



# MÆRK DIG SELV

## – og kys forandringer velkommen

Har du bygget dig en hule, hvor alt er, som det plejer, og INGENTING skal laves om – selv om job, kæreste og/eller bolig trænger heftigt til udskiftning eller i hvert fald forandring? Her får du hjælp til at tage de første svære skridt ud af trykzonen... AF HELLE KJERULF/STICKELBERGS BUREAU. FOTO: SCANPIX.

Det føles ikke altid sådan, men forandringer er for det meste positive – og faktisk er de slet ikke til at komme udenom. For hvis der ikke sker nogen forandringer i dit liv, tager du ingen beslutninger, og så står du stille.

– Vi lever i en tid, hvor forandringerne bliver større, flere og kommer stadigt hurtigere. I den proces er den vigtigste faktor os selv. Vi skal være kreative og innovative. Vi skal være forandringsvillige og tilpasse os det nye. Men uanset hvor forandringsvillige vi er, så er vi specielt i begyndelsen styret af det, vi altid har gjort. Det er hårdt arbejde at bryde med vanen, og hjernen skal fastholdes i at arbejde på den nye måde, forklarer erhvervspsykologisk rådgiver Helen Eriksen.

Når vi for eksempel ændrer vores livsstil, skifter job, vinder i lotto, bliver skilt eller syge, skal vi kunne håndtere forandringer. Hvis vi skal blive rigtigt gode til at navigere i alle de forandringer, er det nødvendigt, at vi begynder at sætte spørgsmålstegn ved – og justere – de måder vi tænker, begriber og opfatter på – ikke bare verden, men også hinanden og os selv, mener Helen Eriksen.

– Forandringer er det, der kan lære os at sondere på andre måder. Men det er ikke altid videre rart at skulle ændre sig eller lave noget om i sit liv. Undertiden er det faktisk grænsende til det ubehagelige. Nu havde vi det lige så godt. Og vores tryghedszone, som vi har arbejdet længe på at få lavet til et rigtigt godt sted at være, bliver på denne måde nærmest brutalt udfordret. Sådan føles det i hvert fald, siger hun.

Tryghedszonen sætter grænsen for, hvor langt vi tør bevæge os ud i verden. Inden for zonen føler vi os på sikker grund og sover godt om natten. Hvis vi aldrig bevæger os udenfor, er det næsten ensbetydende med, at vi ikke udfordrer os selv ret meget. Det er der – udenfor – at det rykker.

Helen Eriksen forklarer, at vores følelser er nogle kraftige størrelser, når vi snakker forandringer. Man kan opleve de mest uforudsigelige, kraftige reaktioner på selv små forandringer, når vores grundantagelser om livet og dermed vores vanlige tryghedszoner bliver udfordret. Grundantagelserne styrer vores adfærd og er formet af den indlæring, vi har fået livet igennem, ikke mindst fra vores forældre.



## HVIS DU VIL FORANDRINGER, SÅ...

- øv dig i at gøre ting på nye måder eller at gøre nye ting.
- træn dine mange intelligenser ved f.eks. fysiske udfoldelser eller musiske oplevelser. Når du danser, bruger du for eksempel flere intelligenser.
- fjern støjen i dit liv – både mentalt og følelsesmæssigt – mediter, sluk dit tv, mærk dig selv.
- dyrk din originalitet – lige så forskellige vi ser ud udenpå, lige så originale er vi indeni.

### DEN INTUITIVE INTELLIGENS

Helen Eriksen er sikker på, at et af de bedste værktøjer, vi har, til at håndtere forandringer, er vores intuition eller intuitive intelligens. Forestil dig, at intuitionen hænger som en paraply oven på de mange intelligenser, der jo blandt andet er den logisk/matematiske, den sproglige, den fysiske, den kinæstetiske, den rumlige og den musiske.

– Vi kan bruge vores intuitive intelligens som et ordløst sprog til at overskue kompleksitet og tage beslutninger og navigere, når vi ikke har et tilstrækkeligt informationsgrundlag.

Det vil sige, at man stoler på sin egen „indre“ viden og beslutter ud fra sin fornemmelse på baggrund af erfaringer fra de andre intelligenser.

Et af de spørgsmål, som Helen Eriksen

ofte får fra klienter, er: „Hvordan bliver jeg bedre til at tackle forandringer – for jeg er forvirret, kan ikke overskue noget, bliver stresset, ved ikke, hvor jeg skal hen osv.?”

