

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

5. gang:
Å leve med
og i beste fall bli kvitt
personlighetsutfordringer.



Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

Heftet dagens foredrag er basert på

Bok: Veien til det gode liv, samliv og samfunn
A5 – 260 sider

Bok 2: Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak seg
A4 – 116 sider

Hefte: Å leve med og i beste fall bli kvitt personlighetsutfordringer
A4 – 58 sider



Å knekke livets kode Bok 2

Å legge uhensiktsmessige
egomønstre bak seg

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken:

Å knekke livets kode - Veien til det gode liv, samliv og samfunn
I dette heftet får du veiledning om hvordan du i praksis kan utvikle din personlighet slik at du i økende grad fungerer som et selvstendig, velfungerende individ på tredje trinn i utviklingsstigen, og unngå «å falle lavt ned» (trinn 2 og 1) i utviklingsstigen, som du lærer om i Bok 1 og som blir kort repetert i dette heftet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no

Å leve med
og i beste fall bli kvitt
personlighetsutfordringer

Per Hjalmar Svae



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no

Hvert av de seks egomønstrene har sine personlighetsutfordringer

- **Mentalt eksistensusikker**

Søker **frihet fra ansvar**, i stedet for å ta ansvar for eget liv og for fellesskapet.

→ **Fluktmønster**

- **Emosjonelt eksistensusikker**

Overdreven oppmerksomhetstrang, i stedet for å bli elsket som man er.

→ **Hysterimønster**

- **Underernært**

Søker **mental kontakt**, i stedet for følelseskontakt og kroppskontakt.

→ **Realitetsbrist-mønster**

- **Overviljesterk**

Presser egen vilje gjennom, i stedet for gjensidig lytting, omsorg og samarbeid.

→ **Kampmønster**

- **Overgivende**

Søker å ha det hyggelig og koselig, selv om egne behov ikke dekkes.

→ **Ettergivenhetsmønster/Underdanighetsmønster**

- **Overpresterende**

Overansvar for planer og saker, på bekostning av det følelsesmessige.

→ **Over-overprestasjonsmønster**

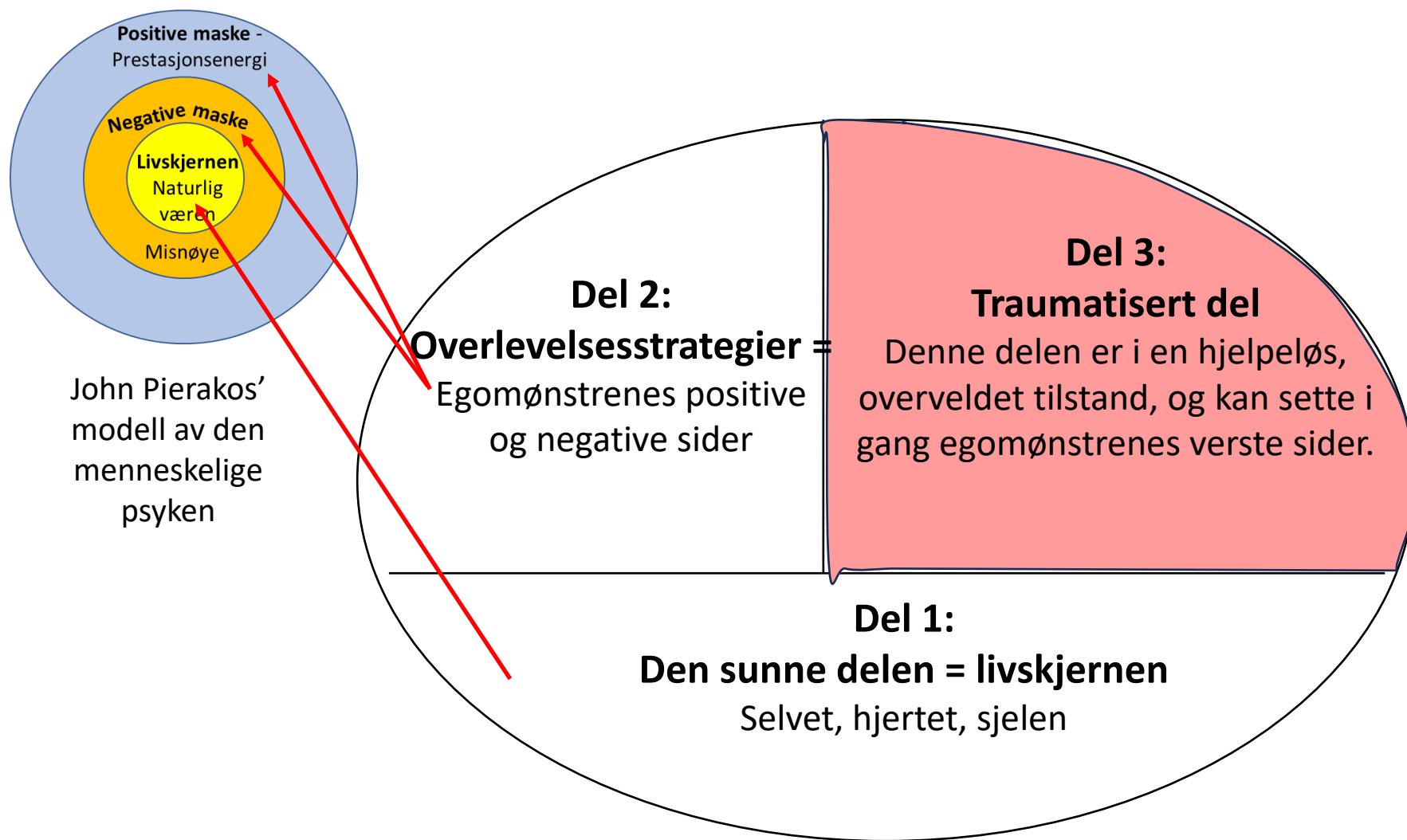
Det jeg skal presentere er innenfor tradisjonen kognitiv adferdsterapi

