sammen til denne dobbelthed mht. til, at vi hver især er noget helt enestående, men vi adskiller os i høj grad indbyrdes mht. i hvor høj grad, vi tør erkende dybden heraf. En meget vigtig del af det *at blive selvstændig* er kort sagt: at turde være og stå helt alene.

Det er ikke nok, at du accepterer dig selv og passer på dine svagheder og frygtfølelser, hvis du ikke selv gør noget, kan noget og vil noget, så får du oftest også ingenting igen. En del af det at blive voksen er at droppe håbet om "den magiske løsning og forløsning."

I hvor høj grad har du accepteret din basale alenehed, dvs. din individuelle anderledeshed?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4

5 --- 6 --- 7 --- 8

9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

2. Jeg ved, det er op til mig selv at tage vare på mine behov, følelser og vigtige valg.

Dvs. du er trådt ud af barndommens magiske håb (1.) og satser på at blive en personlighed, der bruger tid hver dag på at hitte ud af, hvad det er du har brug for, føler og godt vil.

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4

5 --- 6 --- 7 --- 8

9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

3. Jeg kan møde andre mennesker sådan, som jeg ægte og reelt føler for dem.

At hilse andre køligt, når du faktisk er utrolig glad for at se dem. Eller aggressivt og fjendtlig for at skjule din sårbarhed og usikkerhed - eller kærligt, når du reelt er vred eller irriteret på dem (og helst ville være alene) kan være ødelæggende for dine kontakter, fordi resten af samtalen derved oftest bliver falsk, forstyrret og i bedste fald overfladisk.

Nogle spiller op til mere, end der er dækning for - og andre underspiller pinligt sig selv. Møder du andre som en lille mus, der næsten siger undskyld på forhånd, så skal du ikke blive overrasket over, at andre ofte - og let ender med at tale ned til dig. Rejs dig da op! Der så utrolig mange måder at starte en dialog, sige ja / nej, og henvende sig til andre.

De 4 første minutters kontakt mennesker imellem, har vist sig at være ret afgørende for en samtales videre forløb. Her slås ligesom en grundtone an, som er svært at forandre. Prøv at lægge mærke til, hvordan din kontakt reelt er med de næste 3 personer, du møder: Kender du din måde at kontakte andre på? Er du ærlig? + kan du lide det der oftest sker?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4

5 --- 6 --- 7 --- 8

9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

4. Hvor god er du til at udtrykke dine følelser i dine samtaler og i dit arbejde?

Tør du gøre dig mere følelsesmæssig sårbar, fordi dette forbedrer dine kontakt med andre mennesker (ca. 80% af tiden)? I stedet for at skjule dig bagved en rolle eller maske, tør du møde os andre mere direkte *i øjenhøjde* - og mene og føle, hvad du reelt set føler? Ved andre, hvad du kan lide, ikke kan lide, har behov for - og hvor dine grænser går?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

5. Taler du ud fra dig selv og respekterer, at andre ofte har andre ståsteder og synsvinkler?

Fastholder du din position helt klart og tydeligt med ærlighed og selvrespekt, så kan du også bedre kræve af andre, at de også træder tydeligere frem med deres personlige meninger og følelser - ja du inviterer nærmest til det. Du vil derved oftere føle, at du bliver behandlet fair, med respekt og ærligt - og er god til at videregive denne værdifulde følelse til andre. I hvor høj grad præger denne *gensidige respekt* din kontakt med andre mennesker?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

6. Selv-respekt betyder, at jeg tør kræve at blive set, hørt og værdsat for, hvem jeg er.

Hvis du ønsker at blive hørt og respekteret, så må du også *gøre dig synlig, udtrykke dig klart og tydeligt*, så vi andre kan forstå dig. Og udstråle at du selv (som en begyndelse) værdsætter og accepterer dig selv, som du er - i dine egne øjne. Andres opfattelse af dig starter jo med din + og - Selvopfattelse. Det er svært at respektere en person, der ikke værdsætter sig selv, og når du ikke har lært at respektere dig selv, så har du også svært ved at se os andre klart. Hvilken karakter vil du give dig selv nu i dag mht. at have opnået en sådan selvrespekt?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

7. Jeg opmuntrer og kan godt lide at få komplimenter, få ros - og kritik.

F. eks.: "Ja, jeg holder også selv meget af den trøje, hvad kan du særlig godt lide ved den?", fremfor det almindelige: "Den gamle klud, den er da ikke noget", "Åh, det var blot held", osv. Altså lær dig at belønne dem, der giver dig komplimenter og ros - i stedet for at afvise dem. F. eks. ved at udbryde: "Åh herligt - sig det lige en gang til!"- eller blot sige "Tak for rosen".

