

Förslag, tack!

Vad kan jag göra åt min svaga  
självkänsla?

Hur kan jag stärka min självkänsla?



# Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

## Självförtroende

Träna, förbättra kunskaperna och prestationerna.

Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.

Realistiska mål och ambitioner.

## Självinsikt

Ödmjukhet och nyfikenhet.

Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.

Ta emot, inte gå i försvar.

Ökad observans på andras reaktioner, reflektera mera.

## Självrespekt

Göra gott för andra.

Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.

Vara autentisk, visa vem jag är.

Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

# Hur kan jag stärka min egen självkänsla?

- Att inse att den sviktat och vilken inverkan det har på andra är en bra början.
- Vår självkänsla utvecklas genom dialog och relation till andra.
- Skaffa dig autentisk återkoppling från många olika håll (fråga)...
- ...men umgås med människor som verkligen bryr sig om dig.
- Var öppen och ärlig med dig själv, både när du är själv och tillsammans med andra. Visa vem du är; vad du tycker, vill och drömmer om.
- Lev efter dina egna normer och värderingar, handla med integritet, gör det som är "jag".
- Gör sådant som du tycker om och mår bra av.
- Våga vara sårbar, ta risker, lev modigt.
- Värdera dig själv utifrån din egen uppfattning om hur väl du försöker (inte lyckas) vara den människa du vill vara och leva det liv du vill leva - inte utifrån andras uppfattning om dig.

## "Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än dig själv.
3. Ge frikostigt av dig själv till andra. Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!
4. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

Lyckan följer med självkänslan  
på köpet.

# Recept för ett lyckligt liv

Bli tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än mig själv.

Kan det vara så att...

Vi måste ge något för att få något

- även när det gäller vår känsla av värde?

Men här finns risker, så lyssna uppmärksamt.

Det är inte likgiltigt vem jag är.  
Jag kan börja ta ansvar för mig själv i  
världen - mina val, mina ord, den stämning  
jag skapar runt mig, min inverkan på  
andra!



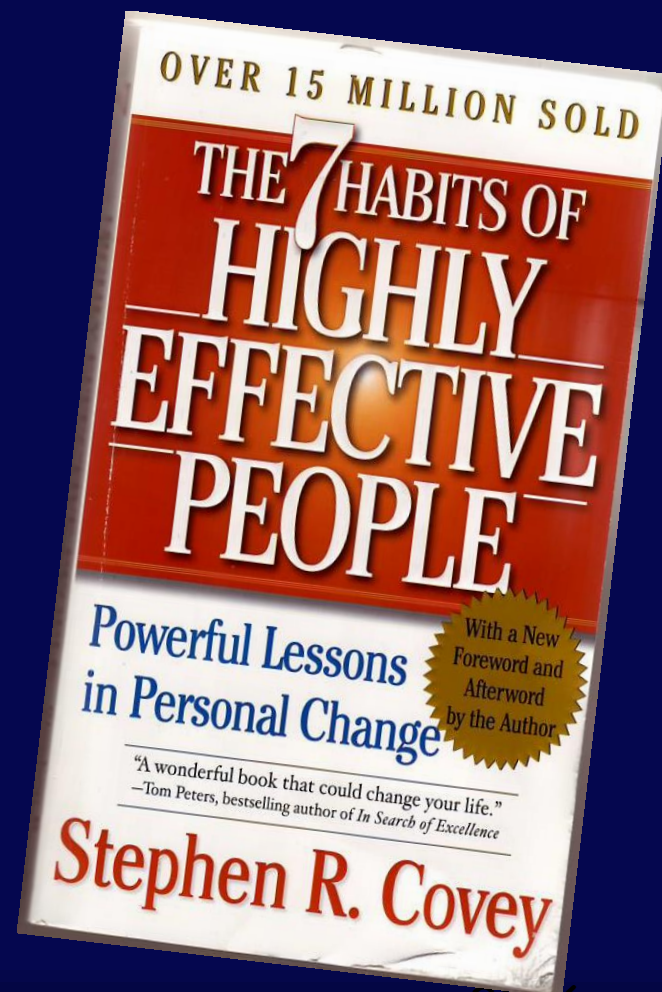
Vem vill du vara?

