

At være en langtidsholdbar Herrens tjener

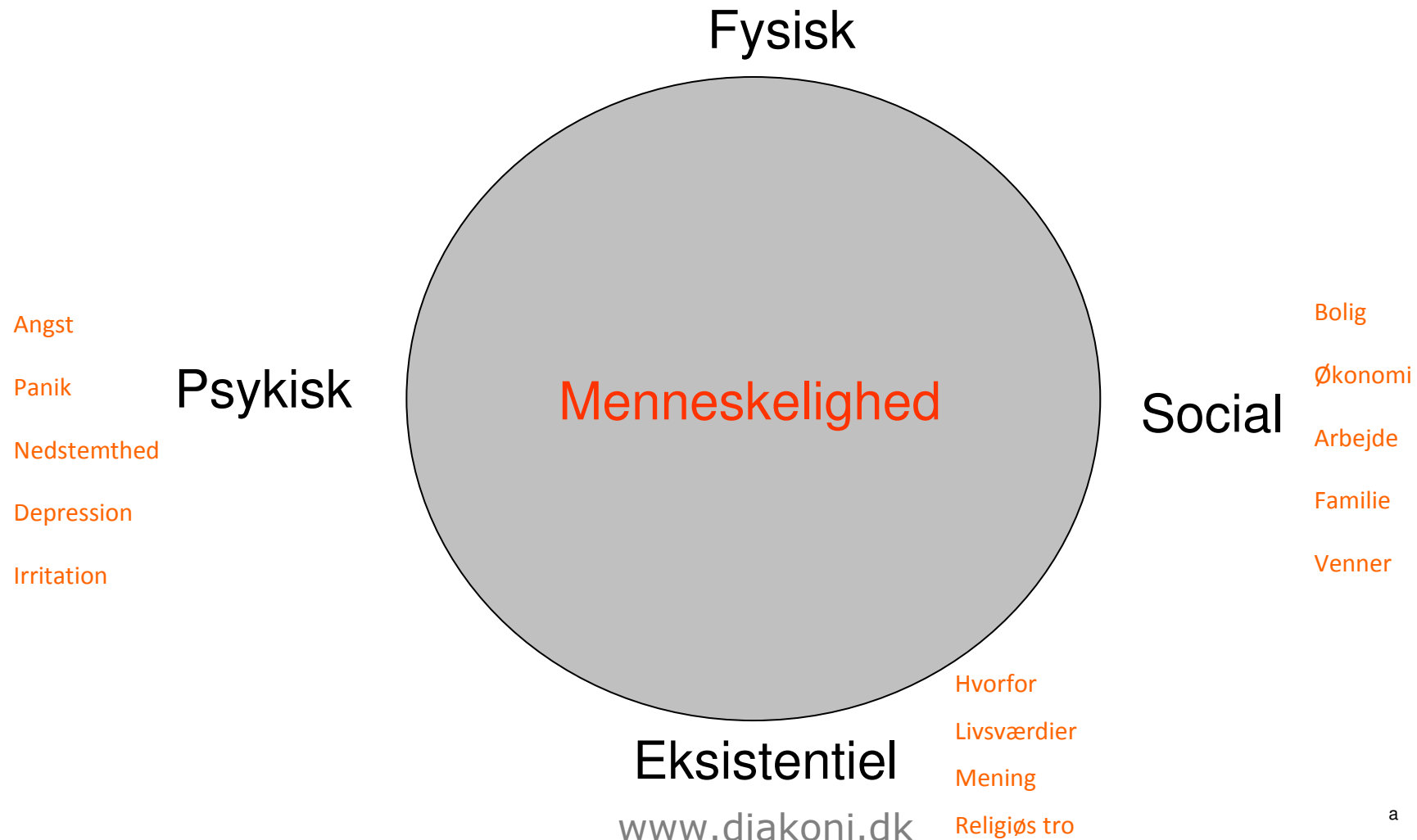
TEOLKURSUS 2012



3 tilgange til mennesket

- **Psyken**
 - bolig for menneskets følelsesmæssige behov
- **Kroppen**
 - bolig for menneskets fysiske behov
- **Sjælen**
 - bolig for menneskets åndelige behov