A: I hvor høj grad er du god til at tage imod ros og komplimenter?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

B. Når andre giver dig kritik, er det oftest udtryk for et engagement i det, du gør.

Folk kritiserer dig jo normalt ikke, fordi de ikke kan lide dig, eller fordi de er vrede på dig eller fordi at de blot er ude på at få dig ned med nakken. Eller lignende aggressive overfald. Det at turde åbne sig for andres syn og vurderinger af din adfærd og måde at være dig på, er en tillids-erklæring til din robusthed - og en accept af, at de ser dig og vil dig noget.

B: I hvor høj grad er du god til at tage imod kritik?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

At tage imod kritik er at adskille "det at gå efter manden, fremfor bolden" = Fri-spark, fra reele tacklinger - og vide du ikke er perfekt, så du kan lære noget du ikke vidste før. Du behøver ikke være enig med kritikeren, blot fordi du smager og tygger på kritikken. Folk kritiserer dig oftest, fordi de ønsker at få kontakt med dit Voksne-Jeg og de beder dig i grunden blot om at tænke nøjere over, hvad det nu end er, at de prøver på at fortælle dig. Lyt med hjertet - og prøv at opdage motivet, engagementet og følelserne bagved ordene.

8. Jeg er ikke bange for at være uenig med andre og måske gå ind i en konflikt.

Konflikter er ikke altid af det onde. Gode konflikter kan få os til at vågne op og føle livet. De viser, hvem vi er og hvad vi kan, de muligheder / umuligheder, vi kan se, lige nu og her. Det største problem i dag er folks lave selvværd og manglende lyst til at kæmpe for noget.

At udstråle en større selvsikkerhed er ikke nogen selvfølge for flertallet.
Derfor er vi alt for *Selvopgivne* - gjort tavse, via en disrespektfuld barndom. og skolegang.

F. eks. har mange let ved - pr. refleks - at sige nej til andres ideer, kritik og udfordringer.
Foreslå dem noget, der bare ligger en lille bitte smule udenfor deres Trygheds-cirkel,
og de panikker og farer skrigende væk - enten i den ydre eller i deres indre verden.

At blive Selv-bekræftigende (assertiv) betyder, at du har opdaget, at dit liv er værdifuldt,
og at du igen og igen har mulighed for vælge anderledes, end det, du er blevet opdraget til.
Personlige kriser er i dette lys blot en ekstra sårbar = åben valgperiode på en livslang rejse.
"Hvis du ikke er optaget af at føde dig selv og skabe dit fremtidige liv på ny, igen og igen,
ja så har du jo blot travlt med at forberede din død", som Bob Dylan sang engang i 1969.

Så lad være med at foregive du giver andre ret, blot for at undgå bøvl og ballade.
Du kan se væk, ned i gulvet eller tale om noget andet og derved skære af for vrøvl.
Grimassere, løft øjenbrynene, ryst på hovedet, nik kraftigere eller ret dig truende op,
om du vil udtrykke mild uenighed, eller din modvilje - men gør det som et bevidst svar.
Ansvarlig adfærd handler i høj grad også om **at kunne svare for sig** - og ikke blot at undgå.

Og du kan styrke dit selvværd ved at øve dig i at vinde diverse ord-dueller.
Selve det at få øje på en god og konstruktiv konflikt, tage den op og få luft, giver styrke.
Det sammen med at få hittet ud af en farbar løsning, kommer ikke fra dag til dag, hvis du
i hele dit hidtidige ret så overfladiske liv, altid har forsøgt at undgå og overse konflikter
- eller oftest blot har løbet frygtsomt væk, når det trækker op til regn og stormvejrr.

I hvor høj grad er du god til at tage hul på en konflikt, som du føler er vigtig?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

9. Jeg tør godt udtrykke mine meninger og følelser, også selvom jeg står helt alene.

Assertionstræning er også et led i en Selvstændigheds-proces, hvor du lærer at opdage,
hvad det egentlig indebærer *at være tro mod dig selv* og *turde tro på dig selv i daglig praksis*.
Begynder du at træde ud af tusmørket, så vil både dine stærke sider og dine svagheder,
selvklart også træde tydeligere frem. Du føler dig derfor også mere sårbar igen.

Gevindsten er, at du derved ofte derved bedre får øje på mulighederne
og livet igennem lærer mere, end blot ser at se dig blind på dine begrænsninger.
Dvs. du fornyr dig - og gør dit liv endnu mere værdifuldt for dig selv og os andre.
Ingen har nogensinde vundet Selvtillid og følt Selvværd uden at tage chancer!
Hemmeligheden ved frihed, er mod. At turde noget, jeg ikke før turde.

I hvor høj grad er det lykkes for dig at vinde en sådan større frihed/selvtillid med årene?

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

10. Jeg tør godt bede andre om hjælp, når jeg har brug for en hånd - og inspiration.

Det at bede om hjælp opfatter mange i dag som et svaghedstegn, i stedet for en styrke.
Det skyldes et overspillet maskulint selvstændighedsideal, der blot fører til ensomhed.
Selvtilstrækkelighed, "at kunne alt selv" er et forsvar imod at føle sin menneskelighed.