Lev med integritet

# Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan  
dina högsta värden  
och ditt sätt att  
leva.

Glädje, lycka och  
självkänsla följer  
av kongruensen.



7. Sharpen the saw

1. Be proactive (freedom to chose)

2. Begin with the end in mind (choice)

3. Put first things first (action)

4. Think win-win (respect)

5. Seek first to understand, then to be understood (understanding)

6. Synergize (creation)

Ge och håll löften

Involvera  
andra och  
arbeta  
fram  
lösningar

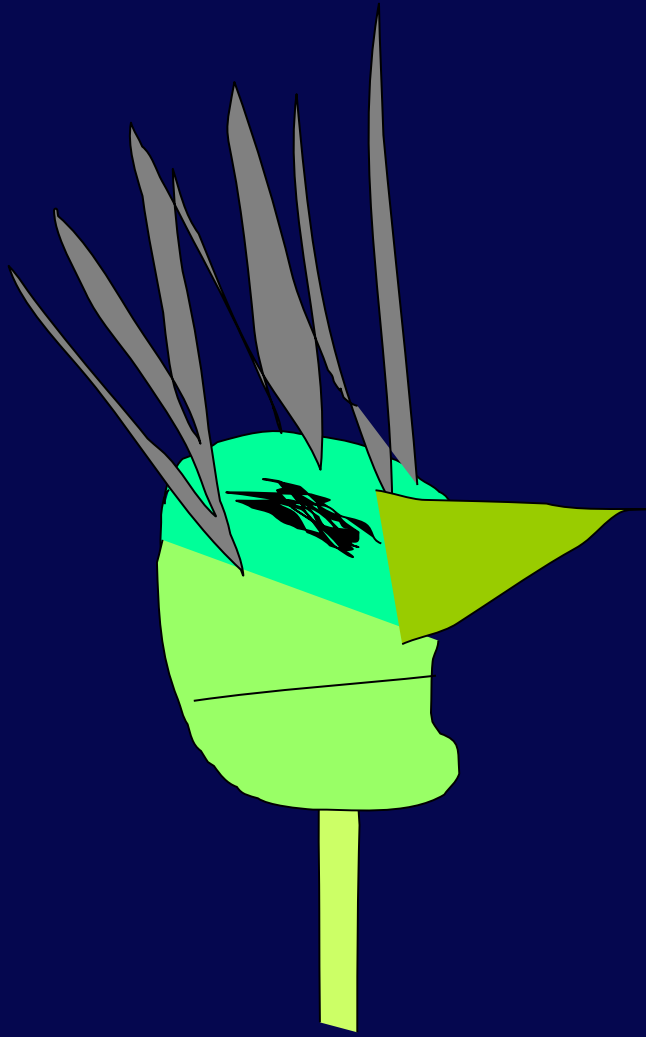
## Välj din egen väg

Jag bygger min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem ("building your security on your integrity to your value system").

Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!

## Välj din egen väg

- Jag kan välja att i stället välja en helt annan väg, min egen väg.
- "Two paths diverged in the woods. I took the path less travelled, and that made all of the difference" (Robert Frost).
- Den mindre trampade stigen är här att leva efter vana 1-3. Jag bygger då min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem (**building your security on your integrity to your value system**). Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!



"Jag vill..."  
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."  
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

Personligt ansvar

Uttrycka sig

Öppenhet

Personligt språk

Integritet

Personlig auktoritet

Tydlighet

Behov,  
värderingar,  
"gränser"

Självkärlek,  
självrespekt

Autenticitet  
- äkthet, ärlighet,  
öppenhet, kongruens  
mellan inre tillstånd  
och yttre beteende

Självkänedom

2061



Du behöver inte  
vara intressant.

Det räcker att du  
**BRYR** dig!