Et viktig mål innen **kognitiv adferdsterapi** er å bryte selvforsterkende onde sirkler av tanker, følelser og handlinger som opprettholder psykiske helseproblemer, blant annet gjennom **hjelp til selvhjelp**.

Det vi skal se på nå handler om å bevisstgjøre problematiske mønstre, og med tankens og viljens kraft klare å bryte ut av disse mønstrene. Målet er å *tenke, føle og handle mer hensiktsmessig* i de samme situasjonene som trigget mønstrene.

Det vi skal gå gjennom nå er hjelp til selvhjelp, liknende det man gjør i [kognitiv adferdsterapi](#), og særlig innen retningen [skjematerapi](#).

Prof. Dr. Franz Rupperts modell av den menneskelige psyken



Mentalt eksistensusikker: Fluktmønster og mestring av det

Triggeren er alltid den samme for hvert mønster

Mestringsholdningene	Veien tilbake til mestring	Ikke Mestring og dens typiske tegn	
Jeg lever og har det godt!	Mestrer livet  Har god selvtilitt og selvfølelse. Gjør det man kan for å takle livets utfordringer. Trives med seg selv og livet.	Trigger (ubevisst): "Dette blir for mye å forholde seg til!" - En enkelt hendelse - Summen av alt	
Jeg mestrer livet!	- Puste igjen - Stå på beina (mestre) - Bevege kroppen - Snakke om det - Be om hjelp - Kjempe for å takle utfordring	1. trinn: Handlingslammelse - Slutter å puste - Får ikke gjort noe - Blir værende i det	- Tanketom - "Det står stille" - Sitter fastfrosset - Kald, fryser - Sjokkreaksjon - Angst, nerver
Jeg mestrer mer og mer!	Redusere belastning: - mål, krav, ambisjoner Bygge opp selvtilitten igjen: - gjøre noe du kan og liker Trene opp mestringsevnen: - ta en ting av gangen - ta det letteste først	2. trinn: Oppgitthet (Varig handlingslammelse) Negativ tenkning: - jeg orker ikke - jeg klarer ikke - det går ikke osv.	Fysisk legitimering: - Svimmelhet - Tretthet - Kvalme - Hodepine - Ikke matlyst - Orker ikke

Fluktmønster og mestring av det

Jeg velger å mestre! 	Få tilbake energi ved å gjøre det du har lyst til, mer og mer. Deretter: - Velge noe ut av livet - Velge noe inn i livet Dvs. noe som det ikke er lett å velge ut/inn, for eksempel: - holdning til livet - offerrolle - livsmiljø - samlivspartner, familiemedlem - livsgrunnlag Søke profesjonell hjelp	3. trinn: Depresjon (Varig håpløshet og oppgitthet) - har gitt opp "alt" - det er håpløst, svart - det nytter ikke uansett! 	Psykisk legitimering: - Vil det egentlig ikke - Passer ikke for meg - Andre har skylda - En årsak har skylda - Det er umulig å ... Fysisk oppgitthet: - Ekstrem kraftløshet - Orker ikke stå opp
Jeg er ok som jeg er! Å mestre litt er godt nok! 	På hvert trinn kan og bør teknikker på tidligere trinn også brukes - Søke profesjonell hjelp - Begynne å snakke om det - Ta tak i livet igjen	4. trinn: Skam og sosial tilbaketrekning Ønsker å skjule oppgitthet/skam over ikke-mestring - Orker ikke møte andre - Går i hi - Sosial angst 	Isolerer seg: - Inne i seg selv - I forhold til andre Identifiserer seg med offerrollen: - Få uføretrygd - Forblir i offerforening

Å komme ut av negativ energi som ikke vil gi seg

1. Selvobservasjon

Sett ord på at du er tatt av frykt eller mistillit. F.eks. bekymring, mistillit, sinne, fordømmelse, manglende mot, oppgitthet, overytelse, etc. Dvs. alle former for følelser som dypest sett bunner i frykt og mistillit.

+ Stopp opp og ta time-out

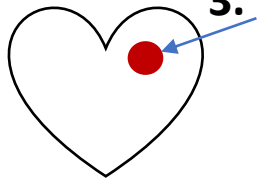
Stopp deg selv i å fortsette å handle ut fra frykten eller en av dens mange avledninger.

2. Selvrefleksjon

La frykten/negativiteten få romstere i sinnet og bare vitne/observere den.

- Hva er det egentlig du føler og frykter? Hva føler du for å gjøre? Hvorfor?
- Bak frykt/negativitet er det gjerne et udekket behov. Sett ord på dette behovet.

Slik kan du finne ut hva det er du frykter, hva som er årsaken til det og hvilket behov du egentlig har. Snakk gjerne med andre om det.