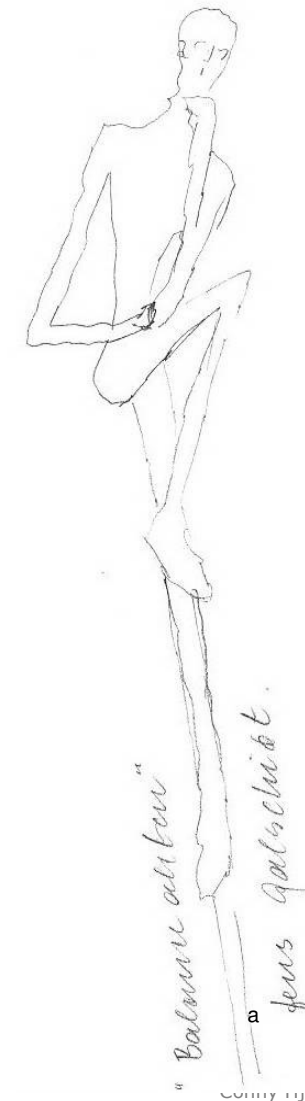
4 tilgange til mennesket





Hvad taler vi om?

- Spændingen mellem egenomsorg og omsorg for andre
- Man kan altid gøre mere!
- Troværdighed - betyder også at man selv skal tage hånd om at holde balancen





Balancekunst

1. Forholdet mellem indre og ydre krav og kald(en)?
2. Hvad er mit balancepunkt og hvordan justeres det?



Kompliceret...

For det første er vi forskellige som mennesker...

Eksempelvis "Det firfoldige menneske"

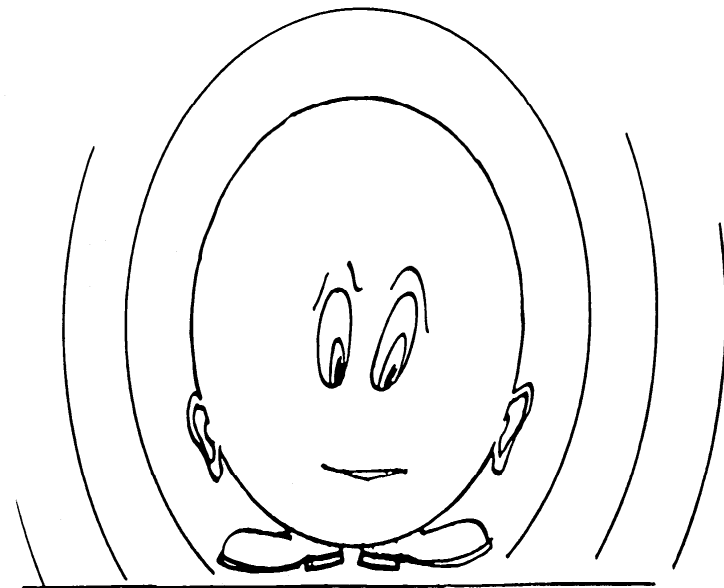
- frit efter Tor Johan Grevbo og Fritz Riemann

"Jeg kan godt selv.."

