

# THE **SHIFT** KEY

## **ULTIMATIV** **VÆRDIFACILITERING**

DIN MANUAL TIL ET BEDRE LIV MED MERE  
TILFREDSHED, ENERGI & GLÆDE



## Værdier

### Et af vores motivationsfiltre

#### Hvad er værdier ?

Værdier er en del af vores filter i Sindet og vil være det, der overordnet motiverer vores handlinger og adfærd. Værdier er også nominaliseringer som f.eks. tryghed, frihed, kærlighed osv. Det som de færreste tænker over er, at værdier fungerer på det ubevidste plan og styrer al vores adfærd. Værdierne er det vi retter os efter når vi vurderer, hvad der er rigtigt eller forkert, godt eller skidt, passende eller upassende.

Vores værdier er ofte blevet skabt i opvæksten i perioden 0 - 7 års alderen (imprint perioden), når vi iagttager vores forældre og deres adfærd.

Vores værdier er opdelt efter hierarkisk inddelt, altså efter vigtighed. Derfor er det vigtigt at finde frem til top 5 værdierne, som er dem der styrer hvor tilfreds du er med dit liv, både arbejdsliv, fritid, parforhold m.m. Værdierne kan være forskellige i de forskellige livsområderne, og det er ret sjældent at værdier når de først er prioriteret at de så ændre sig voldsomt, dog kan det ske ved pludselige traumatiske oplevelser.

#### Mennesker er styret af værdierne ?

Grundlæggende kan vi tale om, at vi mennesker er styret af 2 ting; vi bevæger os væk fra ting vi ikke ønsker eller ikke bryder os om (smerte, væk fra motiveret) og gerne bevæger os hen i mod ting vi ønsker os og giver os en god følelse (Nydelse, hen i mod motiveret).

Så når vi vil motivere en person som er "væk fra" motiveret, vil det være en god ide , at fortælle ham/hende hvad vedkommende kan undgå, vi kan sagtens fortælle ham/hende hvad de vil få ud af det, men de rykker først når de også bliver bekendt med smerten, altså "væk fra" følelser. De arbejder ofte godt under pres, og arbejder som regel også i sidste øjeblik. Her bruger vi "stokken".

"Hen i mod" personer er mere motiveret af hvad de kan opnå og få ud af det. I job situationer vil det være en god ide, at fortælle alt det gode de vil få ud af f.eks. opgaven.

Her bruger vi "guleroden"

## Værdier

### Et af vores motivationsfiltre

#### Hvordan vi spørger ind til værdierne ?

Hvad er vigtigt for dig i \_\_\_\_\_ (parforholdet, job etc.)

1. Hvad er *mere* vigtigt for dig i \_\_\_\_\_.
2. Hvad vil det give dig og hvorfor ?
3. Hvad må der nødvendigvis ske eller være tilstede for, at du føler du har det godt ?

Efter i har fundet frem til 8-10 værdier skal de nu prioriteres, det gør på følgende måde:

Først lader du personen selv lave en prioriteret rækkefølge, *uden* at spørge ind, derefter;

Sætter *du* værdierne overfor hinanden og spørger f.eks.;

“Hvis du kun kunne få X, men ikke Y, hvordan vil det føles for dig ?”

“Forestil dig et job, hvor du havde X, men ikke Y, hvordan ville det være for dig ?”

“Hvis du kun kunne få X, ville du så hellere have X eller Y ?”

List nu alle værdierne op i den nye rækkefølge og spørg personen hvordan de har det med dem.

eks:

KÆRLIGHED  
ÆRLIGHED  
FRIHED  
UDVIKLING  
VENSKAB  
RO



1. FRIHED  
2.UDVIKLING  
3.KÆRLIGHED  
4.RO  
5.ÆRLIGHED  
6.VENSKAB

## Regler

Hele forskellen i dine og andres værdier

### Hvordan vi spørger ind til reglerne ?

Alle værdier et menneske har, er holdt op af kriterier for, hvornår værdien bliver opfyldt.

Med andre ord hvilke beviser skal der være tilstede for, at vi føler vores værdi bliver mødt.

Hvad skal der nødvendigvis ske for at personen føler \_\_\_\_\_ .

Når vi finder frem til en persons regler for hvornår værdien er opfyldt, ved vi også hvordan de enten motiverer sig selv eller ikke.

Vi spørger følgende:

“Hvad må der nødvendigvis være tilstede for at du føler \_\_\_\_\_ ?

“Hvordan ved du, at \_\_\_\_\_ bliver opfyldt for dig ?

“Hvilke kriterier har du for, at \_\_\_\_\_ sker ?

Skriv alle reglerne op og læg nu mærke til;

Hvis personen har *rigtig mange* regler for, hvornår værdien bliver opfyldt, vil det for personen være meget svært at få opfyldt værdien.

Hvis derimod personen har *få* regler for en værdi...er der større chance for, at værdien bliver opfyldt.

***Reglerne skal også være inden for egen kontrol, for at have bedst mulig effekt.***





# THE **SHIFT** KEY

## LAV ØVELSEN

Så er tiden kommet til, at du afdækker dine regler for dine værdier:

( BRUG GERNE POST IT FØRST )

VÆRDI: KÆRLIGHED

REGLER:

1. NÅR JEG GØR NOGET GODT FOR MIG SELV.
  2. NÅR HJÆLPER ANDRE.
  3. NÅR JEG GÅR EN TUR I SKOVEN
- ..... OSV



**THE SHIFT KEY**

**NOTER**





**THE SHIFT KEY**

**NOTER**



**THE SHIFT KEY**

**NOTER**