3. Utprøving

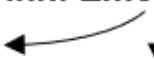
Kontakt det stedet i ditt hjerte som er fylt av vennlighet, medfølelse og tilgivelse overfor deg selv og andre, slik at du kan komme i positiv energi igjen. Så tenker du ut en å måte kommunisere og handle på som ivaretar behovet på god måte.

Bak metoden ligger visdommen: Det du gir energi, vokser i psyken. Det du ikke gir energi, avtar. Ved å bare vitne frykten og reflektere over den, gir du ikke frykten energi.

Fluktmønster og mestring av det

Jeg <u>vil</u> leve! Jeg <u>vil</u> mestre! ↑ ↑ Jeg <u>vil</u> leve! ↑ ↑	- Ringe SOS-telefon - Søke profesjonell hjelp - Velge å ville leve/ mestre	5. trinn og verre: Ønske å ikke leve Identifisert med oppgittheten ↓ Selvmordsforsøk, rus <u>ell.</u> (Nødrops til de nærmeste) Vil fortelle andre at man har gitt opp ↓	- Mister viktige ting (jobb, forhold etc.) - Pådrar seg sykdom - Opplever ulykker
		Selv mord Har gitt opp livet	- Mislykket selvmord - Flykte inn i rus <u>ell.</u> - Tvangsinnleggelse

Emosjonelt eksistensusikker: Hysterimønster og mestring av det

Mestrings- holdningene	Veien tilbake til mestring	Ikke Mestring og dens typiske tegn	
 Jeg evner å se flere sider av en sak!	Mestrer livet Føler seg sett og hørt som man trenger. Trives med seg selv, andre og livet. 	Andre kommer deg ikke i møte → Trigger (ubevisst): Dere <u>må</u> høre på og forstå det jeg sier, ellers føler jeg meg ikke elsket/ uten verdi!	
	Roe seg ned og ikke ha vilje på andres vegne	1. trinn: Emosjonalitet 	Andre MÅ høre og ta hensyn til en selv!
Jeg har mental kontroll over meg selv! 	Mental kontroll: - Ikke si/gjøre noe i det ytre. - Vent til roen og vettet er kommet tilbake, dvs. evnen til å se to sider av en sak.	2. trinn: Mister vettet - Sier ukloke ting - Gjør ukloke ting 	- Kravet om at andre må komme en i møte er blitt til et nødsrik! - Tåler ikke å ikke få viljen sin

