

Självförtroende, självkänsla,
självkärlek och självbild

Viktig fråga till mig själv

Vad tycker jag om mig själv? Egentligen, innerst inne?





Skriv en smart badrumsskåpslapp till dig själv!

Diskutera

???

Själv... nånting!

Själv
Självvet

Självbild

Självssäkerhet

Självkänsla

Självkänedom
Självinsikt

Självaktning
Självrespekt
Självkärlek
Self love

Självförtroende
Självttillit
Self esteem

Tre viktiga distinktioner för alla ledare att känna till

Integritet



Samarbete

Självkänsla



Självförtroende

Personligt ansvar



Socialt ansvar

Diskutera

Vad är det för skillnad på självkänsla och självförtroende?

Vad menar vi med "självförtroende"?

Varifrån kommer det?

Självförtroende

- Det jag kan
- Det jag är duktig på
- Det jag kan prestera



En människas självförtroende står i proportion till kvaliteten i hennes **prestationer**.

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man
föresatt sig.



Veta vad du kan...



... och vara stolt över det!

Att ha problem är inget problem

Välbefinnande och trygghet har inget med ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

Nothing breeds success like success

Känslan av att jag kan hantera det jag möter
kommer av att jag lyckas med det jag
föresätter mig i livet.

"Pepping" som går ut på att den andre
uppmuntras klara sådant hen faktiskt inte
klarar föder känslor av misslyckande och
sänker självförtroendet. Dessutom känner sig
vederbörande inte sedd som den hen är.

Orealistiska krav är en "sänkning".



Självförtroende utan kompetens är för mig lika med arrogans.



Henry Mintzberg

Vad menar vi med "självkänsla"?

Hur uppstår den?



Gnägge!

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay
och värd att älska!

Sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv.

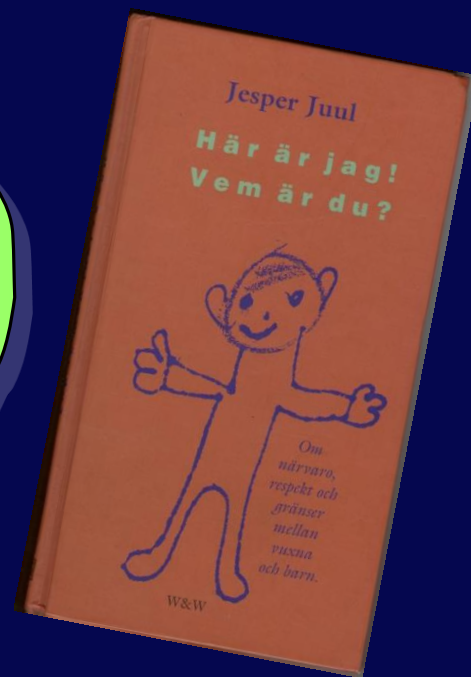


Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.

Min självkänsla handlar om

- Vem jag är.
- Hur väl jag känner mig själv.
- Hur jag förhåller mig till mig själv och det jag vet om mig själv.

Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.



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.

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..."

Veta vem du är...



... och gilla det du ser!

Självinsikt - vad menas?

- Att veta "vem jag är" (?)
- Att veta vad jag vill och behöver.
- Att vara medveten om mina djupaste värderingar.
- Att förstå hur jag uppfattas av andra.
- Att förstå hur jag påverkar andra.
- Att känna till mina mönster för tankar, känslor och reaktioner.
- Att känna till min "personlighetsprofil", dvs mina grundläggande personlighetsdrag och egenskaper.

Är du medveten om...

- ❑ Dina behov och önskningar?
- ❑ Dina tanke- och känslomönster?
- ❑ Din "profil", dina utmärkande personlighetsdrag?
- ❑ Hur andra uppfattar dig?

Dessa är viktiga delar av självkänedom,
av att "känna sig själv".

Hur ser din egen profil ut?