# Men det beror på vem du är!

## Normalneurotisk människa

- Tillagsinställd
- Orolig att inte räcka till
- Svag självkänsla
- Vågar inte följa sin inre röst av rädsla för att inte bli omtyckt

Behöver lära sig lyssna till och bry sig om sina egna behov

## Samvetslös psykopat

- Saknar samvete, skuld känslor, ånger
- Bryr sig bara om sig själv
- Lyssnar enbart på sin egen röst, som tyvärr bara talar om vad som gagnar honom själv
- Andra är bara medel för att uppnå egen vinning

Skulle behöva lämna sin självupptagenhet och upptäcka glädjen i att göra något för andra (men det gör han inte).

Det handlar inte om självupptagenhet och egoism

~~Jag är viktigast~~

Jag är också viktig, lika viktig som de andra.

Det allra viktigaste för självkänslan är...

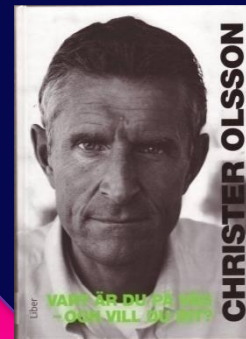
...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

## Det viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Denna upplevelse förutsätter vanligen att dessa människor lyckas **förmedla** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

Recept nr 3 för ett lyckligt liv?



Vi behöver bli behövda!

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

Vår kärlek...



...har bara värde för andra i den omfattning som de kärleksfulla känslorna kan omsättas i praktiken - dvs till ett beteende som andra upplever som kärlek.



Medmänsklighet måste  
verkställas

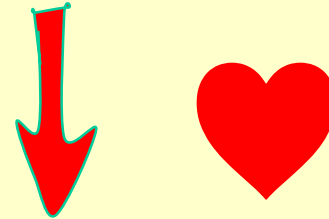


2070

# Från kärleksfulla känslor till kärleksfulla handlingar



Kärleksfulla känslor



Handling

som upplevs kärleksfull av den andre



# Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

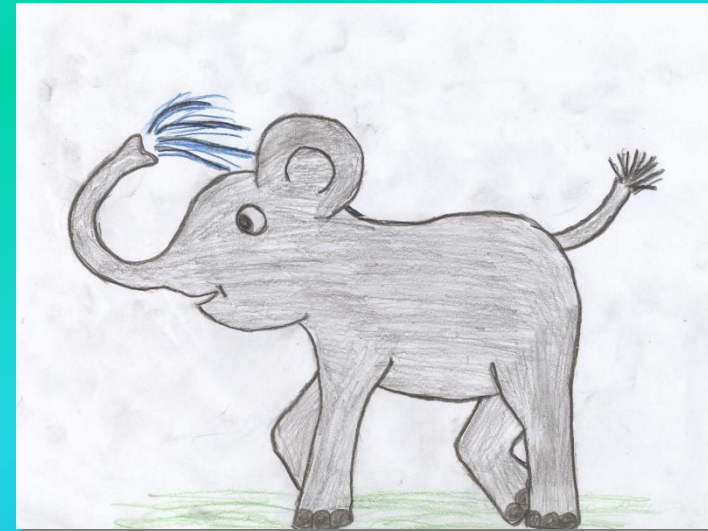
# Hur skulle våra möten med medarbetarna bli om...

...vi utgår från att vi har något att lära av varje människa - även medarbetare - som vi möter?

... vi utgår från att ett äkta möte med en annan alltid lämnar båda åtminstone en smula förändrade?

Hur skulle det kännas för den andre om...

...han upplever att  
han har betydelse  
för oss, att han  
ger även oss  
något värdefullt  
för vår egen del?



# I vilken box lever du ditt liv?

---

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.  
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

# I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om mig.  
Låt dem inte komma på mig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

Att leva för andras gillande gör det svårt  
för oss att **BRY OSS PÅ RIKTIGT!**

## Andra vanliga "lådor"

- Var smart!
- Se till att vara främst!
- Låt ingen trycka ned dig!

*Werner Erhard: Making a difference.*

## Hur ser din "sköld" ut?

Vara till lags?  
Alltid gillad?  
Låt ingen trycka ner  
dig?  
Kontroll?  
Överlägsenhet?  
Smart?  
Isolering?  
Stark?  
Svag?

Ingen kan älska den  
man inte ser.

Vilket värde har det  
för mig att någon  
älskar min fasad?

En definition på "tragedi"?