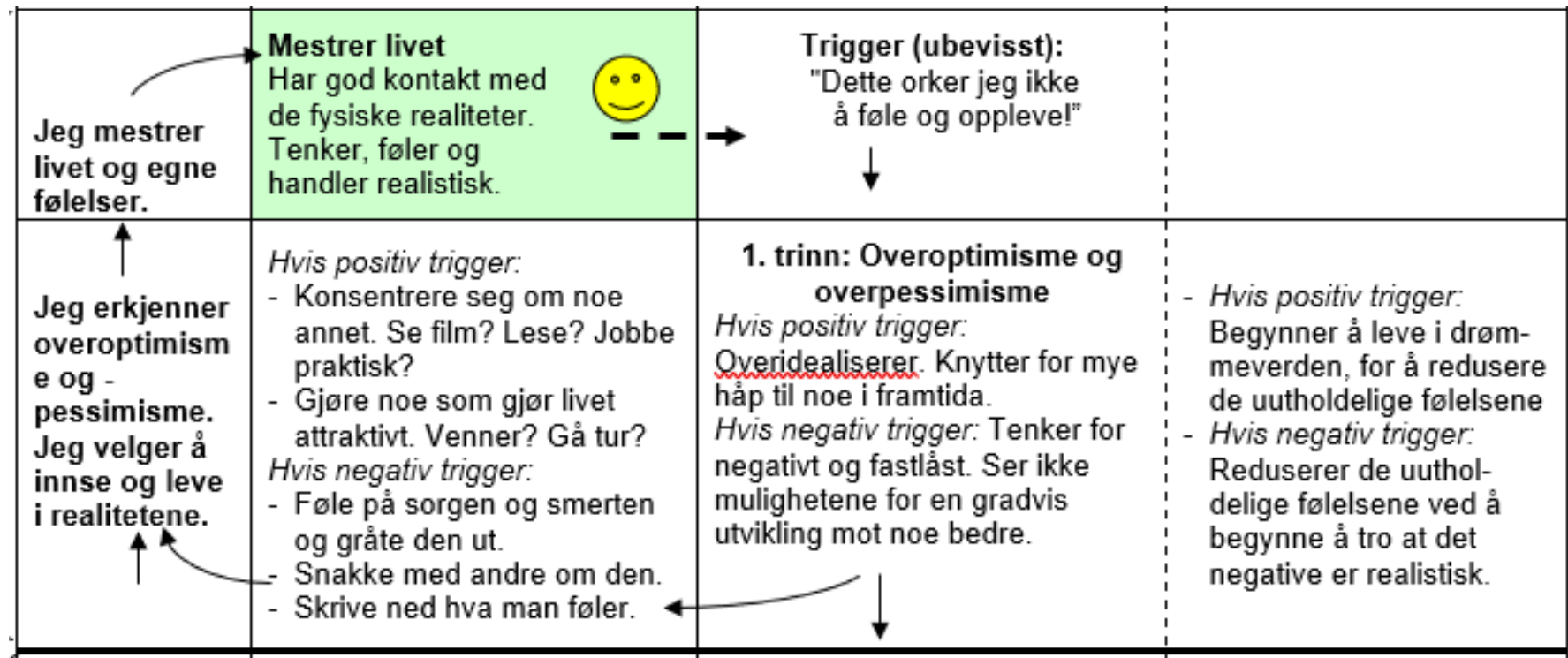
Hysterimønster og mestring av det

Jeg bevarer roen og vettet, og gjør ingenting! 	- Stopp deg selv i tide! - Beklage med en gang - Be andre «trykke på <u>delete</u> knappen for det som skjedde, hvis du ikke klarte å stoppe deg selv	3. trinn: Hysteri - Sier og gjør ting som ødelegger ting og relasjoner - Hysterisk skriking, raseri, smelle døren, marsjere ut, osv. 	- Kaster ting i veggene - Knuser ting - Sier så sårende ting at relasjonen ødelegges - Marsjerer ut for å sette den andre i en vanskelig situasjon
Jeg rydder opp! 	- Nå kan det være for sent - Prøve å reparere skaden	4. trinn: EXIT 	- Exit jobb, relasjon, utdanning, etc.

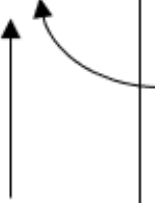
Emosjonelt eksistensusikker: Narsissistiske tendenser og å komme ut av det

Jeg velger å tro at andre kan være glad i meg som jeg er. 	Eneste vei ut av dette på egen hånd er å innse at man har narsissistiske tendenser. Så må du søke profesjonell hjelp. Det vil bl.a. handle om å få kontakt med din egen lave/negative selvfølelse og få kontakt med sin egen sjel/hjerte/ livskjerne.	1. trinn: Narsissistiske tendenser - Må ha oppmerksomhet stadig vekk/ hele tida. - Fokus på ytre fasade. - Familiemedlemmer gjøres til allierte mot ytre, «fiendtlig» verden - Hysteri/sinne eller iskald avvisning når andre «svikter» og ikke gjør som du krever. 	Det har blitt for krevende følelsesmessig å bli værende i følelsen av å ikke bli elsket. Sørger selv for å bli «elsket», dvs. å få konstant oppmerksomhet. Har lært seg å kontrollere og utnytte andre gjennom «passe mye» emosjonalitet.
Jeg vil være frisk! Jeg søker profesjonell hjelp. 	Søk profesjonell hjelp. Det er likevel usikkert/ strid om det overhodet er mulig å behandle narsissisme. Psykopati og narsissisme har mange likhetstrekk. Den store forskjellen er at mens psykopaten overhodet ikke trenger andre mennesker og har sin styrke gjennom dette, er narsissisten helt avhengig av andres oppmerksomhet og har sin svakhet gjennom dette.	2. trinn: Narsissistisk personlighetsforstyrrelse - Helt avhengig av andres oppmerksomhet for å føle at man er noe - Andre mennesker er bare midler for å tilfredsstille egne behov. - Ytre fasade teller alt! - Enten er du med, ellers er du mot og da støtes du ut i iskulden. 	Ingen selvfølelse og egentlig ingen egen identitet. Skaper seg en identitet/rolle på den måten som fungerer for å få oppmerksomhet og fange inn andre som kan utnyttes.

Underernært: Realitetsbrist-mønster og mestring av det



Realitetsbrist-mønster og mestring av det

Jeg erkjenner realitetsbrist forekommer. Jeg bruker andre aktivt for å korrigere virkelighetsoppfattelsen. 	<i>Hvis positiv trigger:</i> - Prate med andre. Lytte på deres vurderingsevne og la sin egen bli korrigert. - Vent. Ikke gjør noe (manisk) - Gå sakte for å få jording. <i>Hvis negativ trigger:</i> - Gjøre noe man vet man mestrer, for å få kontakt med selvtillit. Være med andre som aksepterer en som en er, for å styrke selvverdet. Be dem om å vurdere situasjonen, gi en råd og vurdere dette seriøst.	2. trinn: Litt mer alvorlig realitetsbrist <i>Hvis positiv trigger:</i> Orker ikke vente på å få realisert det man drømmer om. Mister bakkekontakten. Tenker, sier og gjør ting andre opplever som merkelige og urealistiske. <i>Hvis negativ trigger:</i> Gir opp håpet om at det negative kan endre seg eller at man kan takle det bedre. Oppgitthet og depresjon. 	Det har blitt for krevende følelsesmessig å bli værende i et spenningsfelt: - <i>Positivt spenningsfelt:</i> Lengsel, for eksempel forelskelse, livsdrøm. Prøver desperat å tro at drømmen er realistisk. - <i>Negativt spenningsfelt:</i> Smerte, sorg overfor noe uønsket. Å kutte ut håpet fjerner spenningsfeltet, som erstattes med depresjon. Se fluktmønsteret.
--	--	---	--