Fundera
och skriv

Låg självkänsla

Svagt självförtroende

Självtvivel

Ängslig

Osjälvständig

Grandios

Överdrivet självförtroende

Självtvivel, dramatisk, narcissistisk

Bristande förutseende och planering

Självtillräcklig, självsvåldig



Lättstressad

Rigid, tvångsmässig

Misstänksam, tillitsbrist

Introvert

Antisocial

Empatisk

Jordnära, konkret

Bristande stressvar

Ostrukturerad, impulsiv

Godtrogen, lättlurad

Extrovert

Prosocial

Empatibrist

Svag realitetsförankring

Självinsikt - vad ska det vara bra för?

- Förstå mig själv och mina reaktioner.
- Underlättar att förstå andra.
- Förstå och förutse andras reaktioner på mig.
- Möjliggör en någorlunda adekvat kalibrerad självrespekt och dito självförtroende.
- Slippa råka ut för obegripliga reaktioner i tid och otid.
- En förutsättning för goda relationer.
- Kunna välja medvetet (jag kan inte välja om jag inte vet vad jag vill).
- Kunna leva ett värderingsstyrt liv.
- Kunna värna min integritet, säga ifrån, sätta gränser.
- Färre "besvärliga" människor i min omgivning.
- Kunna ta ansvar för mig själv i världen.
- Med en onyanserad självuppfattning gör du fel saker!

En människa kan inte välja klokt i livet om hon inte vågar lyssna till sig själv, sitt eget själv, i varje stund i livet.

Abraham Maslow

"The greatest evil that
can befall man is that he
should come to think ill of
himself."

Goethe

Det handlar inte om självupptagenhet och egoism

~~"Jag är viktigast"~~

Jag är också viktig.

Jag är lika viktig som de andra.

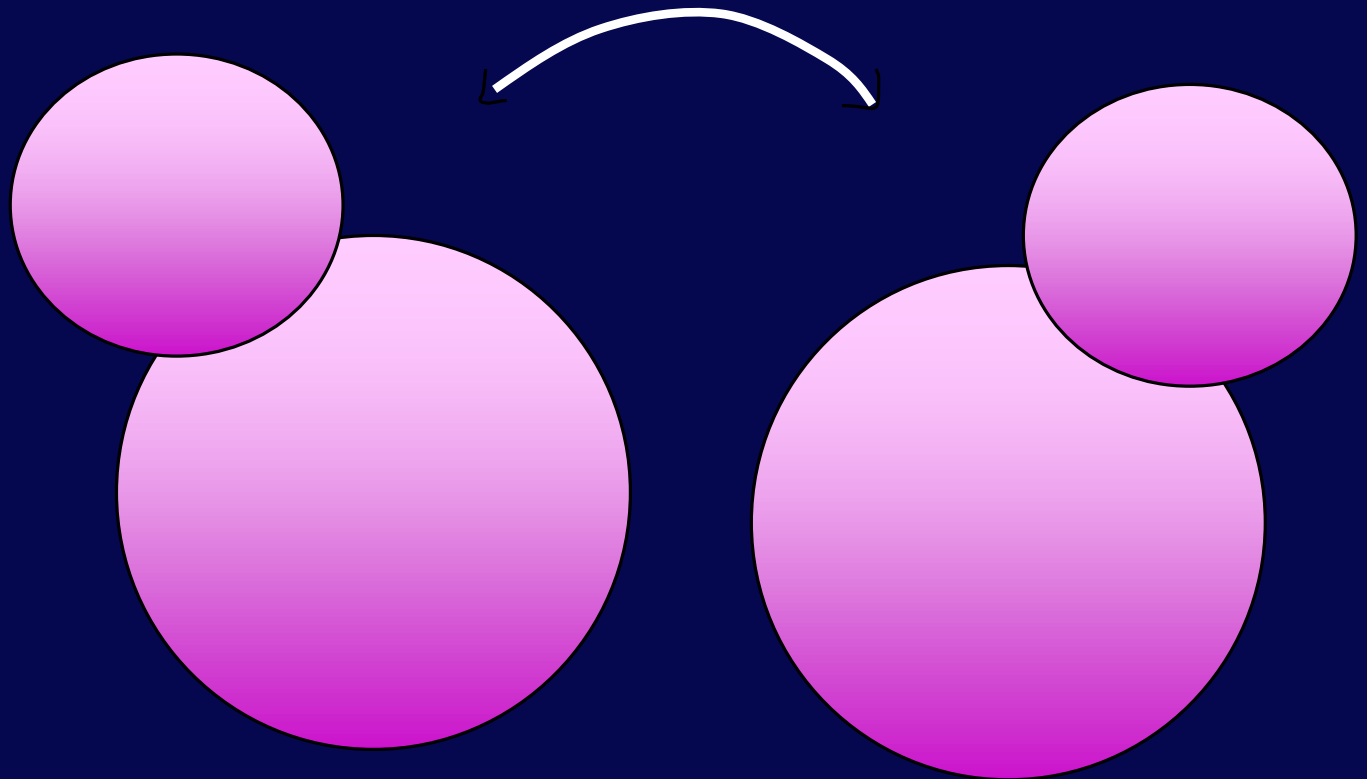
Vi är alla viktiga.

