



Livsstyrkeprofil

Erhvervspsykolog Jens Damkjær©

Mere livsstyrke i dit liv

Ønsker du at finde mere livsglæde, livsmening og arbejdsglæde som et helt menneske, kan arbejdet med at afdække og udvikle din livsstyrke være en givende vej at gå.

Dit menneskelige selv ønsker som noget iboende og naturligt, at udvikle sig til at blive helt og stærkt. Et solidt selv er grundlaget for livsstyrke. Det kan være derfor, at du mærker en tilskyndelse at arbejde med din selvudvikling.

Måske oplever du, at du har et potentiale, som du ikke rigtigt får brugt, og som du gerne vil arbejde med at udvikle. Måske oplever du at være i en situation, hvor du mistrives, føler dig energiforladt og gerne vil finde livsstyrke. Det kan også være, at du er et sted i dit liv, hvor du har behov for at finde livsmening og retning. Her kan en afdækning og udvikling af din livsstyrke være en hjælp.

Arbejdet med at opbygge et velfunderet selv bygger på en teori om, at dit selv hver dag har brug for at blive ladet op gennem fire psykiske energikilder som er:

- Selvtillid
- Selvværd
- Fællesskabsfølelse
- Dyb livsmening

Når dine energikilder er velfungerende, vil du have et mentalt overskud, der gør det muligt for dig at have succes med dine præstationer, holde af dig selv præcis som den du er, nyde samværet med andre mennesker og mærke en dyb meningsfyldt glæde ved at leve.

Vi kan livet igennem være i livsomstændigheder, der ikke styrker vores selv, men i stedet aflader os for psykisk energi. Det kan være, at vi mentalt drænes på vores arbejdsplads, i vores kærlighedsrelationer, i fritidslivet eller i andre relationer, vi indgår i.

Arbejdet med at afdække og udvikle din livsstyrke vil kunne gøre dig mere bevidst om, i hvilke situationer og i hvilke relationer, du lader op, og hvilke

du lader af. Din nye bevidsthed om dig selv, kan hjælpe dig til at træffe valg i dit liv, der kan styrke dit selv frem mod at blive mere helt og livsstærkt. En sådan selvudvikling vil være til glæde både for dig selv, men også for de mennesker du er sammen med, og for kvaliteten af dine handlinger.

Vejledning til udfyldelse af livsstyrke-skemaet

- Print ud og afsæt god tid til at udfylde skemaet, gerne 60 minutter
- Afdækningsskemaet består af fem sider. På de første fire sider skal du finde situationer, hvor du lader op, og hvor du lader af med henholdsvis selvtillid, selvværd, fællesskabsfølelse og dyb livsmening
- Læs definitionerne grundigt inden du går i gang med at skrive eksempler. Vent med at skrive indtil du får indre billeder af de situationer, du har været i
- Skriv eksemplerne i overskriftform på hver linje
- Regn pointtallene sammen foruden i de to kolonner. Den ene med situationer, hvor du lader op. Den anden hvor du lader af
- På den femte side skriver du point ind i oversigtsskemaet

Når oversigtsskemaet er udfyldt, læg da mærke til følgende:

- Er der samlet set plus eller minus på din livsstyrkekonto?
- Hvilke energikilder lader du særligt op fra?
- Hvilke energikilder fungerer ikke godt?
- Hvilke energikilder fungerer slet ikke, og du oplever at blive afladet for psykisk energi?
- Overvej hvad du kan gøre, for at minimere det der dræner dit selv for psykisk energi
- Overvej hvad du kan gøre, for at styrke det der opbygger dit selv med psykisk energi
- Overvej hvilke nye tiltag du kan gøre for at øge din livsstyrke
- Beslut dig for mindst to handlinger: En der fremmer opbygning af din livsstyrke. En der sænker eller helt stopper det, der lader dit selv af

God arbejdslyst

Præsterende Selvdynamik

Selvtillid – Jeg oplever at lykkes med mine præstationer

Du opbygger livsstyrke i din præsterende selvdynamik gennem den psykiske energikilde, selvtillid, når du:

- oplever at præstere med succes
- glemmer dig selv i aktivitetsfordybelse og nyder det du laver (flow)
- øver dig og oplever, at du bliver bedre til at kunne det, du gerne vil blive dygtigere til.
- er sammen med mennesker, der støtter dig i at lykkes med dine præstationer

Du taber livsstyrke i din præsterende selvdynamik som manglende selvtillid når du:

- oplever at mislykkes med dine præstationer
- ikke oplever at lykkes med de aktiviteter, du engagerer dig i
- øver dig men oplever, at du ikke bliver dygtigere
- andre mennesker ikke støtter dig i at lykkes med dine præstationer