Leva hela sitt liv driven av "yttre"  
motivation, på jakt efter andras  
gillande!



# Vår jakt på bekräftelse

- "Saknas bekräftelse" - gäller *alla* människor!
- Vi söker andras uppmärksamhet, acceptans, medömkan, skuldkänslor, rädsla, hat, förakt... i grunden vill vi *existera*, och det gör vi bara om vi finns för andra.
- Blir en ond cirkel. Ju mer jag får ju mer vill jag ha.
- Män använder makt, kvinnor perfektionism.
- Letandet (de metoder vi använder) leder lätt till utbrändhet.

# Vår jakt på bekräftelse

- Metoder vi tillgriper i sökandet av bekräftelse
  - Snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt
  - Ständigt i centrum, ständigt sedd
  - Självdestruktivitet, depressivitet, offermentalitet
  - Aggressivitet, elakhet, motbjudande, förstörande
- Egentligen vill vi ha kärlek, men sättet vi söker det på är ibland neurotiskt.

# I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör  
det svårt för oss att BRY OSS  
PÅ RIKTIGT

## Goda nyheter:

Du behöver inte åka till Afrika för att göra skillnad...

...det räcker att du börjar ta ansvar för dig själv i världen.



# Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

*Werner Erhard*

# Låt inte din självkänsla bero av hur du lyckas med dina föresatser

Om du väljer ditt liv och dina handlingar utifrån dina djupaste värderingar och principer, och gör ditt bästa för att lyckas, har du gjort allt du kan.

Då har du alla anledning att känna dig stolt och nöjd med din insats, oavsett resultatet - att göra sitt bästa är gott nog.

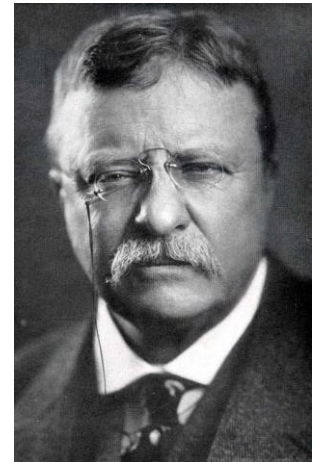
Resultatet råder vi inte alltid över, och därför är det inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.

"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

**The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,**

**because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly,**

**so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."**



*Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"*

## “Dålig självkänsla”?

Du kan välja att leva ett liv med mening i, ett liv där du gör skillnad för andra.

Varje människa du möter har en massa otillfredsställda behov - det är bara att börja fylla på!





Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

Varför *skulle* du känna dig som en värdefull medarbetare om du faktiskt inte bidrar?

Förslag till styrande princip för mitt liv:

Jag lever mitt liv, i varje stund,  
utifrån att...

...vem jag är gör skillnad!

# Recept för ett meningsfullt liv?

Jag lever mitt liv utifrån att jag gör skillnad.

Vad jag gör, hur jag är, vem jag är gör skillnad för varje människa jag möter i mitt liv, var dag och var stund.

I varje möte med en annan människa har jag en möjlighet att göra skillnad för denne, att ge något av mig själv till världen.

Varje möte är samtidigt en möjlighet för mig själv - till utveckling och självkännedom, att bidra, att uppleva glädje, mening, tacksamhet och flow.

# Vem jag är gör skillnad!

Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter: vad behöver denna människa i sitt liv och hur kan just jag bidra?

Kommer att ge dig massor av bevis på att du tillför andra något av värde, vilket är bästa sättet att bygga upp din självkänsla.

Ger dig mer än att jaga andras gillande, pengar och ära.

Om du skapar kontexten att du gör skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara de samma - men ingenting annat. **Livet blir ett äventyr!**

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?"

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."