Därför ska vi se till att det blir bra för oss alla.

Självaktning / självrespekt

- Centralt för att vi ska må bra.
- Viktigt vid betydelsefulla val
 - Vad kommer mitt val att få mig att **tycka om mig själv?**
 - Hur kommer jag att **känna mig** av att vara tillsammans med den här personen?
- Svårt att göra saker som **inte stämmer med** vår självbild.

"Vippdockan"



Marta Cullberg Weston

Känner du igen dig?

Negativ självbild; inre "kritiker".

- **Måste vara till lags**, ständigt få bekräftelse och beröm.
- **Perfektionskrav**. Gör att du har svårt att sätta gränser och riskerar att bli utbränd.
- "Självfällor": din **negativa självbild ligger som en mina under ytan**, och när den berörs/aktiveras reagerar du oförklarligt häftigt och starkt **på någon liten sak**, t ex en smula kritik, och blir snabbt och lätt nedstämd eller deprimerad. Kritiken bekräftar den dåliga självkänslan.

En sund självkänsla är

- den bästa grunden för psykosocial trivsel.
- den optimala grundförutsättningen för all inlärning.
- det bästa "immunförsvaret" mot t ex mobbing, skilsmässa, missbruk, kränkningar.

God självkänsla

- Gör att du känner dig **värd** att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.
- Är kort och gott en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

En chef med god självkännetedom

- Är trygg i sig själv, känner sina egna styrkor och svagheter.
- Förstår hur hen påverkar medarbetarna, miljön och resultatet.
- Förmår skilja på egna behov och företagets behov.
- Kännetecknas av en stark inre drivkraft.
- Leder med sunda normer - inte med karisma, utstrålning och övertalning.
- Vill hellre ha respekt än beundran.
- Lever som han lär - ödmjuk, självkritisk och medveten om sina egna svagheter.
- Lagspelare.
- Vågar fatta tuffa beslut.

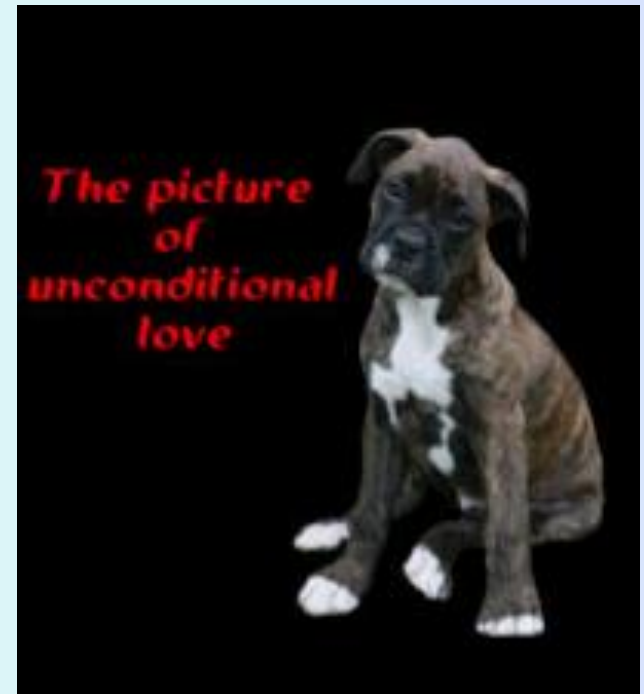
Underökning på Skanska, refererad av Mia Odbas i SvD