Realitetsbrist-mønster og mestring av det

Jeg lar meg veilede tilbake til virkeligheten. Jeg bearbeider følelser med egnede teknikker. 	- Få halv- eller helprofesjonell hjelp og stole på denne. - Terapi for økt kroppskontakt og bakkekontakt. - Lære seg å tåle positive spenningsfelt ved å ikke gjøre seg avhengig av at de realiseres. - Lære seg tegnene på at man har havnet her, slik at man kan korrigere seg selv.	3. trinn: Alvorlig realitetsbrist <i>Hvis positiv trigger:</i> Manisk, hyperaktiv. Urealistiske prosjekter eller kjærlighet. Kommer lett på kant med andre. Må ha det på sine premisser. Overforbruk. <i>Hvis negativ trigger:</i> Begynner å føle at andre ikke ser og forstår det man står oppe i. Begynner å kutte kontakter. Sosial tilbaketrekning. 	<i>Positiv trigger:</i> Føler seg avhengig av at drømmen går i oppfyllelse. Manisk klamring til illusjonen. Andre tar feil. <i>Negativ trigger:</i> Prøver å få vekk sorg og smerte ved å trekke seg tilbake slik at ikke andre minner en på det. Dette øker problemet pga. mindre realitetskorreksjon, økt ensomhet og at en ikke får snakket om det vonde.
Jeg velger å leve i virkeligheten og mestre meg selv og mine egne følelser. 	- Kontakte profesjonell hjelp før det går for langt. Evt. godta innleggelse om det har gått for langt og vart for lenge. - Evt. redusere følelsene med medisiner legen foreskriver. Gradvis nedtrapping etter hvert som man friskner til.	4. trinn: Psykisk sykdom <i>- Positiv trigger:</i> Lever i en drømmeverden som om den var en realitet. Livet går over styr. Hyperaktiv. <i>- Negativ trigger:</i> Hysteri. Forfølgelsesvanvidd. Paranoid. Evt. fysisk flukt vekk fra alt. 	Total flukt fra den fysiske realitet og verden, for å komme vekk fra spenningsfeltet. Flukten fra de uutholdelige følelsene har tatt kontrollen over psyken og korreksjonsmekanismer er satt på sidelinjen, som overlevelsesmekanisme.

Overviljesterk: Kampmønster og mestring av det

Freds- holdningene	Veien tilbake til fredelig dialog, samliv og samarbeid	Kampen og	dens psykiske årsak
Jeg prøver å skape dialog og samarbeid! ↑	Fredelig dialog, godt samliv og samarbeid 😊 Har tillit til det gode i andre, at de vil deg godt og gjør sitt beste. Aksept av ytre vilkår.	Trigger (ubevisst): Frykt for at andre ikke tar hensyn til en og en følelse av avmakt ↓	<u>Problemet har startet:</u> Føler at noe utenfor ens kontroll og påvirkning kan true egne behov og interesser
Jeg har mot til å stå på egne bein uten å kreve av andre! ↑	Velger å lytte og forstå: 1) Velger mot til å stå på egne bein uten å kreve av andre 2) Lytter etter og prøver å forstå den andres følelser og behov 3) Velger rolig dialog, evt. først en time-out	1. trinn: Mistillit Har mistet tilliten til at andre vil ta hensyn til dine behov og at de gjør sitt beste. ←	<u>Mistillit (ofte ubevisst)</u> - Ikke aksept - Klar til å kjempe - Fokuserer på egeninteresser i stedet for alles behov/ helhetlig løsning
Jeg velger å akseptere an- dre som de er! ↑	Velge å respektere grenser 1) Trekker energien min tilbake til meg selv 2) Slipper andre fri til å tenke, føle og gjøre det de gjør 3) Prøver å skape dialog igjen	2. trinn: Krangel Ordkrig: Prøver å overbevise den andre om at man har rett og at den andre har/ gjør feil ←	<u>Dialogen er død:</u> - Lene seg fram/ se hardt - Snakker høyere/ lengre - Legger armene i kors - Lytter ikke/ avbryter - Ensidighet, overdrivelse

Kampmønstre og mestring av det

Jeg velger å være rolig og saklig! 	Velger å oppføre meg dannet: 1) Roer meg ned via selvkontroll 2) Tar en pause, luftetur 3) Begynner å lytte, spørre 4) Prøver å se to sider av saken Ev. velge rettslig avgjørelse	3. trinn: Hanekamp Psykisk krig: Skal ha viljen, blåser seg opp og prøver å blåse ut andre psykisk 	<u>Ilden er skikkelig tent:</u> - Emosjonalitet tar av - Sinne og kjefting - Eller hysterisk utagering - Eller avvise/ sabotere - Fordømme, gi skyld
Jeg velger å være konstruktiv i stedet for destruktiv! 	Velger å være konstruktiv: 1) Jeg velger å gi andre rett til å få dekket sine behov også. 2) Med dette utgangspunktet søker jeg konstruktiv løsning Ber om fredssamtaler og søker forbedring via samarbeid	4. trinn: Alliansebygging Bygge opp egen makt gjennom allianse og svekke/ skade motpartens makt; psykisk, fysisk og/eller økonomisk 	<u>Vil vinne eller skade/såre:</u> - Konstruktiv kamp eller destruktiv krig? - Het eller kald krig? - Åpent eller skjult? - Angrep og forsvar - Søker alliansepartnere Snakker negativt om