God til: - at se ting klart

Trives: - når tingene er på en vis afstand

Trives ikke: - når man kommer tæt på

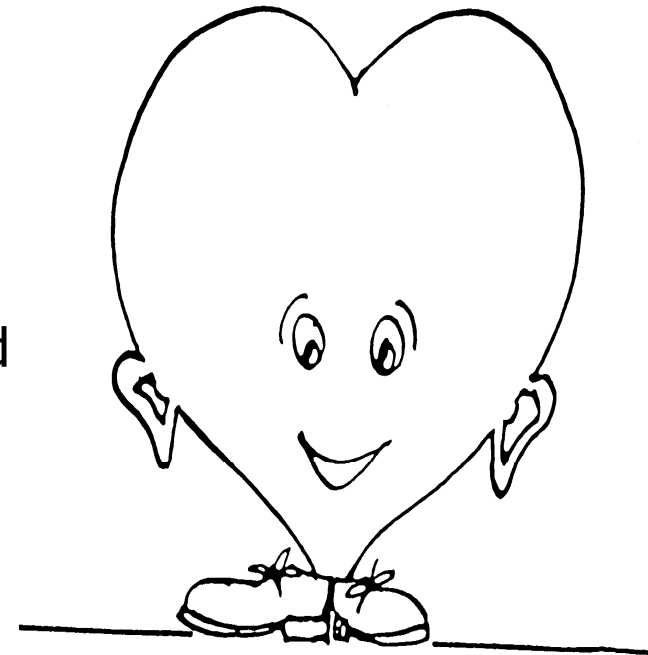


”Synes du ikke også..”

God til: - at være kærlig

Trives: - når tingene er tætte på

Trives ikke: - når man er på afstand

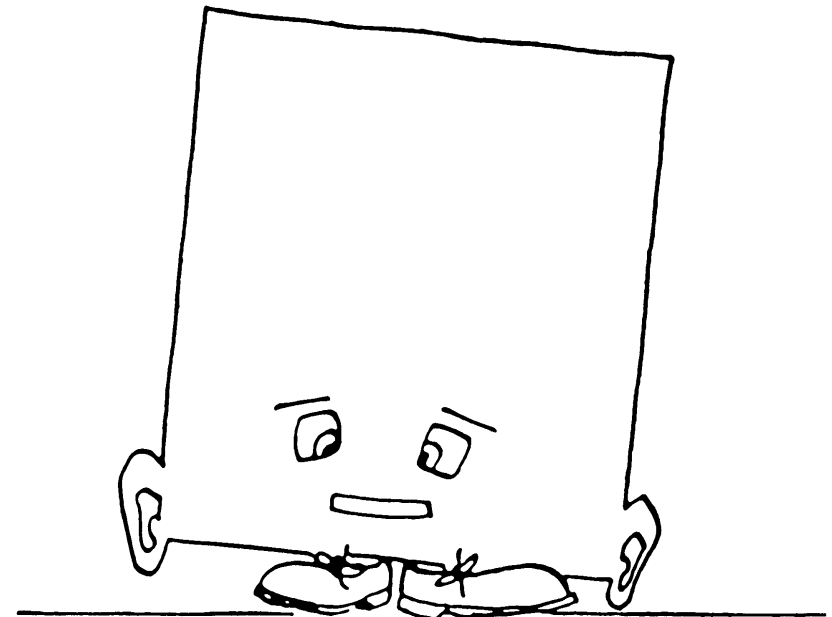


“Vi plejer jo at..”

God til: - at huske og holde styr på tingene

Trives: - når traditioner og regler bevares

Trives ikke: - når noget forandres

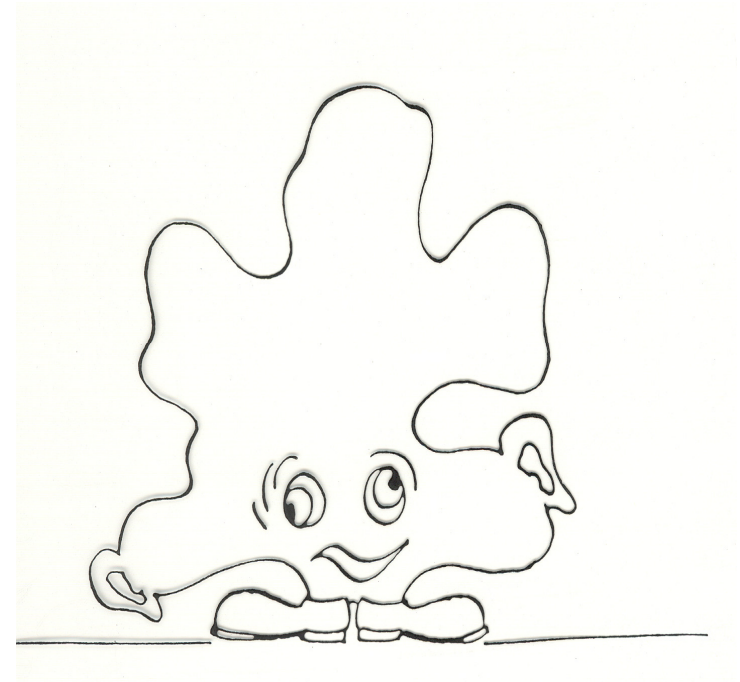


“Lad os bare prøve..”