En chef som är otrygg i sig själv och saknar självinsikt

- Kan inte skilja på egna och företagets behov.
- Får sämre resultat.
- Kan inte leda andra till framgång.
- Har svårt att ta till sig kritik.
- Gillar inte dialog.
- Fokuserar mer på sig själv än på gruppen.
- Omger sig med ja-sägare.
- Befordrar fel människor.
- Känner sig hotad av andras framgång.
- Använder inte medarbetarnas styrkor på områden där de själva är svaga.

Självkänsla

Kommer av att bli
sedd, bekräftad
och älskad
förbehållslöst,
precis som man är.



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 medtävlare.
- 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**.

Basal eller prestationsbaserad självkänsla?

- Jag är nöjd med att vara just den jag är.
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet.
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet.
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet.



Diagnostiskt test - hur duktig är du?

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

"Villkorlös kärlek"?

Älskas bara för att vi finns.



Älskas för vår
"kärnpersonlighet"; våra djupaste
och mest oföränderliga
egenskaper.



Älskas för det vi gör, våra
prestationer.



Älskas för vår rikedom, vår makt
eller vårt utseende.

Villkorad vilkorlöshet?

Älskas bara för att vi finns.



Älskas för vår
"kärnpersonlighet"; våra
djupaste och mest
oföränderliga egenskaper.



Älskas för det vi gör, våra
prestationer.



Älskas för vår rikedom, vår makt
eller vårt utseende.

Även som vuxna behöver vi bli älskade bara för att vi finns och för att vi är den vi är, bortom våra prestationer.

I slutänden rör det sig ändå om en paradox - vi älskas ovillkorligt eftersom vi är en människa med de grundläggande egenskaper som gör att vi betyder något för den andre.

God självkänsla

- Jag vet vem jag är och gillar det jag ser.
- Hyfsad relation till mig själv, jag har en del goda egenskaper och **något att tillföra andra**.
- Jag **accepterar mina brister** och gillar mina förtjänster.
- **Jag är okay trots mina brister**. Vissa brister får jag leva med, annat går kanske att ändra.
- Tillräcklig självkänsla gör att jag **kan få bekräftelse från mig själv**. Jag behöver då inte få det från andra och vara beroende av deras omdömen om mig.
- God självkänsla gör att jag **klarar litet kritik och motgångar** utan att bli alltför ledsen eller gå i däck.

God självkänsla

- Ger oss möjlighet att uppleva kärlek, glädje, frid och goda relationer.
- God självkänsla gör att vi blir genuina och autentiska och **vågar visa vem vi är** trots att vi inte är perfekta.
- Vår möjlighet att **bygga nära och givande relationer** ökar därmed. De är mina vänner trots att och tack vare att jag är den jag är.
- För att relationen ska vara värd särskilt mycket måste den bygga på att **den andre känner mitt riktiga jag och ändå tycker om mig.**