Kampmønstre og mestring av det

Jeg aksepterer å være avmektig 	Godtar å ikke få viljen: 1) Jeg innser at begge taper 2) Jeg godtar å ikke få viljen 3) Jeg godtar at begge behov og vilje må tas hensyn til	5. Trinn: Truer med det verste Skremmer og truer med det verste for å få motpart til å bøye av og kapitulere	<u>Skal vinne, uansett!</u> Noen ønsker bare å skremme med å true med det verste, andre truer med det og vil gjøre det også.
Jeg velger å ikke hevne meg, slutter å oppdra andre og søker våpenhvile 	Velger å stoppe voldsspiral og søke våpenhvile: 1) Jeg stopper med selvtekt 2) Jeg tilkaller profesjonell hjelp til fredsmekling 3) Jeg går til terapi for å bearbeide <u>sårhet</u> og raseri 4) Jeg trapper ned vold for å vise vilje til fred 5) Jeg forhandler om våpenhvile	6. trinn: Full krig, hevn og lærepenge! Emosjonene tar overhånd. Kaldt eller hett raseri fører til irrasjonelle handlinger «Eneste løsning» er å eliminere eller varig skade det man ikke overholde ikke kan godta og leve med	<u>Begge har egentlig tapt:</u> - Vold: fysisk/psykisk/øk. - Ønsker at motparten skal ha det like vondt - Gir andre en lærepenge - Er rasende og såret - Motparten skal knuses, koste hva det koste vil! - Ingen etikk/selvkontroll

Overgivende:

Ettergivenhetsmønster og mestring av det

Selvivaretaken- de holdninger	Veien tilbake til likeverdig samarbeid	Underdanigheten og	dens kjennetegn
Jeg skaper likeverd og godt samarbeid 	Likeverdig dialog, ivaretagelse og utvikling  Begge parter har lik makt og påvirkning på nåtid og framtid	Trigger: (Ubevisst) Frykter negative reaksjoner hvis man hevder egne meninger og vilje 	- Trygt og godt å lene seg på andre - Merker ikke at man er i ferd med å skli inn i et ubalansert forhold eller samarbeid.
Jeg våger å si det jeg føler og tenker 	Skape dialog: Si ifra på en saklig, respektfull og demokratisk måte.	1. trinn: Tilpasning 	- Har det hyggelig/godt og: - Kjenner ikke, eller holder inne med, egne dypere behov, ønsker og verdier - Lar andre få ta initiativet - Lar andre dominere mer og mer i forholdet/ samarbeidet
Jeg skaper likeverd og samarbeid 	Velge å skape likeverd 1) Ber de emosjonelle om å roe seg og oppføre seg dannet 2) Velger evt. å forlate samværet dersom dette ikke respekteres 3) Prøver å skape likeverdig dialog og samarbeid Ev. møteleder og <u>taleliste</u>	2. trinn: Ettergivenhet 	- Lar det passere (OK) - Stoler ikke på egen dømmekraft - Tar ikke imot råd og advarsler fra andre - Viker unna konflikt - Reagerer ikke på sinne og kjefting - Gir etter, legger seg under og lar det skje. for å ha det hyggelig og godt

Ettergivenhetsmønstre og mestring av det

Jeg våger å stå opp for meg selv og mine <u>vedier</u> 	Våge å stole på seg selv: 1) Velger å lytte til egne følelser, behov og vurderinger 2) Våge å si ifra/ sette grenser 3) Teste ut om det er mulig å bedre relasjonen/ organisasjonen 4) Eventuelt rettslig behandling	3. trinn: Overgivenhet  - Frykt for sinne, kjefting - Godtar overmakten - Reagerer ikke på fordømmelse, beskyldninger, latterliggjøring - <u>Pleaser</u>, hvite løgner - Kjenner ikke på behov - Vurderer ikke selv - Reagerer ikke på urett og overgrep; fysisk, psykisk, eller økonomisk - Er i gjerne blitt en medløper som forsvare relasjonen når andre stiller spørsmål ved den.
--	--	--