God til: - at give plads til alt og alle

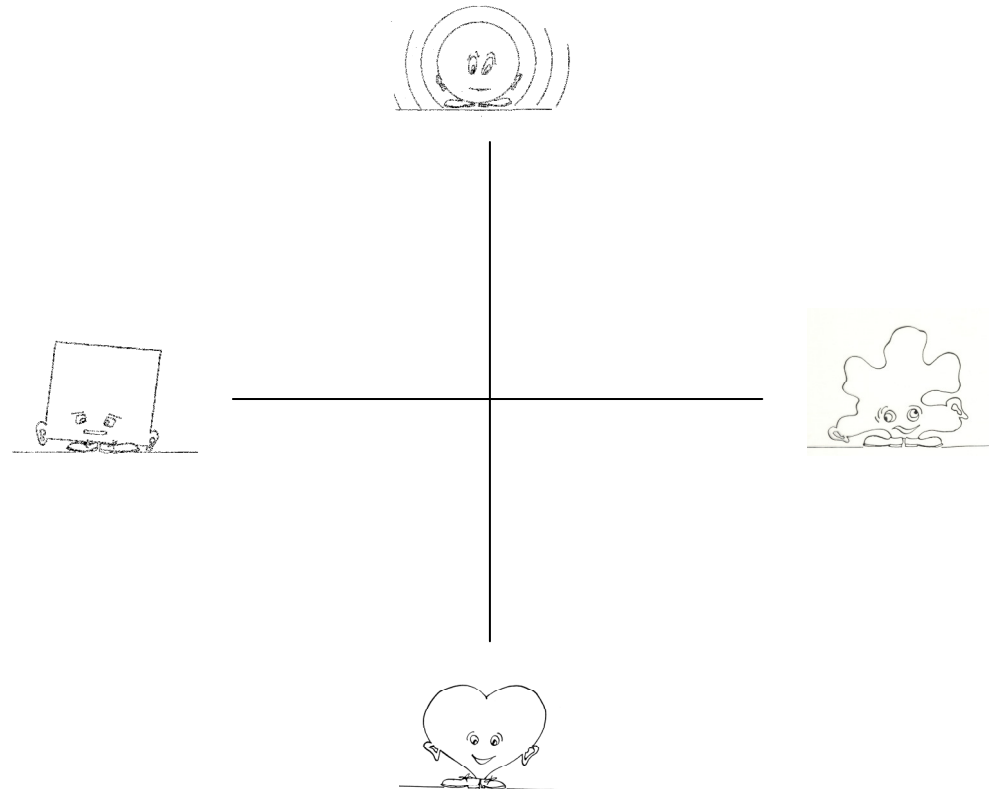
Trives: - når der er frie muligheder

Trives ikke: - når alt skal være
indenfor bestemte rammer



Det firfoldige menneske

TOR JOHAN GREVBO

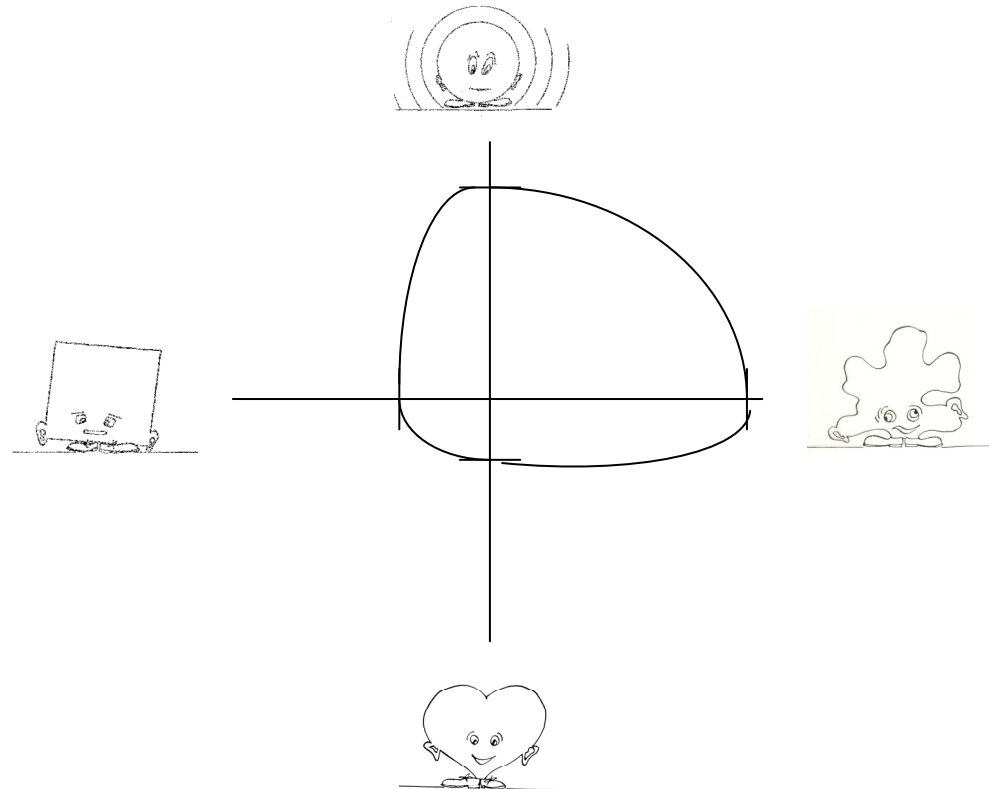


www.diakoni.dk

a

Det firfoldige menneske

TOR JOHAN GREVBO



www.diakoni.dk

a

Kompliceret...

Og for det andet er vore situationer forskellige
mht

VILKÅR- MULIGHEDER- OG INTERESSESFÆRE

Egenomsorg

1. Hvornår bliver egenomsorg egoistisk?
2. Og hvornår bliver det egoistisk ikke at give plads for egenomsorg?

Grundfølelser og andre følelser

Grundfølelser

Sorg



Kærlighed

Vrede



Glæde

Frygt



Tillid

Ud fra disse udspringer **mange forskellige** følelser

Behov for kærlighed

Balance skaber **KÆRLIGHED**



Fysiologiske fornemmelser:

- Varm
- Åben
- Behagelig
- Ekspansiv
- Strålende
- Øm