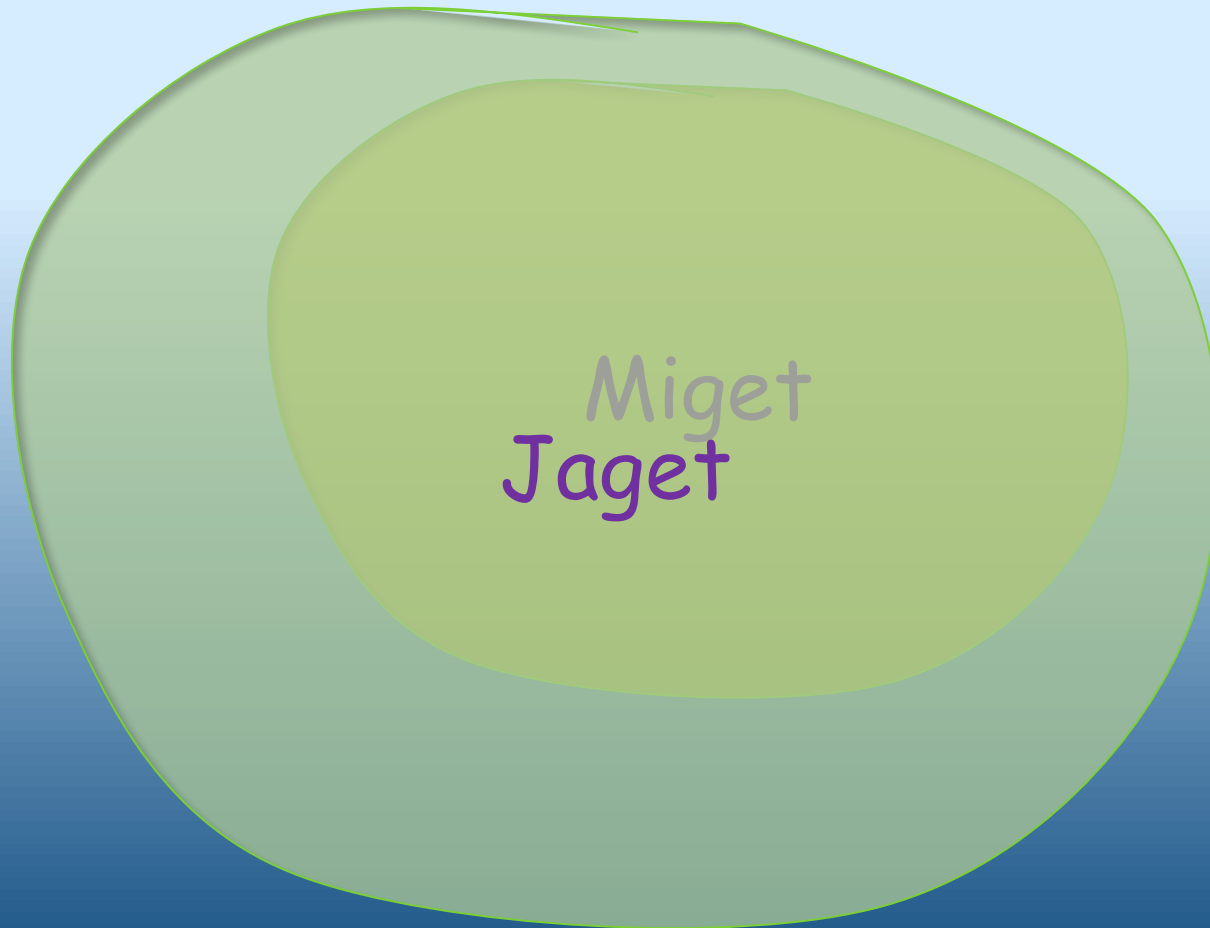
Tack till Fredrik Warberg och Jörgen Larsson!

"Fasaden" är ett resultat av svag självkärlek i kombination med behovet av uppskattning och tillhörighet