0 --- 1 --- 2 --- 3 --- 4 5 --- 6 --- 7 --- 8 9 --- 10 --- 11 --- 12 --- 13

Ultrakorte udsagn om filosofien bag Assertions træning:

1. Når du gør det, du synes er rigtigt for dig, har du det bedre med dig selv - end omvendt. Du opnår et mere ægte og tilfredsstillende forhold til de andre mennesker, som du ønsker at etablere en god kontakt til. Gode gerninger og ærlige handlinger, giver gode følelser.
2. Du kan altid beslutte dig for, hvad der er det vigtigste for dig - og fastholde dette ståsted. Du behøver f. eks. ikke finde dig i at lide under et småborgerligt tyrani, der har travlt med at fastslå, hvad "man bør gøre, bør mene og sige" - og "hvad man ikke bør gøre og sige".

3. Du kan vælge at stå fast på det du mener, løbe væk eller kæmpe for at andre respekterer dig, dine meninger og dine rettigheder, ligesom du kan vælge ikke at ville vælge - og blot lade andre bestemme over dig. Du skal blot gøre dig klart, at du bliver dine valg. Den mulighed, kan du ikke undgå.
4. Hvis du ikke fortæller andre mennesker, hvordan deres ord og adfærd påvirker dig - såvel positivt og negativt, nægter du dem muligheden for at forstærke eller ændre deres adfærd.

Hvis jeg modtager din rose, som om at du rækker mig en brændenælde, så skal jeg heller ikke blive overrasket over, at du holder op med at give mig roser. - Og hvis jeg stædigt som et lille misforstået barn fastholder, at jeg er perfekt og at ingen skal vove at sige noget som helst kritisk til mig. Og straffer jeg dem med kulde eller mit raserianfald, er det så forståeligt, at jeg derved mister ærligheden og mest lever i en drømmeverden?

5. Hvis du ikke fortæller andre, hvad du føler overfor det, I taler om og mener, så demonstrerer du en form for egoisme, som vil gøre dig mere og mere forknytt med årene. Ord uden følelser er velegnet til kommandoer til en hær eller til en computer, men lyder i menneskeører, ligesom at høre en sang blive læst tørt op uden en musikledsagelse.
6. Det er de kvarte og halve budskaber, der medfører frustration, sjældent **hele budskaber**. "Jeg afskyr dig", er ikke hele meddelelsen, der måske lyder: "Jeg afskyer dig - og det er jeg meget bange for at sige højt, fordi - jeg ved ikke, om det er ok at føle sådan for sin mand." Eller at sige: "Du er en idiot!" til chefen er en halv besked. Hvor imod "Jeg synes altså lige nu, at du er en idiot - og jeg er selvfølgelig bange for at sige det, fordi jeg ønsker ikke at blive uvenner med dig i vores fortsatte samarbejde. Men sådan føler jeg nu." Det er en mere fuldstændig meddelelse, som virker befriende for begge parter.
7. Når du ikke fastholder dine personlige rettigheder, inviterer du andre til at udnytte dig.
8. Når du forsøger at hævde dit menneskeværd, så viser du også omverdenen, at du respekterer dig selv og opnår derved i højere grad at vi andre viser dig respekt.
9. Hvis du forsøger at indrette din tilværelse og dit liv, så du aldrig sårer/skuffer nogen, så vil du med bitterhed en dag ss. kunne konstatere, at du sårer os andre brutalt hårdt. Du forsøger - oftest uden held - at lave os andre om til at være mindst lige så kærlige, ærlige og gode, som du selv prøver at være. Når du en dag opdager hverk du eller vi andre kan leve op til at være hvide heste hele tiden, ja så vil skuffelsen gøre dig sur og bitter. ... måske du skal øve dig i at kunne holde af zebraer?
10. Du får mere ud af tilværelsen, når du åbent og ærligt vedgår, hvem du er og hvad netop du værdsætter her i livet - og respekterer andres ret til det samme.
11. Det er ofte muligt at skabe situationer, hvor alle de involverede parter vinder.
12. Tal personligt, dvs ud fra dig selv uden frygt og skam - i højere grad, end du gør i dag. Lær at sige: " jeg vil, jeg vil ikke, jeg savner, jeg føler, ønsker, har lyst til og jeg foreslår ... Gør du det **selvbekræftende**, vil du med træning kunne opnå at føle et større selvværd.

Hvad betyder det "at være assertiv"?

Du skulle en dag læse Anne Dicksons: "Og jeg mener, hvad jeg si' r!", som er en grundbog i selvværds- og selvtillidstræning (fra Hans Reitzels forlag, 1988). (Anne Dickson er den terapeut, der hjalp Lady Dianne frem til at blive den stærke og selvbekræftende kvinde du måske så i hendes meget personlige afskedssalut til Prins Charles). Bogen åbner for en ny og meget kontant livsholdning - på en pædagogisk, underholdende og håndbogsagtig facon, som du kan bruge i din hverdag til at erobre en større selvtillid.