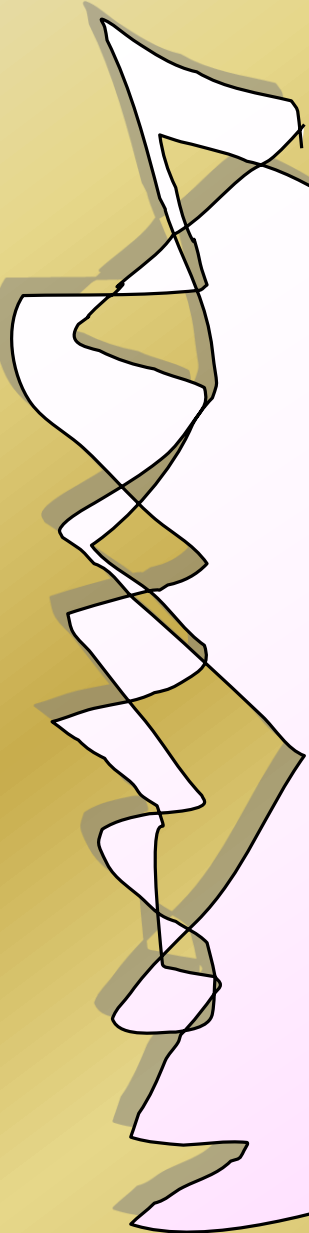
"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself? What if you worked not only because you have to support yourself and your family, not only to advance yourself, not for the money, the title, the status symbols and the power, but because your work is a great way for you to express this love and to make a positive difference in the world? This may seem to be a high-flying and unrealistic goal, but people who take this approach to work find that work becomes incredibly fulfilling.

**Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."**

Alla människor har behov, alla vill något



Identifiera och tillfredsställ  
människors behov



Man vill bli älskad  
i brist därpå beundrad  
i brist därpå fruktad  
i brist därpå avskydd och föraktad.

Man vill inge människor någon sorts känsla.  
Själen ryser inför tomrummet och vill kontakt  
till vad pris som helst.

*Ur "Doktor Glas" av Hjalmar Söderberg*



# Hur kan du förändra din upplevelse av andra?

1. Skifta din inre konversation.
2. Ta ställning för den andre.

# Vem vill du vara i livet?

**Din möjlighet i livet är att ta ställning för andra.**

Att ta ställning för dig själv och för människor runt omkring dig ger kraft att leva, vilja att leva, mening med att leva.

Det hjälper dig också att vara mer närvarande i ditt eget liv.

Du hittar dig själv i de andra människorna.

**Gå ut i världen med dig själv som ett bidrag, ditt bidrag till världen och människorna!**

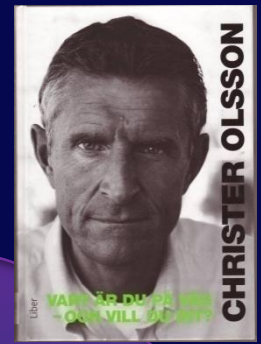
Resultatet av att ta ställning för människor och att gå ut i världen med dig själv som ett bidrag är att **människorna runt omkring dig blomstrar upp och att du själv får ett helt annat liv än tidigare.**

Kan det vara så att...



...man måste **GE** något för  
att få något?

# Recept för ett lyckligt liv



Det du kommer att få ut av ditt liv  
står i proportion till...

... din förmåga att ge andra  
människor det de vill få ut av  
sina liv.

"Det är en av de vackraste compensationerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

*Ralph Waldo Emerson*



"Vi är gjorda för att utöva detta skapande i en grupp, för en grupp. Isoleras vi från vårt sammanhang och **berövas chansen att göra andra människor glada**, ja då kan vi av kopplingsschemat i vår hjärna drivas att söka döden."

*Lasse Berg*

Diskutera

# Blir man inte "utbränd" om man lever så?

Inte om man väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger. Det är när man ger tvångsmässigt, för att man "måste", som man riskerar att köra slut på sig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.