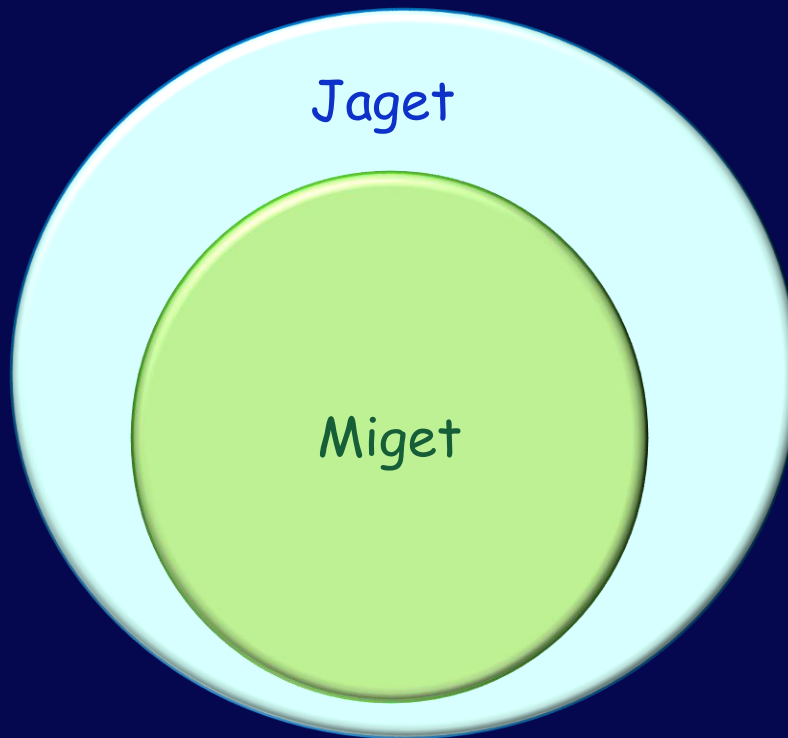
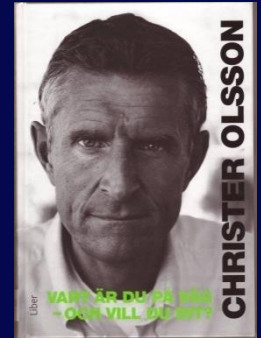


Stor fasad = stor ensamhet!

Varför genomskådas falskhet och lögn?



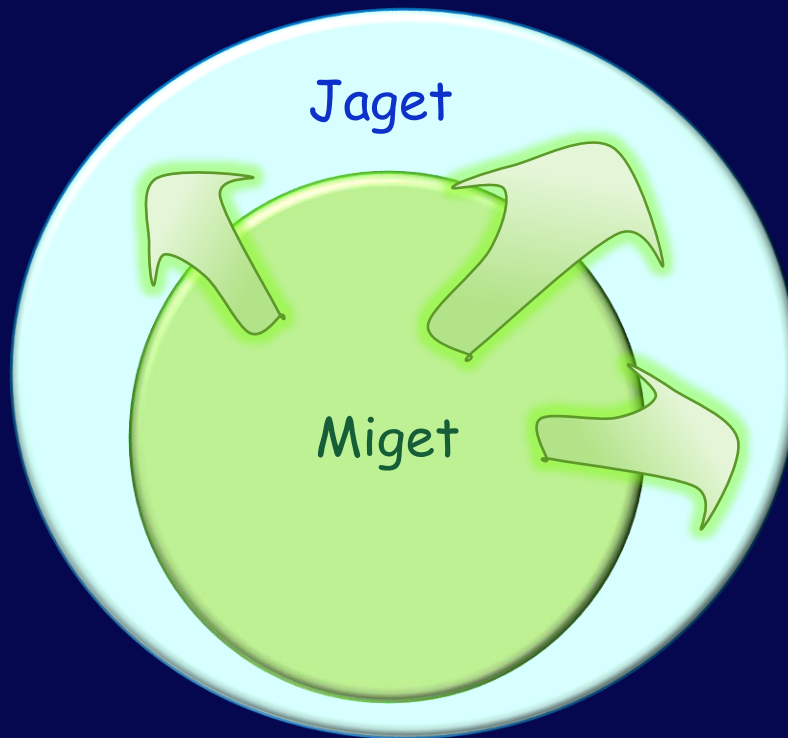
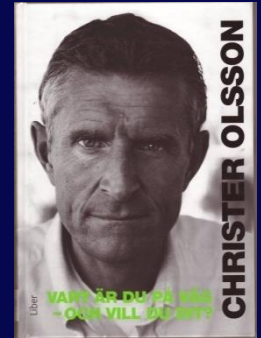
Jungs personlighetsstrukturer - varför genomskådas falskhet och lögn?



Jaget = den jag vill uppfattas som. Ytan, garnityret, fasaden, vårt "sociala" jag. Det vi lärt oss visa upp för att kunna umgås med andra och få vara med.

Miget = den jag innerst inne är. Mitt sanna jag med alla dess skavanker.

"Miget" läcker!