At sige at "Og jeg mener, hvad jeg si' r!" er **en håndbog** betyder, at du ikke skal læse den i et langt stræk fra side 1 til side 190, men se først lidt nøjere på indholdsfortegnelsen - og slå så op på netop *det tema*, du godt vil vide noget mere om.

Har du f. eks. problemer med at sige NEJ og blive hørt, ok så læs kapitel 7. Søger du nye personlige udviklingsmål, eller **en ny kurs**, så læs kapitel 2. først. Har du svær ved at give og modtage kritik, (og derfor altid føler dig afvist), se kapitel 11. og du vil dér få en kontant inspiration til en ny tænkemåde og nyttige ideer til **at øve dig i at tackle** denne følsomme og svære konflikt-situation langt bedre, end de fleste kan i dag.

Eller føler du dig som en rodløs slave af omstændighederne og derfor føler dig reduceret til "et stakkels uskyldigt **Offer** for skæbnens lunefuldheder", så start med at læse i kapitel 5. Og fortsæt derpå med at læse videre i kapitel 8, hvor du vil finde nogle både medfølelse og provokerende udsagn om faren ved at sidde fast i passivitet, beklagelser og pylder-ønsker.

Hvis du mener, du alt for ofte brænder inde med dine følelser, så er det kapitel 9. Har du især svært ved at udtrykke din vrede og blive skidehammerende rasende, ja få luft, - så vil det være en god ide at starte med at læse mere herom i kapitel 10, og derpå kapitel 9. Har du svært ved at give og tage imod ros og komplimenter, er der godt nyt i kapitel 12.

Skal du ud og søge et nyt job, eller vil du prøve at få en lønforhøjelse? se kapitel 13. Og hvis du specielt kokser på, om du er for fed eller for tynd, er kapitel 14. god at læse. Eller har du svært ved at få lyst til eller glæde ud af dit sexliv? prøv at se kapitel 15.

Forstået på denne opslags måde, er det en fortræffelig og meget nyttig håndbog i at vinde selvtillid. Det jeg vil med denne introduktionsartikel om Dicksons vej er at prøve at skære essencen af det nye hun siger, lidt mere ud i pap og neon - så du lettere kan bruge denne indgang til at styrke din SELVTILLID og din KONTAKTADFÆRD - på en såkaldt ASSERTIV facon.

Det, Anne Dickson vil, er at gøre dig stærkere ved *at du forøger din verbale gennemslags-kraft, og styrker din personlige kontaktevne* for derved at blive *bedre til at vinde de konflikter og forhandlinger*, som du selvklart igen og igen vil løbe ind i - og blive viklet ind i - i denne store, kaotiske og spændende verden.

Assertion kan oversættes som et nyt udtryk for at kunne optræde kontant, ærligt og mere direkte = at være og blive Selvbekræftigende
Det er nøje forbundet med frihed til at turde opdage sit personlige ansvar for sit korte liv.

Ifølge Anne Dickson betyder det, at du kan udvikle et nyt livsyn - og at du skal øve dig i at blive dig, som du kan lide at være dig, vinde dine konflikter uden at udnytte og misbruge andre. Hovedvægten i Selvværdssterapi ligger ofte på, at kun øvelse kan gøre dig til en mester. Udgangspunktet er, at du gør dig klart, at også du har nogle helt basale Menneskerettigheder - også på *det helt personlige plan*. Og at det er disse nye basale livsværdier, som du nu skal lære at opdage, værdsætte og passe bedre på - og ofte turde kæmpe mere effektivt for at opnå!

Det er sjældent noget, vi andre giver dig. Mere noget du selv kæmper dig frem til

En ny og anden måde at tale om lavt selvværd, ringe selvtillid og dårlig kontaktevne på, er at sætte disse beslægtede "lidelser" i sammenhæng med dette nye ord:

At være FØLELSESMÆSSIG INTELLIGENS,

som Daniel Goleman lancerer i sin nye bog af samme navn (Borgen, 1997).

Her gør han sig en række overvejelser over, hvorfor det har vist sig umuligt at forudsige en given persons skæbne i såvel kærlighedslivet som i erhvervslivet alene ud fra Intelligenskoefficienten (IQ) og de rent faglige evner. Der findes utrolig mange højt begavede mennesker, der opfører sig utrolig fåbeligt, når det handler om deres omgang med andre mennesker, ligesom der er en lang række personer, som har klaret sig meget flot, (ja ofte er de kommet helt til tops i deres forskellige sammenhænge) på trods af at deres skole-intelligens ikke er stort anderledes end flertallets (dvs en IQ på 100 - 120). Den store forskel synes at ligge i det, som Daniel Goleman kalder deres følelsesmæssige intelligens. Og det han mener, er at de scorer højt på disse 6 vigtige faktorer i vores daglige omgang med hinanden:

1. De er gode til at registrere, hvad andre mennesker føler.

a/ de er yderst bevidst om, at andre mennesker har et indre liv, en sjæl og et sind som er vidt forskelligt fra deres eget. Modsat autisterne og egoisterne der knap nok er klar over, at andre har en sjæl og besidder et selvstændigt sjæleliv, der er anderledes.
b/ de er bevidste om og opmærksomme på andres behov og ønsker, også selv om de ikke nødvendigvis føler et ansvar i den givne situation for at tilgodese disse.