Ettergivenhetsmønstre og mestring av det

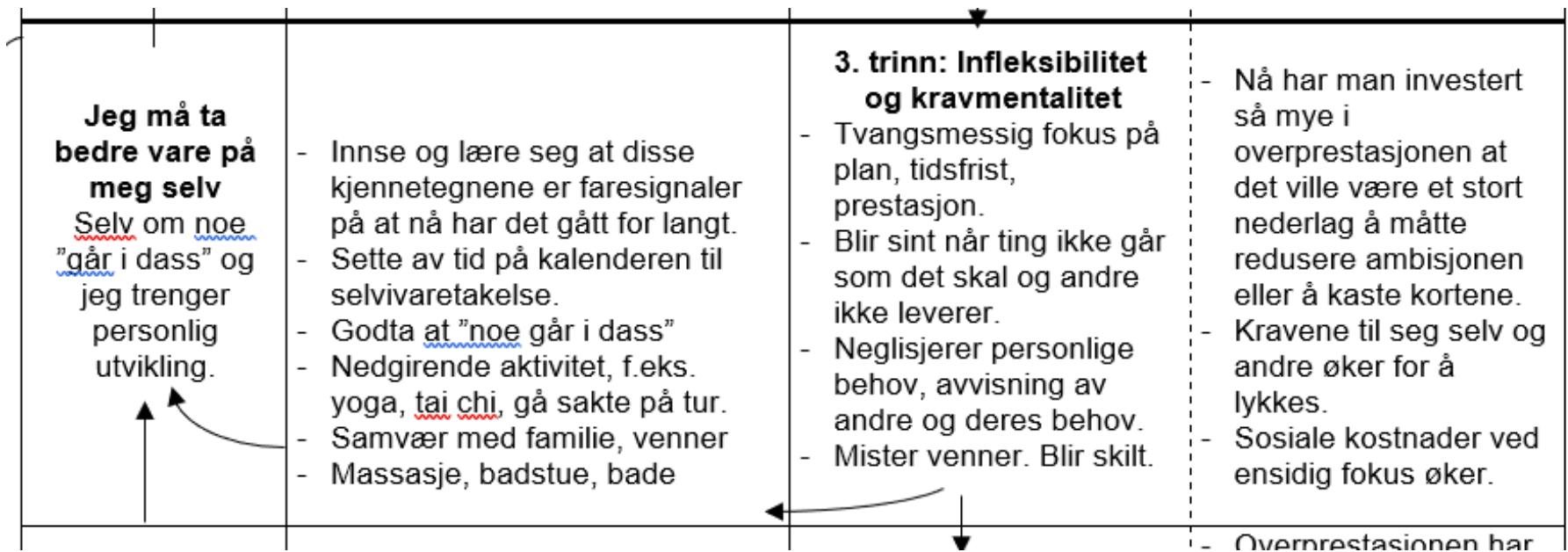
Jeg reiser meg til selvrespekt! 	Velge liv med selvrespekt og selvivaretagelse: 1) Vurdere om kamp eller flukt er mest hensiktsmessig? 2) Flykte? 3) Gå til politi, krisesenter o.l.? 4) Skaffe seg sitt eget livsgrunnlag for å komme ut av økonomisk avhengighet? 5) Gå i terapi/ coaching Søke profesjonell hjelp!	4. trinn: Underdanighet 	- Frykt for straff styrer - Er livredd og kuet - Godtar et liv med ydmykelser, undertrykking og vold. - Total underdanighet - Er en medløper som skuler for andre det som skjer på grunn av skam og skyldfølelse. - Evt. kryptende og smiskende adferd - Hjelper evt. overgriperen i overgrep også overfor andre
---	---	--	--

Overpresterende:

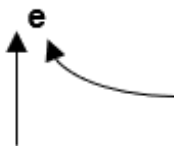
Overprestasjonsmønster og mestring av det

Selvivaretaken- de holdninger	Veien tilbake til balanse mellom sak og følelse.	Overprestasjonen og dens dypere årsak	
	God og fleksibel balanse mellom selvivaretakelse og å prestere. 	Trigger: Noe gjør at man bare SKAL oppnå et RESULTAT, ofte innen en tidsfrist	
Det er godt nok det jeg gjør Verden går videre uten min overinnsats.	- Erkjenne at man er i gang med å overprestere. - Prøve å ikke over-prestere - F.eks. gå en tur og tenke over om overprestasjon egentlig er nødvendig.	1. trinn: Begynnende overprestasjon - Å prestere på sakplanet er viktigere enn å ta var på seg selv og andre. - Sak er viktigere enn følelser.	Det som skal ytes oppleves som veldig viktig, og må prioriteres på bekostning av annet.
Det er godt nok det jeg gjør Selv med lavere ambisjonsnivå og prestasjon.	- Prate med kolleger om situasjonen, for å redusere ambisjon og forlenge tidsplan. - Prate med andre om følelses-situasjonen man er oppe i og faren for overprestasjon. - Passe på å ivareta seg selv og andre mer.	2. trinn: Glemmer å ivareta seg selv og andre - Økende fokus på å prestere i samsvar med planen og tidsfristen. - Økende mangel på ivaretagelse av seg selv og andre.	Når du fokuserer mer på noe, fokuserer du mindre på noe annet. Slik er det bare.

Overprestasjonsmønster og mestring av det



Overprestasjonsmønster og mestring av det

Jeg velger å prioritere selvivaretakels 	Har man ikke sett tegnene før, må man erkjenne dem nå. Søk hjelp hos kloke venner eller <u>coaching/ terapi</u> for å komme ut av mønsteret.	4. trinn: Overbelastning og tegn på utslitthet - Glemmer. Husker ikke. - Roter bort ting - Ser sliten og grå ut - Ikke mottakelig for råd, korreksjon eller følelser.	- Overprestasjonen har gjort at man har mistet følelseskontakt og blitt kald, hard og rigid. - Hodet svikter pga. overbelastning og stress. - Gleden ved livet og å prestere er borte. - Kroppens siste energireserver uttømmes.
Jeg velger å gå inn i en selvutviklingsprosess 	Søk profesjonell hjelp i form av <u>coaching/terapi</u>, For å få tilbake energien kan det være nødvendig å: - Lære deg å ha verdi uten overprestasjon/ overansvar - Være åpen for ny livssituasjon med mindre krav om ytelse.	5. trinn: Utbrent Fysisk kollaps og sykemelding gir endelig en unnskyldning for å ikke overprestere.	- Driveren var å ta et overansvar, og å ikke føle deg god nok om ikke målene ble nådd. - Utbrenthet gir frihet til selvivaretakelse uten å tape ansikt.