– Der er ikke noget nemt svar på det, men et af svarene er, at man kan arbejde med støjreduktion – jo mindre støj man har i sit system, mentalt, fysisk, følelsesmæssigt og ernæringsmæssigt, jo mere er man i stand til at bruge sin intuitive intelligens. Støjreduktion kalder Helen Eriksen det, når du giver din intuition et optimalt arbejdsmiljø. Jo mindre larm og støj, du har i dit system, det vil sige både indeni og i dine omgivelser, des større overskud har du til at opleve, mærke, sanse og fornemme, hvad du eller andre har brug for. Og des nemmere er det for dig at byde

Fortsættes næste side

## Vær åben – du vil ikke fortryde det

Fortsat fra forrige side

forandringer velkommen, forklarer hun. Som begrebet siger, handler det om at dæmpe støjen, så vi kan høre, hvad vi selv tænker, eller mærke, hvad vi føler. – Hvis jeg helt konkret slukker for fjernsynet eller musikantæppet, har jeg allerede reduceret støj. Men det er også støjreduktion, når jeg tænker positivt frem for negativt, selvansvar frem for offerrolle. Hvis jeg tager ansvar uden at skyde hele skylden på andre. Hvis jeg tænker proaktivt i stedet for reaktivt.

### KURSEN SKAL JUSTERES

Mange mennesker oplever, at de har et godt og velbetalt arbejde, som giver mening. Men inderst inde lurer følelsen af, at der er noget mere. Det er ikke uden grund, at vi mærker det. Men når vi ikke har andet at sætte i stedet, overhører vi signalerne. Så lytter vi mindre og mindre, og til sidst må signalerne finde en anden vej at trænge igennem til os. Så vågner du en morgen med en hovedpine, der ikke vil gå væk, forklarer Helen Eriksen. – En intuitiv impuls, der siger, at du skal gå i retningen 90 grader sydøst, betyder ikke, at det er den retning, du skal styre resten af livet. Du bliver nødt til at justere kursen hen ad vejen, efterhånden som udgangspunktet ændrer sig, og lade nye impulser komme til. Ellers kommer du ikke det rigtige sted hen, siger hun. – Måske har du arbejdet som en besat i årevis for at stige i graderne og har overhørt signalerne fra din familie om, at du ikke var nok til stede derhjemme. Så risikerer du at ende der, hvor du siger: „Hvorfor så jeg det ikke komme?“ Intuitivt ville vi have haft mulighed for at fange det, så det aldrig behøvede at overraske os, at vi nu går ned med stress – eller at skilsmissemis truer.

### HELHJERNET PERSPEKTIV

Helen Eriksen mener, at tiden er inde til et helhjernet/holistisk perspektiv, hvor hver del ansues i forhold til den større organisme, den er en del af. Gør dit hjerte ondt, og har du det mindre godt, så find ud af, hvordan det hænger sammen med resten af din krop, dit følelsesliv, din tan-



## GØR NOGET NYT ELLER GLEMT

En måde at danne nye forbindelser i hjernen på er at gøre noget helt nyt.

Men det kan være svært at komme i gang. Har du aldrig turdet danse tango, kan du begynde med mentalt træning. Forestil dig, at du danser tango. Hvis du gør det tilstrækkeligt mange gange, føles det, som om du har danset tango, og du vil kunne kaste dig ud i det i virkeligheden.

Eller tænk på, hvad du gjorde, da du var barn og simpelthen bare havde det så sjovt og dejligt. Det kan være alt fra at klatre i træer til sipping eller lange gåture. Gør det igen eller noget, der ligner. Det behøver ikke være kedeligt. Kys på andre måder eller drik champagne.

kegang og din livsstil i det hele taget. Delen og helheden hænger sammen. Faktisk er det meget enkelt, mener hun. Svaret ligger i vores hjerne. Vi skal danne så mange nye forbindelser i hjernen som muligt. Så kan den intuitive intelligens komme mere på banen. Vi kan udvide vores neurale motorvej ved at ændre grundantagelser, udvikle de mange intelligenser eller arbejde med støjreduktion. – Når vi gør nye ting eller gør noget på nye måder, danner hjernen nye forbindelser. Og jo flere forbindelser, des bedre rustet er vi til forandringer. Den intuitive intelligens bliver ikke større, end der er forbindelser til, den kan ikke blive ledt ad ingenting. Og hvis vi gør det, vi plejer, bliver vi ved med at have en smalsporet motorvej. – Det er et livsprojekt at udvide sin neurale motorvej, men når der er plads, behøver du ikke blive stresset. Allerede efter kort tid kan du mærke en forandring og har for eksempel mere overskud til at tage beslutninger, siger Helen Eriksen.

*Helen Eriksen er indehaver af firmaet Beyond i Århus, der arbejder med at udvikle menneskeligt potentiale. Er desuden forfatter til „Forandringer spørger ikke om lov“ og „Frugttræstrategien“.*  
[www.going-beyond.dk](http://www.going-beyond.dk)