2. De kender deres egne behov, evner og følelser.

Derfor er de mere realistiske mht., hvordan de har det, når de beslutter sig for noget følelsesmæssigt set, ligesom de bedre kan rumme angst og sætte ord på diverse modsatrettede følelser (dvs. de kan rumme tvivl, usikkerhed og ambivalens etc).

3. De evner at styre deres følelser, i højere grad end de lader sig styre af dem.

Noget, der f. eks. kan aflæses ved, at de bedre er i stand til at ryste en skuffelse, et nag, en vrede, en sårethed, et jalousistik, en misundelse, en hævnlyst eller en anden ufrugtbar følelse af sig, end de mere følelsesmæssigt uudviklede, som i langt højere grad perserverer/"hænger fast" i disse negative følelser.

4. De er gode til at motivere sig selv,

fordi de evner at bruge deres fantasi og følelser til at nå et bestemt mål.

F. eks. kan de bruge deres dagdrømme til at rejse en optimisme og et gå på mod, mere end de misbruger deres fantasi til at tænke på alle de katastrofer, risici og alle mulige og umulige nederlag - som måske og måske ikke vil finde sted.

5. De er gode til at gennemskue andres og deres egne små spil her i livet

uden fordømmelse, men med humor, indlevelse og forståelse. Modsat autisterne, der simpelthen ikke forstår underfundighed, klicheer, sociale spil og spilleregler og alle de mange mere eller mindre uskyldige løgne, selvbedrag og småsnyderier, som jo er en uundværlig del af den almindelige mellemmenneskelige kontakt.

6. De har en veludviklet indlevelsessevne i andre mennesker.

Dvs. at de har let ved ud fra andres mimik, adfærd, udstråling og udtalelser at "leve sig ind i, hvordan det er og føles at være dette andet menneske lige nu" Andre fornemmer denne medlevelsessevne, som havende en anderledes kvalitet, end den mere overfladiske medlidenhed eller overbærenhed, som jo er så udbredt. På grund af denne større indlevelsessevne opstår der i stedet for kontakt og medfølelse, som føles totalt anderledes end trøst, med-lidenhed og et overfladisk klap på skulderen

Du kan læse meget mere om den synsvinkel på hvad det er værd at lære, her

<http://www.psykoweb.dk/psykoterapi/emotional1.htm>

Dine personlige rettigheder:

HUSK

DU HAR
ALTID RET TIL

- at være dig.
- at begå fejltagelser.
- at følge dit hjerte og lytte til din egen fornuft..
- at tro på, at du har ret, også selvom andre er uenige.
- at bestemme hvem du taler med.
- at bestemme over din egen krop.
- at ændre på eller skifte standpunkt.
- at sige Nej til noget, der "ikke-er-mig".
- sige stop, når der er noget, du ikke forstår.
- at føle og opleve det, som du føler og oplever.
- at give udtryk for, hvad du mener + hvad du føler.
- at bede andre om at ændre på en krænkende adfærd.
- at bede om det, du ønsker og har brug for at få hjælp til.
- at få det, du har betalt for og som en reklame har lovet dig.
- at sige nej, tak - uden at føle skyld eller få dårlig samvittighed.
- at vurdere om det er dit ansvar at finde en løsning på andres problemer.
- at møde andre, som du er og ikke kun være, som de forventer, at du er.

-
-
-

OG TILSVARENDE
HAR DU EN FORPLIGTELSE TIL
at respektere, at alle vi andre også har
disse basale Menneske rettigheder.

I praksis betyder dette at du skal lære at overbevise såvel dig selv som os andre om at også du har disse *menneske rettigheder* - i enhver situation, hvor du måtte ønske det:

1. Du har ret til at give udtryk for din personlige mening og til at understrege det, du siger med de forskellige følelser, du selvfølgelig også har i den forbindelse.

Når du gør det, du synes er rigtigt for dig, så har du det oftest også bedre med dig selv. Og det er et godt udgangspunkt for, at du opnår en mere ægte og tilfredsstillende kontakt. Du gør det mere klart for os - og for dig selv, hvor du står, hvad du mener og hvem du er.