Om et mønster permanent er på det verste, fører det til psykisk sykdom

- **Mentalt eksistensusikker**
Søker frihet fra ansvar → Fluktmønster → Schizofreni, autismespekteret
- **Emosjonelt eksistensusikker**
Overdreven oppmerksomhetstrang → Hysterimønster → Narsissisme
- **Underernært**
Lever i det mentale → Realitetsbrist-mønster → Bipolar
- **Overviljesterk**
Presser egen vilje gjennom → Kampmønster → Psykopati / -tendenser
- **Overgivende**
Unngår konflikt → Ettergivenhetsmønster → Masochisme
- **Overpresterende**
Overansvar → Over-overprestasjonsmønster → Sykelig rigiditet

Uhensiktsmessige mønstre legger du bak deg gjennom selvobservasjon, selvrefleksjon og utprøving

1. Selvobservasjon – Er alt ok, eller?

Hvordan fungerer jeg for tiden?

Mestrer jeg livet? Hvordan har jeg det, *egentlig*?

Er det jeg driver med realistisk og fornuftig?

Eller er jeg inne i et uhensiktsmessig mønster?

2. Selvrefleksjon

Hva er det egentlig som pågår i livet mitt nå?

Er jeg inne i fluktmønsteret? Var det et hysterisk anfall? Er jeg overoptimistisk/-pessimistisk? Er jeg inne i uhensiktsmessig kamp?

Ettergivenhet eller underdanighet? Over-overprestasjon?

Hvis du kommer fram til at du er i ett av egomønstrenes verste sider, så ta fram skjemaet og se hvilket trinn du er på.

Snakk med en nær venn om det!

Søk profesjonell hjelp, om det er mer alvorlig det du er inne i.

3. Utprøving

Prøv ut det som står at du kan gjøre på dette og tidligere trinn for å bryte ut av mønsteret, for å se om det fungerer for deg.

Egomønstrene er også ressurser

Det overpresterende egomønsteret er ressursen du bruker for å:

- Komme ut av et fluktmønster
- Komme ut av et hysterimønster

Det overviljesterke og overpesterende egomønsteret er ressursene du bruker for å:

- Komme ut av et ettergivenhetsmønster

Det overgivende og det overpresterende egomønsteret er ressursene du bruker for å:

- Komme ut av et kampmønster

Det overpresterende egomønsteret er ressursen du bruker for å:

- utvikle deg; reflektere over deg selv, gjøre kloke valg, holde fokus og øve og øve på det du ønsker å utvikle

Å takle det når andres personlighet og oppførsel blir en utfordring for deg

To nøkler:

1. Å være i toleransevinduet

Å være rolig, avbalansert, konstruktiv og saklig.

Slik vi er når vi:

- ikke hisser oss opp for å få viljen vår
- ikke gir opp og lar forhold eller noe i oss selv dø.
- Altså: **Være på 3. trinn i utviklingsstigen**

2. Makten ligger i konsekvensene

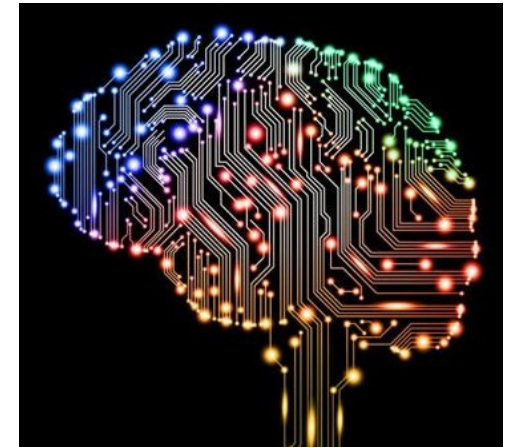
- Om du ønsker adferdsendring hos andre, bruker du først ord, f.eks. «giraffspråk».
- Er det blitt «utålelig», ligger ikke makten i ordene, men i konsekvensene.

Giraffspråk

1. Fakta
2. Følelse
3. Behov
4. Anmodning

Selvutvikling er som å tråkke en ny sti i skogen

Det vi gjør i praksis er «å tråkke opp» nye, velfungerende hjernebaner og å la gamle, uhensiktsmessige hjernebaner svekkes og dø ut.



- ➔ **Først må du finne ut hvor den nye stien skal gå**
= Å finne en god væremåte eller et godt handlingsalternativ i stedet for de gamle og uønskede.
- ➔ **Så må du lage stien og tråkke og tråkke for at det skal bli en sti**
= Holde fokus og øve, øve og øve på det nye og bedre.
- ➔ **Så gror den gamle stien sakte igjen fordi du ikke bruker den**
= du kommer ikke lenger lett og automatisk inn i det gamle mønsteret.
- ➔ **.... Og til slutt er den nye stien blitt lett å gå**
= det nye og bedre er blitt automatisert og naturlig

Heftet dagens foredrag er basert på

Bok: Veien til det gode liv, samliv og samfunn
A5 – 260 sider

Bok 2: Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak seg
A4 – 116 sider

Hefte: Å leve med og i beste fall bli kvitt personlighetsutfordringer
A4 – 58 sider



Å knekke livets kode Bok 2

Å legge uhensiktsmessige
egomønstre bak seg

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken:

Å knekke livets kode - Veien til det gode liv, samliv og samfunn
I dette heftet får du veiledning om hvordan du i praksis kan utvikle din personlighet slik at du i økende grad fungerer som et selvstendig, velfungerende individ på tredje trinn i utviklingsstigen, og unngå «å falle lavt ned» (trinn 2 og 1) i utviklingsstigen, som du lærer om i Bok 1 og som blir kort repetert i dette heftet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no

Å leve med
og i beste fall bli kvitt
personlighetsutfordringer

Per Hjalmar Svae



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no