



Styrkende tilstande

Styrker kan defineres som knapper, der, når vi trykker på dem, udløser tanker, følelser og handlinger, der styrker os, giver os energi, tro på os selv og fremtiden og får os til at føle os autentiske. (Gnisten i arbejdslivet, s. 47). I denne definition er der valgt et par af de tilstande der typiske opleves når vores styrker er i spil, men udover energi, tro på sig selv og fremtiden samt autenticitet, findes der et væld af andre styrkende tilstande, der også er forbundet med styrkerne.

På baggrund af især Barbera Fredricksons forskning i positive følelser (Gnisten i arbejdslivet, s. 52) samt mine erfaringer og tilbagemeldinger fra flere hundrede foredragsdeltager over årene, har jeg forsøgt at samle en liste over de positive tilstande, der oftest forbindes med anvendelse af styrkerne.

Øvelse:

Hvis du tænker tilbage på en situation, en oplevelse, en hændelse, hvor du følte dig stærk, havde det som en fisk i vandet, hvor gnisten var tændt, og du var fyldt med tro på dig selv - er det så ikke tæt på at være lig med en situation, hvor du var den stærkeste udgave af dig selv?

De minder er typisk indprentet i vores hukommelse, og selvom vi ikke hiver dem frem så tit, er de lagret for altid. Det er de øjeblikke, vi skal finde og lære af, for det er de øjeblikke, hvor vi var mest levende, mest i tråd med, hvem vi virkelig er, det er de situationer, hvor vi var tættest på at udnytte vores fulde potentiale.

Øvelsen handler om at rette opmærksomheden mod disse fantastiske øjeblikke og lære af dem, kortlægge dem, sætte ord og billeder på dem samt beskrive dem i et portræt af dig selv, når du er stærkest. Til at starte med er det vigtigt, at du retter blikket indad og graver en af disse gode oplevelser frem. Find et sted, hvor du kan sidde i fred og ro i fem-ti minutter. Tænk tilbage på den situation, som du måske tænkte på før, den oplevelse eller hændelse, hvor du følte dig stærk, hvor du havde det som en fisk i vandet, hvor din gnist var tændt, og du var fyldt med tro på dig selv.

Hvilken oplevelse var der tale om?

Hvad kendetegner dig i den situation, oplevelse eller hændelse? (Brug tilstandslisten som inspiration)

De tilstande du identificere er med stor sandsynlighed, dem du vil opleve mere af, såfremt dine styrker kommer mere i spil. Man kan også sige at ordene beskriver hvordan din "gnist" i visse tilfælde opleves.



Accepterende	Fantastisk	Hel	Leende	Opfyldt	Selvsikker	Tænksom
Afbalanceret	Fascineret	Hengiven	Legende	Opføftet	Selvværd	Tæt
Afklaret	Fattet	Henrykt	Legesyg	Opmuntrende	Sensitiv	Tålmodig
Afslappet	Festlig	Hjælpsom	Let	Opmuntret	Sikker	
Aktiv	Fin	Høflig	Lidenskabelig	Opmærksom	Skarp	Ubekymret
Anerkendende	Fleksibel	Hårdfør	Ligeværdig	Opmærksom	Smilende	Udadvendt
Ansvarlig	Flow		Livlig	Oprigtig	Smuk	Uden bekymringer
Autentisk	Flydende	Ikke dømmende	Lysende	Opslugt	Sorgløs	Udholdende
	Fokuseret	Ikke kontrollerende	Lystig	Opstemt	Spontan	Udhvilet
Barnlig	Forbløffet	Imødekommende	Lyttende	Optimistisk	Sprudlende	Udvidende
Begejstret	Forbundet	Inspireret		Overbevist	Spændt	Underholdt
Betænksom	Fordomsfri	Intelligent	Medfølelse	Overrasket	Stabil	Undersøgende
Beundrende	Forelsket	Interesseret	Meditativ		Stille	Ungdommelig
Beæret	Fornøjet	Involveret	Mild	Pirret	Strålende	Unik
	Forstående	Ivrig	Moden	Priviligeret	Støttende	Uskyldig
Centreret	Fortræffelig		Modig	Produktiv	Støttet	Utvungen
	Fredsommelig	Jordforbindelse	Modtagelig	På toppen	Står på egen ben	
Deler	Fri	Jovial	Modtagelig	Pålidelig	Sund	Varm
Dristig	Frigjort	Jublende	Morsom		Sympatisk	Ventende
Dybsindig	Fuld af håb		Motiveret	Reflekteret		Videbegærlig
Dynamisk	Følsom	Kampklar	Målbevidst	Respektfuld	Taknemmelig	Vidunderlig
		Klar		Ressourcefuld	Tid nok	
Effektiv	Generøs	Klarhed	Naturlig	Rolig	Tilfreds	Yndefuld
Ekstatisk	Glad	Komfortabel	Nydende	Resultatorienteret	Tilgivende	
Elsket	Glæde	Kommunikerende			Tilgængelig	Ægte
Elskværdig	Glædesstrålende	Konstruktiv	Observerende	Samhørighed	Tillidsfuld	Ærlig
Energisk	God	Kontakt	OK	Samvittighedsfuld	Tilstrækkelig	
Enthusiastisk	Givende	Kæk	Omfavnende	Sandfærdig	Tiltrukket	
Euforisk	Glød	Kærlig	Omsorgsfuld	Selvbekræftende	Tryk	