F. eks. er der mange, der med stor fordel kunne arbejde på at frigøre sig fra de ret udbredte småborgerlige normer for, "hvad Man gør_eller ikke gør", "hvad Man kan og ikke kan" og "Hvad man bør føle, og hvad man ikke bør føle" (hvem "Man" så i øvrigt ellers er?) Tag mundkurven af. Tag ordet i stedet for at vente indtil nogen giver dig lov til at have en mening. Øv dig f. eks. i hyppigere at sige noget om, hvad du kan lide og hvad du ikke kan lide - på en enkel og klar facon. Og bevæg dig så igennem denne og andre daglige øvelser frem til at lyde mere og mere overbevisende, når du fortæller os andre, hvad du egentlig mener og føler. At opnå dette personlige udviklingsmål kræver daglig øvelse for de fleste af os, ligesom du hurtigt vil opdage, at det ind imellem kan være utroligt svært at hitte ud af, hvad du i grunden mener, tænker og føler.

Du skal kort sagt ikke finde dig i at blive drillet, ydmyget - eller skamme dig over de følelser og meninger, du rent faktisk har. Hvis du ikke selv forsvarer denne ret og styrker din Selvbekræftigende tale og adfærd, hvordan skal vi andre så kunne få øje på dig? Og når vi hverken kan se eller høre dig rigtigt, hvordan kan vi da acceptere og værdsætte dig?

2. Du har altid ret til at fortælle os andre direkte og kontant, hvad du vil have og til at kæmpe for det, som du godt kunne ønske dig sker. Det er ok at ville noget!
Du kan bare ikke forvente, at vi kan gætte dette eller er tankelæsere - eller altid kan give dig det, du trænger til - eller vil have, fordi vi andre har selvfølgelig også ret til at sige Nej.

Drop den barnlige søgning efter en tankelæser med din mors intuition og lydhørhed. Du er nu over 18 år og der er ingen ny mor eller far, der venter på dig her ude i voksenlivet. Måske får du det, du vil have - og måske får du det ikke ved at række ud. Det vil vise sig, men du får intet ved ikke forsøge at række ud og prøve.

3. At fortælle andre, at de skal ændre adfærd, hvis de krænker eller generer dig er ok.
Også at sige NEJ ! til andres ønsker, uden at føle skyld eller dårlig samvittighed.

Hvis du ikke fortæller os, hvad der er vigtigt for dig, hvordan kan vi så vide det? Og ikke blot skjuler du dig for os, som en lille mus i sit musehul, og føler dig overhørt, men **du afviser også os** andre som vigtige personer i dit liv - og svigter derfor i din kontakt. Det er egentlig en form for egoisme ikke at fortælle os andre, hvad du mener og føler. Hvad du siger Ja og Nej til. Det er en form for Selvundertrykkelse, som desværre ofte også fungerer som en invitation til, at du lader andre udnytte og styre dit liv.

Uden at ville det, kommer du - ved at tie stille og trække dig væk - alt for let til, at ødelægge og udvande dine venskaber, kæresteforhold og forhindrer nye i at opstå. Selvtillid handler i høj grad om at vende denne mistillids-holdning til en større tillid.

4. Du har ret til at få det, du har betalt for og at kræve at aftaler bliver overholdt.
I et Forbrugersamfund som vores, sker det let at du bliver snydt af butikker og reklamer, og alt for mange finder sig blot passivt i det. Men ifølge Forbruger-loven har du altid ret til at kræve at en vare, stor eller lille, skal svare til det, du har betalt for og som reklamen siger.

Du skal ikke blot acceptere, at du bliver snydt. Du har retten på din side.

Tillid er i vores samfund en mangelvare.

Tillid er ikke givet på forhånd, men ligger i evnen til at lave gode aftaler og at holde dem.

Det udgør kernen i ethvert tillidsforhold. Så lær at indgå krystalklare aftaler med andre.

Det er især vigtigt i venskaber og i kæresteforhold, hvis du dér ønsker at udvikle en stærk tillid og få tillid til disse udvalgte mennesker. - Det er jo næsten altid brud på aftaler, der ligger bagved mistillid og fjendskab. Så stå fast på, at når du overholder din del, så kan du med rette kræve, at den anden også gør det - med større vægt og styrke.

5. Du har altid ret til at vurdere, om det er dit ansvar og din opgave at finde en løsning på andres problemer.

Hvor mange gange har du ikke helt per reflex givet slip på en vigtig aktivitet

for at undgå at skuffe eller gøre andre kede af det - om blot for en bittelille stund?

Eller frygtet deres vrede, hvis du ikke opførte dig som en slave af deres luner og ønsker?

Du har ret til selv at prioritere din tid og dine aktiviteter i din fri-tid,

hvis der skal være nogen som helst substans og værdi i ordet "personlig frihed".

Hvis du forsøger at indrette din tilværelse, så at du aldrig sårer eller skuffer nogen, så vil du i sidste instans ende med at sære dem endnu grusommere, og selv blive såret.

Et Nej til andre, er derfor også en tillidserklæring til, at de godt selv kan hitte ud af at finde en løsning på deres problem - og at du blot kan inspirere dem dertil.