Selvtillid som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever at lykkes med dine præstationer, og på situationer hvor du ikke oplever at lykkes med dine præstationer

Selvtillid som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever at lykkes med dine præstationer, og på situationer hvor du ikke oplever at lykkes med dine præstationer

Situationer hvor jeg oplever at lykkes med mine præstationer:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	+

Situationer hvor jeg <u>ikke</u> oplever at lykkes med mine præstationer:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	-

Eksistentielle Selvdynamik

Selvværd – Jeg oplever at have værdi præcis som mig

Du opbygger livsstyrke i din eksistentielle selvdynamik gennem den psykiske energikilde, selvværd, når du:

- kender dine personlige værdier og føler glæde ved at stå ved dig selv
- kan lytte til din krop og dine følelser som vejledere til at sige ”ja” og ”nej”
- føler glæde ved at skabe mening i dit liv gennem gode valg
- tænker positivt om dig selv
- kan være alene uden at være ensom
- har gode relationer, du kan dele dine eksistentielle tanker med

Du taber livsstyrke i din eksistentielle selvdynamik som lavt selvværd når du:

- ikke kan mærke hvad det er værdifuldt, meningsfuldt eller godt for dig
- ikke står ved dine værdier i samværet med andre mennesker
- bliver overvældet af angst for det livet måtte bringe fx døden
- mangler relationer du kan dele dine eksistentielle tanker med

Selværd som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever at have værdi, og det er dejligt at være netop dig, og på situationer hvor du ikke oplever at have værdi, og det ikke er dejligt at være netop dig.

Situationer hvor jeg oplever at have <u>værdi</u> , og det <u>er</u> <u>dejligt</u> at være netop mig:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
hjemme i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	+

Situationer hvor jeg <u>ikke</u> oplever at have værdi, og det <u>ikke</u> er dejligt at være netop mig:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
hjemme i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	-

Sociale Selvdynamik

Fællesskabsfølelse - Du oplever positive følelser som en del af et "vi" i en gruppe af mennesker

Du opbygger livsstyrke i din sociale selvdynamik gennem den psykiske energikilde, fællesskabsfølelse, når du:

- oplever at du er sammen med andre mennesker om noget fælles meningsfuldt
- oplever at andre mennesker anerkender dig, for det du kan og bidrager med til fællesskabet (livsstyrke gennem selvtillid)
- oplever at andre mennesker anerkender dig, for det menneske du er som en betydningsfuld del af fællesskabet (livsstyrke gennem selvværd)
- Du glædes ved at hjælpe andre til mere livsstyrke

Du taber livsstyrke i din sociale selvdynamik som fravær af fællesskabsfølelse når du:

- oplever at det I er sammen om ikke giver mening eller strider imod dine værdier
- oplever ikke at blive anerkendt for det du kan, og det du er
- oplever at andre overskrider dine grænser

Fællesskabsfølelse som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever positive følelser som en del at et "vi" i en gruppe af mennesker, og situationer hvor du ikke oplever positive følelser som en del at et "vi" i en gruppe af mennesker

Fællesskabsfølelse som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever positive følelser som en del af et "vi" i en gruppe af mennesker, og situationer hvor du ikke oplever positive følelser som en del af et "vi" i en gruppe af mennesker

Jeg oplever positive følelser som en del af et "vi" i en gruppe mennesker:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	+

Jeg oplever ikke positive følelser som en del af et "vi" i en gruppe mennesker:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	-

Spirituelle Selvdynamik

Dyb livsmening – Jeg oplever at være forbundet med noget skabende større end mig selv

Du opbygger livsstyrke i din spirituelle selvdynamik gennem den psykiske energikilde, dyb livsmening, når du:

- mærker, at noget i dig selv er forbundet til alle andre mennesker, naturen og alt som er i en fælles kærligt skabende større kraft – det nogen kalder Gud
- oplever spontane øjeblikke i din dagligdag fyldt med lykke og taknemmelighed for livet
- oplever særlige inspirationer til at udvikle eller beskæftige dig med noget bestemt
- udøver skabende bæredygtige handlinger, både sammen med andre mennesker og når du laver noget for dig selv på job, i familien eller i fritiden

Du opbygger ikke eller taber livsstyrke i din spirituelle selvdynamik når du:

- Ikke forholder dig til den spirituelle selvdynamik i dit selv
- oplever det der er større end dig selv som livstruende fx i form af klimaangst eller generel angst for hvordan livet og verden vil udvikle sig

Dyb livsmening som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever dyb livsmening ved at være forbundet med noget skabende større end dig selv, og situationer hvor du ikke oplever at være forbundet med noget skabende større end dig selv