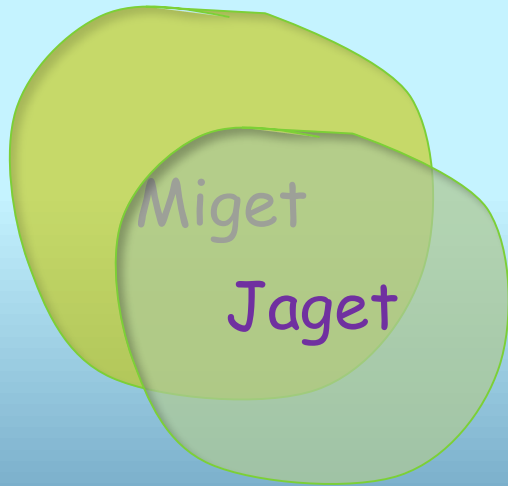


Andra ser mitt "mig" -
även när jag tror att de
bara ser mitt "jag".

Jag läcker både vad jag
tänker och vad jag känner.

Därför måste jag tro på
mitt budskap om jag vill att
andra ska tro på mig.

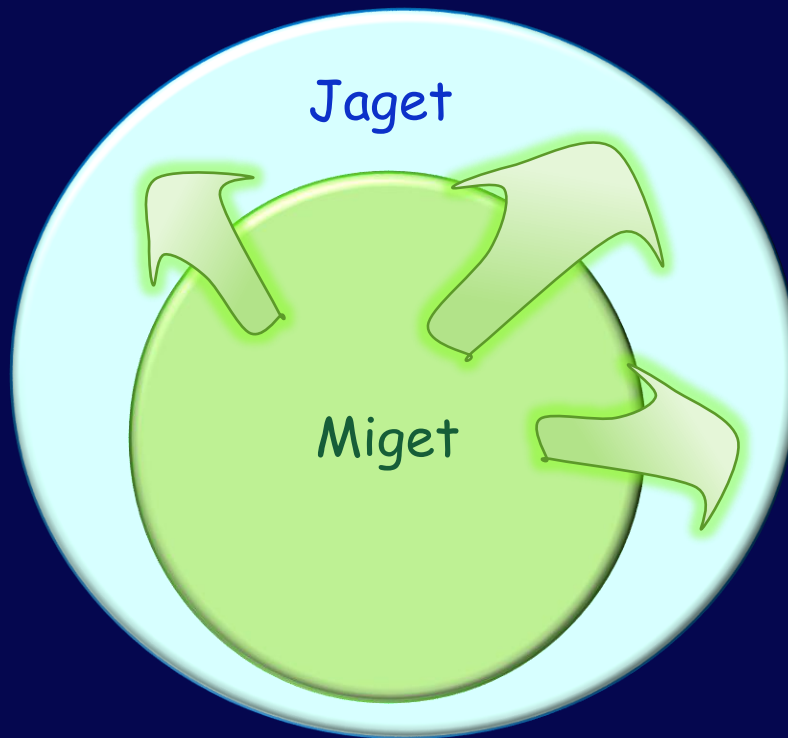
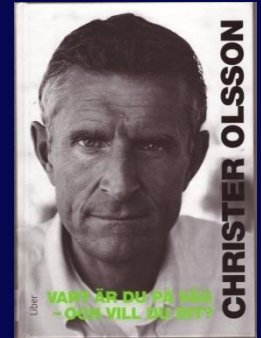
Vi läcker vårt inre, vilket innebär att...



- Falskhet och förställning inte fungerar. Andra ser mitt "mig" vare sig jag vill det eller inte. Uppriktighet är enda långsiktiga möjligheten.
- Jag måste göra något åt mitt "mig" om jag vill ändra andras bild av mig. Det räcker inte att ändra fasaden, mitt "jag".
- Jag måste själv tro på mitt budskap om jag vill påverka och få med mig andra.

**Slutsats: tänk på vad du tänker.
Och säg sedan vad du tänker.**

När tillvaron blir alltmer komplex och obegriplig behöver vi vår intuition mer än någonsin



När vi inte förstår tekniken, beskrivningen eller utvecklingen återstår bara att försöka bedöma om människan ifråga är tillförlitlig.