Dette kan det være befriende at turde erkende og stå ved, at du føler afmagt, overfor at en situation er umulig at løse og at du derfor føler dig hjælpeløs

- ganske som den anden gør. Det kan være en stor trøst at indrømme det.

6. Du har altid ret til at ændre mening eller standpunkt, samt fordre en tænkepause.

Det er simpelthen din forsikring imod at ende op som et offer for stivsind og vanetænkning.

Alt for mange mennesker graver sig ned i skyttegrave i en krig, der forlængst er overstået.

Forskellige Selvtillids lærere lægger vægten på andre rettigheder og rundt omkring i forskellige kredse vil du opdage, at disse **personlige rettigheder** er udformet forskelligt. Det er, fordi de da skal danne et udgangspunkt i andre situationer.

Pointen i sådanne styrkende selvværdserklæringer,

klargørelse af dine personlige målsætninger er, at selve det, **at du definere dig selv t ydeligere i dine forhold til andre**, er en vigtig del af det, at du opfører dig ansvarligt,

dvs. at du kan svare for dig. Det gør du ved at gøre det mere klart for dig selv

og for os andre, hvor du står, hvad du mener og føler

og hvad du nu for tiden, syntes er vigtigt.

Engang prøvede jeg at udtrykke dette assertive budskab i dette digt:

Kun jeg kan bevæge mig,
tænke mig, føle mig
beslutte mig og
leve mit liv.

Jeg kan ikke bevæge dig,
tænke for dig eller føle for dig,
beslutte noget som helst for dig
eller leve dit liv for dig.

Du er dig og jeg er mig
og vi er her sammen med
alle de andre.

ASSERTIONS TRÆNING betyder, at du skal øve dig i at gøre noget, som i dag er svært for dig.

Vi kan alle optræde med selvtillid i nogle situationer og have drønsvært ved det i andre. Det er lidt ligesom at spille "Land" med en dolk, da vi var børn. Du har et større eller mindre territorie, hvor inden for du føler dig tryk, sikker og rolig. Og herfra søger du så bid for bid, at udvide dette Trygheds- og Friheds-rum, så der bliver mere plads til dig og du kan klare dig i flere og flere situationer i din hverdag.

Selvtillid og sociale evner kan trænes og derved vinder du mere frihed og glæde. F. eks. kan du prøve at rangliste nedenstående eksempler på svære situationer fra 1 - 10, således at den situation, du finder lettest får et 0. Og den allersværeste situation får et 10 tal:

- _____ 1. At indrømme, at jeg har begået en fejl.
- _____ 2. At bede om en forklaring på noget, som jeg ikke forstår.
- _____ 3. At indrømme, at jeg er nervøs, bange og føler mig hjælpeløs.
- _____ 4. At bede en anden om, at udføre noget ubehageligt arbejde for mig.
- _____ 5. At fortælle andre om mine succeser, sejre og være stolt af mig selv.
- _____ 6. At indrømme, at jeg har brug for hjælp og turde at række ud mod en anden.
- _____ 7. At holde en tale til en større forsamling. Være midtpunkt for opmærksomheden.
- _____ 8. At udtrykke uenighed direkte og kontant til min kæreste eller en god veninde/ven.
- _____ 9. At fortælle en ukendt person, at "jeg gerne vil lære dig nærmere at kende."
- _____ 10. At standse en samtale, som jeg oplever som tidsspilde eller ubehagelig.
Dvs. jeg vil lære at respektere mine grænser og have det godt dermed.

Efter således at have defineret 10 konkrete mål og rangordnet dem efter sværhed, skal du starte med at øve dig i mindst 3 situationer på at forandre på din egen adfærd, og **først derefter** udvælger du din helt egen og nye måde at tackle denne situation på. Trin for trin og bid for bid vinder du da terræn og styrker din Selvtillid. Hvis du øver dig.

Først, når du er tryk og fri indenfor det nyligt erobrede område, går du videre til opgave 2. Når du en dag kommer frem til nr. 9 og 10, så vil du kunne tage dette trin, lige så let og med en tilsvarende optimisme, som du i dag kan tage trinnet fra nr 0 til nr 1. **Du kan bare det der.** F. eks udvælger du dig følgende personlige udviklingsmål for den kommende måned:

Jeg vil opnå en bedre, mere ærlig og stærkere kontakt med

Efter at have overvejet, hvad der sådan helt konkret forhindrer dette i at ske af sig selv, hvad der fungerer udemærket og hvad der ganske enkelt ikke fungerer for dig, bryder du målet ned i en række under-målsætninger, og hiter på konkrete *Handle og action-planer*, som du derpå gør til dit trænings- og øvelses-projekt i den kommende måneds tid. Start f. eks. med at fokusere mere ind på følgende 4 mindre opgaver:

1. Jeg vil øve mig i at se dig mere direkte i øjnene, når jeg taler med dig.
Det øver du dig så i med 3 forskellige slags mennesker, hvorefter du undersøger, hvor meget du nu har lært, ved at udvælge dig 3 lidt sværere personer, som du aldrig eller kun sjældent før har set så direkte og nysgerrigt ind i øjnene, imens du talte med dem. Læg også mærke til, hvor meget bedre du derved bliver til at aflæse andres ansigtsudtryk! Læg især mærke til den andens venstre øje, som meget ofte spejler deres følelser.