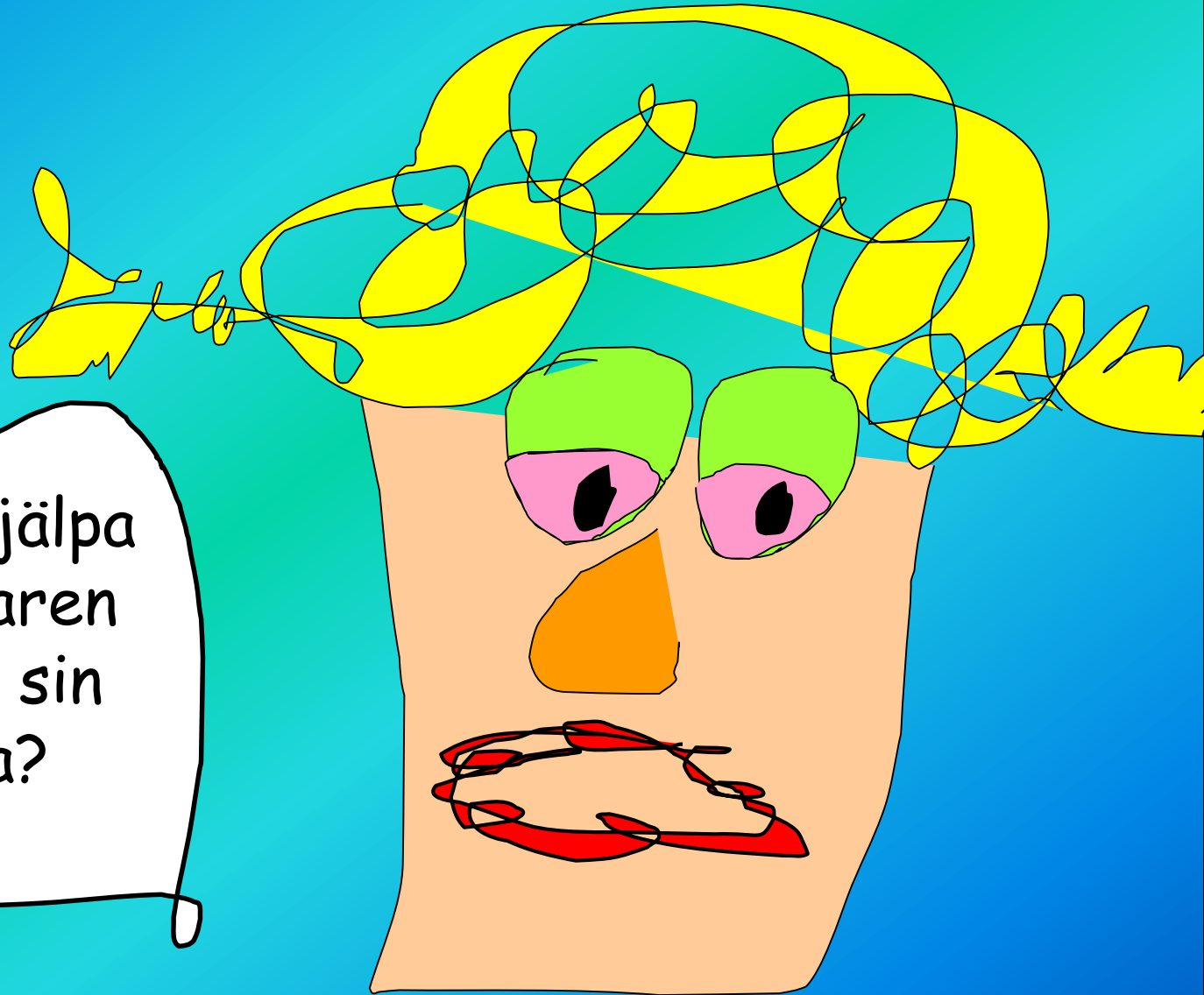
Att ge på rätt sätt och av rätt anledning laddar upp batterierna.





# Diskutera

Hur kan vi hjälpa  
medarbetaren  
att stärka sin  
självkänsla?



## De flesta hämtar sin känsla av värde från andras värdering av dem

- Yrkesmässigt: hur högt upp i **hierarkin** jag tagit mig.
- Idrott och andra sociala arenor: hur bra mina **prestationer** är i jämförelse med mina medtävlares.
- Ekonomiskt: **yttre tecken på status och framgång**, hur lyckad fasad jag visar upp.
- Socialt: **hur pass väl jag anpassar mig till andras normer och förväntningar**, hur väl jag samarbetar.
- Emotionellt: **hur lycklig jag ger sken av att vara**.