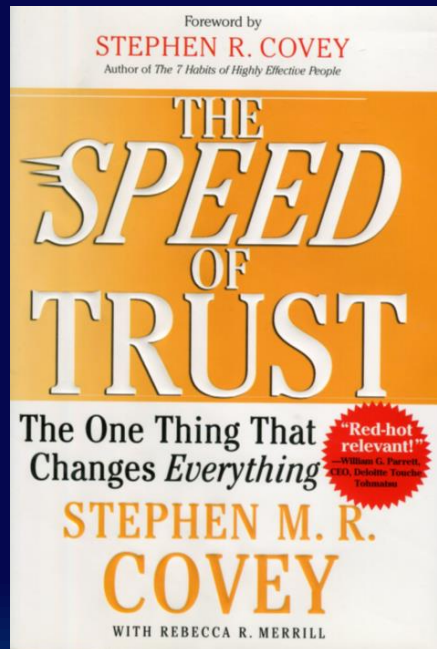
Medarbetarnas förtroende är din viktigaste tillgång som ledare - förvalta det väl.

Hur vinner man medarbetarnas respekt och förtroende?



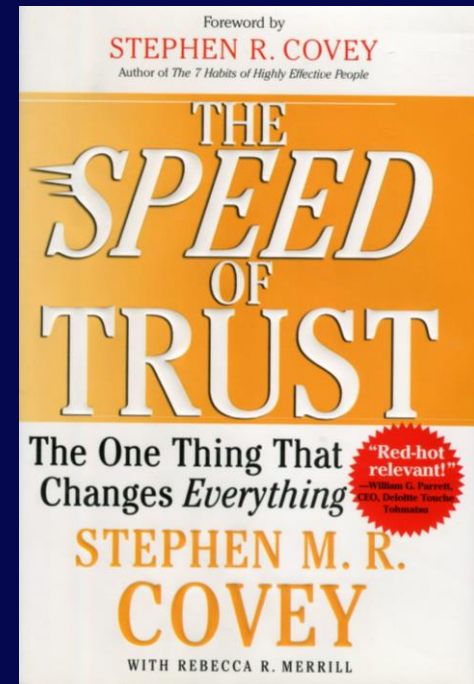
Hur blir jag en trovärdig person?

1. **Integrity** - Are you congruent?
2. **Intent** - What's your agenda?
3. **Capabilities** - Are you relevant?
4. **Results** - What's your track record?



Hur skapar jag jag förtroendefulla relationer?

1. Talk straight
2. Demonstrate respect
3. Create transparency
4. Right wrongs
5. Show loyalty
6. Deliver results
7. Get better
8. Confront reality
9. Clarify expectations
10. Practice accountability
11. Listen first
12. Keep commitments
13. Extend trust



Hur vinner man medarbetarnas respekt och förtroende?

- Man visar integritet och karaktär i alla lägen.
- Man har tydliga värderingar och principer och står för dem i alla riktningar.
- Man tar fullt ansvar för sig själv och sina handlingar, och skyller aldrig på andra.
- Man är pålitlig, förutsägbar, ärlig och autentisk.
- Man är rättvis - vilket inte innebär att man behandlar alla lika utan att alla behandlas utifrån **samma värderingar och principer**.
- Man bryr sig om sina medarbetare som människor, inte bara som produktionsfaktorer, och visar det i praktisk handling.

Medarbetarnas förtroende är din viktigaste tillgång

- **Informera.** En person som inte får information kan inte ta ansvar. Brist på information leder till spekulation.
- **Ge dina anställda en klar bild av läget** och de kommer att göra sitt bästa för att göra det rätta.
- **Ge dem fel bild, eller ingen bild, och de gör fel, eller inget alls. Dessutom ser de på dig att du ljuger.**

Diskutera: Hur kommer detta att gå?

Första budet för varje chef:

Aldrig ljuga för sina medarbetare!

Mail till medarbetarna om att jag nu skaffat en ledarskapsfilosofi

1. Behandla alla väl
2. Aldrig ljuga för er
3. Göra mitt allra bästa för att ordna allas önskade ledigheter

A single lie discovered is enough to create doubt in every truth expressed.