

Positiv psykologi og intuisjon

Hvilke potensialer finnes i livet ditt? Gjennom bevisstgjøring og aktiv bruk av din intuisjon kan du identifisere nye muligheter i livet!

AV GRETHE HOLTAN • ILLUSTRASJON: ANAGRAM DESIGN

Maslow, Rogers og andre humanistiske psykologer var opptatt av menneskets vekst og selvrealisering, men fikk aldri fotfeste i den empiriske psykologien. Seligman & Csikszentmihalyi lanserte *positiv psykologi* i år 2000 som et overordnet begrep for studiet av positive emosjoner, positive karaktertrekk og positive institusjoner. Positiv psykologi retter blikket mot menneskets styrke og optimale fungering i stedet for mot svakheter og dårlig fungering, og brukes også innenfor forskningen på arbeidsmiljø, stress og helse.

RIKTIG RAMME

Positiv psykologi hevder at menneskelig styrke og optimisme kan læres. Intuisjon i

dette perspektivet fungerer som en søkemo- tor og et verktøy for å finne det grunnlaget som er viktig for å få det bra. Positiv psykologi har fokus på at alle mennesker er ressurser som kan bidra positivt dersom man finner den riktige rammen. Intuisjonen kan «dra» deg mot det du opplever som positivt og mot de interessene du ikke er bevisst på eller har glemt at du har.

Positiv psykologi mener at menneskelig styrke og optimisme kan læres, noe som har stor betydning både for samfunnet og enkeltmennesker. Positive følelser, som optimisme, håp, ærlighet og tilstedeværelse, kan gjøre livet mer meningsfylt. Disse følelsene ser også ut til å kunne forebygge mentale problemer, motvirke negative følelser og bygge opp evnen til å takle vonde opplevelser. Dette kan igjen øke motstandskraften mot fysiske sykdommer.

RINGVIRKNINGER

Fokus på positive sider hos den enkelte og positive tilbakemeldinger kan gi gunstige



ringvirkninger og snøballeffekt. De fleste er klar over farene ved misnøyekulturer, for eksempel i en bedrift. Innen klinisk psykologi er man for lengst blitt oppmerksom på betydningen av negative tankemønstre (kognitive skjema) for utvikling inn i og ut av psykiske problemer. Det er liten tvil om at det er gunstig å være optimistisk, ha (sunn) selvtillit og arbeide sammen med flinke folk. Engasjement på jobben har blitt definert som det motsatte av utbrenthet. Jobbengasjement representerer en motivasjonspeser der tilgjengelige jobressurser stimulerer til aktivitet, effektivitet og ytelse i jobben.

Mange er ikke bevisste nok på hva som gjør dem fornøyd eller hva de trenger for å være fornøyd i privat- eller arbeidsliv. Noen er så utbrente og slitne at de har mistet troen på at det i det hele tatt finnes positive muligheter for dem, og i hvert fall ikke der de jobber nå.

Intuisjonen kan da være det verktøyet som hjelper når det ser mørkest ut. Gjennom å få kontakt med seg selv og dermed også intuisjonen sin, kan man begynne å finne mulige veier ut. Når man er så sliten og nedstemt at

Intuisjonen kan «dra» deg mot det du opplever som positivt og mot de interessene du ikke er bevisst på eller har glemt at du har.

– Grethe Holtan

man bare ikke orker å handle så mye, så kan intuisjonen «dra» deg mot noe positivt eller på en vei man er i stand til å gå.

Jeg tror at dette er mye av årsaken til den store oppblomstringen av coaching. Coaching er prosesser for å frigjøre og utvikle enkeltmenneskers potensial og motivere dem

til å tørre å forsøke noe nytt, noe de kanskje aldri har gjort før.

I coaching hvor intuisjonen er aktivt med, brukes den både av coach og klient. Begge jobber med å legge merke til intuitive inntrykk i samtalen. Deretter settes det sammen med andre faktorer som sterke sider, preferanser, fag, erfaring, personlighet m.m., og tolkes til man finner ledetråder som kan testes ut. Deretter blir det å hjelpe den enkelte til å klargjøre disse mulighetene, rydde bort hindringer og få selvtillit til å tørre å prøve noe nytt.

I dag har det blitt populært å «finne den beste versjonen av seg selv», både hos ledere og andre. Ledere leter kontinuerlig etter verktøy som kan redusere sykefraværet og forbedre bunnlinjen. Engasjement som konsept i en bedrift handler i stor grad om involvering, ansvarlig-gjøring og identifisering av arbeidsoppgaver. Ledere må sørge

for positivt samspill og kommunikasjon mellom de ansatte, og ikke minst gi positive tilbakemeldinger som vi vet vil føre til bedre resultater.

Å VÅKNE FRA DVALEN

Jeg har møtt mange som har gitt opp håpet om å få det bedre i livet sitt, både på jobben og i privatlivet. Det nytter sjelden å begynne å snakke om motivasjon eller belære dem om nye teorier eller teknikker. De må vekkes opp av dvalen sin, og de må rett og slett lære seg å se på verden og seg selv på en helt ny måte. Gjennom bevisstgjøring og aktiv bruk av sin egen intuisjon kan de våkne nok til å

ane at det finnes muligheter der ute for dem. Kanskje det krever store eller små forandringer, eller kun små justeringer, poenget er å få dem med på å se noe positivt i alt det negative, for deretter å bli inspirert til å begynne å gå etter det.