Sammanfattningsvis utgår andras värdering av mig från olika former av **jämförelser**.

# Självkänsla, trygghet och sinnesfrid kommer inifrån

- Korrekta paradigmen och principer, väl integrerade.
- Leva i överensstämmelse med sanna principer och sunda värderingar.
- Kongruens mellan inre liv och yttre beteende. Leva "inifrån och ut", ett liv med integritet där **mina dagliga vanor avspeglar mina djupaste värderingar**. Jag visar och står för den jag är.
- Leva mitt liv i effektivt ömsesidigt beroende, där jag vet att jag kan förstå en annan människa på djupet, att det går att finna win/win-lösningar och att jag kan medverka i autentiskt, kreativt samspel med andra.
- Tjäna, hjälpa andra på ett meningsfullt sätt.
- Leva med mål och mening, **engagemang i något större än mig själv**.

## Att göra sitt bästa är gott nog

- Som överkurs (min anmärkning, inte författarens) ska sägas att det **för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag gör mitt bästa för att leva det liv jag väljer.**
- **Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla.**  
Slutresultatet råder ingen över, ty det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

## De flesta människors självbild formas av den sociala spegeln

- Vad återspeglar jag till andra om dem själva?
- Jag kan välja att vara en positiv präglare, en bejakare av andra människor.
- Jag kan hjälpa andra att korrigera den bild de har av sig själva.
- Jag kan välja att till andra människor återspegla en klar, oförvrängd bild av vem de är.
- Jag kan bekräfta och uppmuntra deras proaktiva natur och behandla dem som ansvariga människor.
- Jag kan hjälpa dem att se sig själva som principcentrerade, värderingsbaserade, självständiga och värdefulla människor.
- Jag kan se människor med utgångspunkt i deras möjligheter, deras outnyttjade potential. Hjälper den andre att se inte bara vem han är utan också vem han kan bli.

Detta är stora insättningar på mitt emotionella bankkonto hos den andre.

# Hur kan vi stärka den andres självkänsla?

- ❑ Var nyfiken och **intresserad**.
- ❑ Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del.
- ❑ **Låt inte den andre känna sig som en belastning**.
- ❑ Agera inte som om det vore ett rollspel, **spela inte terapeut**.
- ❑ Var öppen, personlig, varm, **äkta och autentisk**.
- ❑ **Se och bekräfta**.
- ❑ Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik**.
- ❑ Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
  - Jag är glad för att...
  - Jag vill inte...
  - Jag tycker inte om när...
  - Det är en stor hjälp för mig när...
  - Jag blir rasande när...

# Hur kan vi stärka medarbetarens självkänsla?

- Du behöver **inte vara perfekt**.
- Agera inte som om det vore ett rollspel, **spela inte chef**.
- **Låt medarbetaren känna sig som en tillgång och inte som en belastning**.
- Det bästa du kan ge din medarbetare är att **vårda och odla er relation**.
- Förmedla att **relationen ger dig något** för egen del.
- Älska medarbetaren - **inte hans prestationer**.
- Förmedla din uppskattning på ett sätt **som just denne medarbetare förstår**.
- Var nyfiken och **intresserad**.
- Var öppen, personlig, varm, **äkta och autentisk**.
- **Se och bekräfta**.
- Leta efter **personliga och likvärdiga alternativ till beröm och kritik**.

# Hur kan vi stärka medarbetarens självkänsla?

- Ge en **personlig reaktion**, förmedla din känsla. Säg t ex vad du tycker om insatsen, men beröm inte. Utgå från din egen upplevelse.
  - Jag är glad för att...
  - Jag vill inte...
  - Jag tycker inte om när...
  - Det är en stor hjälp för mig när...
  - Jag blir rasande när...
- Tänk efter **vilken bild av medarbetaren** du själv har. För medarbetaren har eventuellt så stor tilltro till dig att **han tar över din bild** av honom och gör den till sin egen.
- Ha en **god egen självkänsla** som förebild.



Dags för ett nytt försök!



*Jag är  
inget  
offer!*

I slept and dreamed that life  
was joy.

I awoke and saw that life was  
service.

I acted, and behold, service  
was joy.