Når du har let ved det, går du derefter videre med denne opgave:

2. Jeg vil øve mig i at bruge følelsesord og udtrykke flere følelser i mine samtaler.
Det betyder f. eks. at du oftere vil fortælle, hvad du godt kan lide og ikke kan lide. Og når du bliver ked af det eller vred, ja så vil du græde og skælde ud uden at undskylde, eller på nogen anden måde bortforklare, hvorfor du føler sådan eller reagerer sådan. Du har jo ret til at understrege dine ord med dine følelser. Det er ok og stærkt!

3. Jeg vil vænne mig til at sige "Jeg" hyppigere, end jeg ellers plejer.
Massevis af mennesker siger "Vi" og "Man" siger, mener, tror, bør, bør ikke, må, må ikke " og tror derved uden videre, at de taler på alles vegne. Prøv her at erstatte disse vildledende tyggegummiorde med "Jeg udsagn" - og det bliver meget lettere at tale sammen.

Jeg vil godt have..... **Jeg** vil simpelthen ikke have, at

Jeg holder meget af..... **Jeg** hader at..... **Jeg** foragter.... **Jeg** bliver rasende, når.....

Jeg vil godt..... **Jeg** vil simpelthen ikke..... Nej! ... det siger jeg Nej til.... Ja, det vil jeg godt.

Jeg syntes, det er forkert, at..... Jeg syntes, det er retfærdigt, når..... Jeg forstår godt, at ...

Jeg tror, at ... Jeg tror at ... Jeg har brug for, at du ... Lige nu og her føler jeg ...

Kan du høre forskellen? Der er en afsender og en person bag budskaberne.

4. Jeg vil lytte mere til det, andre siger - og ikke siger. Dvs. opdage DIG, jeg taler med.
Går du i terapi, har du sikkert lagt mærke til, at vi terapeuter stiller dig mange spøjse og *direkte personlige spørgsmål*. Det er simpelthen vores speciale lynhurtigt at skyde os ind på et fremmede menneske – for at opnå en dybere personlige kontakt. I stedet for kun at blive irriteret, bange eller glad for alle de nye slags spørgsmål, du hele tiden bliver stillet overfor, så prøv selv at lære denne teknik fra din terapeut, så **du selv kan bruge den på din facon** ude i din store sociale verden. Med øvelse kan du kontakte næsten hvem som helst.

Udover at lære at stille personlige spørgsmål, skal du også *opøve dit 3. øre*.

Selvfølger er det vigtigt, at du lytter til de ord og meninger en anden fortæller dig.

Det giver dig et indblik i, hvordan vedkommende selv tænker og opfatter sin situation.

De fleste mennesker snakker mest med sig selv og hurtigt vil du måske forstå budskabet, men vil nødig afbryde den andens talestrøm - hvad gør du så? I stedet for at blive irriteret eller føle dig afvist, så optræn dig i at lytte til over og undertonerne i det, der siges.

At lytte med det 3. øre er at kunne høre "Budskabet under og bag ved ordene".

Dan dig et mere 3-dimensionalt indtryk af, hvem den anden er som personlighed og læg mere mærke til det psykologiske spil og den emotionelle dimension, der **altid** er i en kontakt. Følelser er ikke blot inde i dig, der er også følelser ovre i den anden - og i mellem jer. Øv dig i at lytte mere til denne underliggende musik.

Der kan udtænkes helt andre typer opgaver, der er mere skræddersyet netop til dig. Grundideen er, at sætte dig nogle helt klare konkrete, pædagogiske og opnåelige mål, end de mere diffuse og uhåndterbare mål som f.eks. "Jeg vil godt bare have det bedre" eller "bare jeg havde noget mere Selvtillid" eller "Hvorfor er jeg så bange for andre?"

Det nye er, at du sætte dig helt konkrete udviklingsmål på det personlige plan og lærer at fokusere mere ind på, hvad det første trin fremad mon egentlig består i - for derpå at opdage, at du med øvelse i løbet af relativ kort tid kan meget mere end du før troede var muligt.

Hvad det mere konkret betyder for dig, kunne være et diskussionstema for vores næste møde. Vi håber, at udtrykket Assertionstræning nu er blevet lidt mere forståeligt for dig via denne introduktion

© 2001

Ebbe Scheel Krüger, cand. psych.
Else Marie Schultz Rasmussen, cand. mag
Vagtelvej 11, 8210, Århus V
Tel: 86 - 15 28 38

Se mere om selvtillid og assertion her:
<http://www.psykoweb.dk/selvtillid/2.htm>