Intuisjonen kan hjelpe individer til å finne tilbake til sin egen natur og bli mer bevisst på hvem de egentlig er. Mange vet for eksempel ikke engang hva som gir dem glede. Vi begynner gjerne med barndommen og beveger oss

opp til dagens situasjon. Hva som gir den enkelte mening i livet, trenger ikke nødvendigvis å henge sammen med jobb, inntekt eller ytre motivasjonsfaktorer. I sparring og tenke-høyt-diskusjoner kan det for eksempel komme fram vedkommende likte å synge som barn og erindrer at han/hun sang mye som liten. Etter assosiasjoner og sammenstil-

Intuisjonen kan hjelpe individer til å finne tilbake til sin egen natur og bli mer bevisst på hvem de egentlig er. Mange vet for eksempel ikke engang hva som gir dem glede.



linger av blant annet intuitive inntrykk kan det å synge være en ledetråd til å begynne å synge i voksen alder, og da synge kun for sin egen skyld. Dersom dette skaper gode følelser i individet, kan det gi ringvirkninger og mot til å prøve andre nye ting. Så kan man for eksempel identifisere hvilke sterke sider individet har og reflektere over hvordan de kan komme bedre til nytte. Sånn fortsetter vi med å sette i gang gode følelser hos den det

gjelder. Man kan tenke seg at personen må være positivt innstilt for å kunne se og tro på positive muligheter.

LYKKE OG OPTIMISME

Seligman et al. (2005) fant blant annet ut at «happiness»-øvelser, som å identifisere sine sterke sider og så bruke disse på en ny måte, eller å notere ned det som gikk bra i løpet av dagen, økte deltakernes «happiness» og reduserte depresjon i seks måneder framover.

Optimisme, definert av Peterson (2000) som enten en global forventning om positive resultater i framtiden eller som årsaker til hendelser, er studert i mange sammenhenger. Resultater viser at optimisme er relatert til god helse, optimisme predikerer forlenget innsats for å nå mål og er konsekvent relatert til ønskelige tilstander som «happiness», utholdenhet, og også prestasjoner. Felles for såkalte utbrente er at de har mistet troen på seg selv og omgivelsene sine, og at de ikke kan se noen positive veier ut av det. 🌱

Artikkelen er et utdrag fra Grethe Holtan sin bok Intuisjon – teft, timing og tilstedeværelse (Hegnar Forlag).

10 PUNKTER FOR Å FINNE DET POSITIVE I LIVET DITT:

- 1 Beskriv dine beste barndomsminner.**
- 2 Hva gjorde deg glad som barn?**
Aktiviteter, opplevelser, sosiale sammenhenger, type mennesker og relasjoner.
- 3 Hva gjorde deg glad som ungdom?**
Aktiviteter, opplevelser, sosiale sammenhenger, type mennesker og relasjoner.
- 4 Hva gjør deg glad som voksen?**
Aktiviteter, opplevelser, sosiale sammenhenger, type mennesker og relasjoner.
- 5 Hva savner du i dagens situasjon, privat og på jobben?**
- 6 I hvilke situasjoner er du den beste versjonen av deg selv?**
- 7 Hvilke refleksjoner gjør du deg om egen personlighet, preferanser og temperament?**
- 8 Hvilke typer mennesker liker du best å omgås?**
Hvordan oppfører de seg og hvordan er du sammen med dem? Hva gjør og sier du?
- 9 Hva gir deg mening i livet?**
- 10 Hva består et godt liv av for deg?**



OM GRETHE HOLTAN

Grethe Holtan er innehaver av Intuisjonsskolen.

Intuisjonsskolen underviser om intuisjon fra alle perspektiver og har som hovedfokus å lære den enkelte person eller bedrift å bruke intuisjonen sin i konkrete sammenhenger.

Hun er utdannet ved Handelshøyskolen BI i Oslo og har lang erfaring fra både inn- og utland innen markedsføring, ledelse og strategi.

Hun har fordypet seg i intuisjon i en årrekke og har gjennom Intuisjonsskolen trent og hjulpet mange bedrifter og privatpersoner.

Hun er aktuell med boken *Intuisjon – teft, timing og tilstedeværelse* (Hegnar Forlag). Artikkelen i denne utgaven av *Visjon* er et utdrag herfra. Boken gir teori, forskningsresultater, øvelser og historier fra virkeligheten om hvordan ulike mennesker har lært å bruke intuisjonen sin i helt konkrete situasjoner.

– Jeg ønsker å vise hvordan du kan bli bedre til å samle inn og bearbeide informasjon, og bli bevisst på *når* du skal handle, sier Grethe. – Riktig «timing» er helt avgjørende for å maksimere resultatet. Alle kan lære seg dette uavhengig av hvilket faglig eller personlig ståsted man har, enten man er opptatt av vitenskap, næringsliv, filosofi eller spirituelle retninger.

.....
www.intuisjonsskolen.no
.....