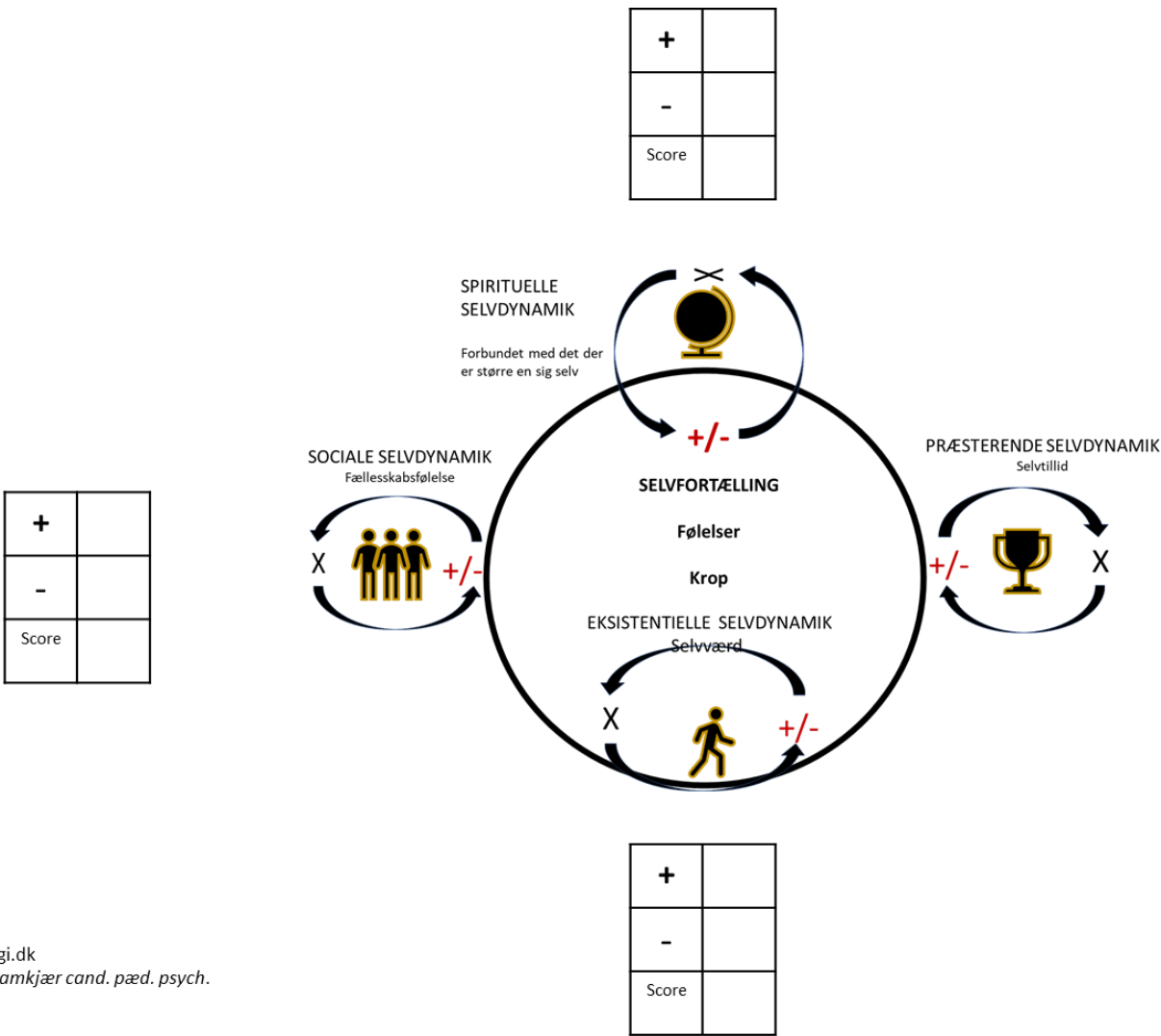
Dyb livsmening som energikilde til min livsstyrke

Skriv eksempler på situationer, hvor du oplever dyb livsmening ved at være forbundet med noget skabende større end dig selv, og situationer hvor du ikke oplever at være forbundet med noget skabende større end dig selv

Situationer hvor jeg oplever dyb livsmening ved at være forbundet med noget skabende større end mig selv:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	+

Situationer hvor jeg <u>ikke</u> oplever dyb livsmening ved at være forbundet med noget skabende større end mig selv:	Point
i mit arbejdsliv?	
	1
	1
	1
	1
	1
i familien?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
sammen med venner?	
	1
	1
	1
	1
	1
når jeg laver noget for mig selv?	
	1
	1
	1
	1
	1
	1
Samlet score	-

LIVSSTYRKE-DIAGRAM



+	
-	
Score	

Præsterende selvdynamik	
Eksistentielle selvdynamik	
Sociale selvdynamik	
Spirituelle selvdynamik	
Samlet score +/-	