Behov for kærlighed

Ubalance skaber **SORG**



Fysiologiske fornemmelser:

- Kold
- Tilbagetrukkethed
- Lukket
- Såret
- Udkørt
- Nedbrudt
- Smadret
- Tung
- Lammet

Behov for psykiske grænser

Balance skaber **GLÆDE**



Fysiologiske fornemmelser:

- Opstemt
- Energisk
- Livsglad
- Spændt
- Magtfuld

for psykiske grænser

Ubalance skaber **VREDE**



Fysiologiske fornemmelser:

- Edderspændt
- Eksplosiv
- Hvidglødende
- Irriteret
- Nedslået
- Mat
- Apatisk
- Sløv

Behov fro tillid

Balance skaber TILLID



Fysiologiske fornemmelser:

- Afslappet
- Rolig
- Tilbagelænet
- Besindig
- Åben

Behov for tillid

Ubalance skaber **FRYGT**



Fysiologiske fornemmelser:

- Ubehageligt
- Ilde til mode
- Anspændt
- Nervøs
- Ængstelig
- Chokeret
- Ophidset
- Irriteret

SELVVÆRD og AMBITIONSNIVEAU

NORMALT

SELVVÆRD

NORMALT

AMBITIONSNIVEAU

SELVVÆRD og AMBITIONSNIVEAU

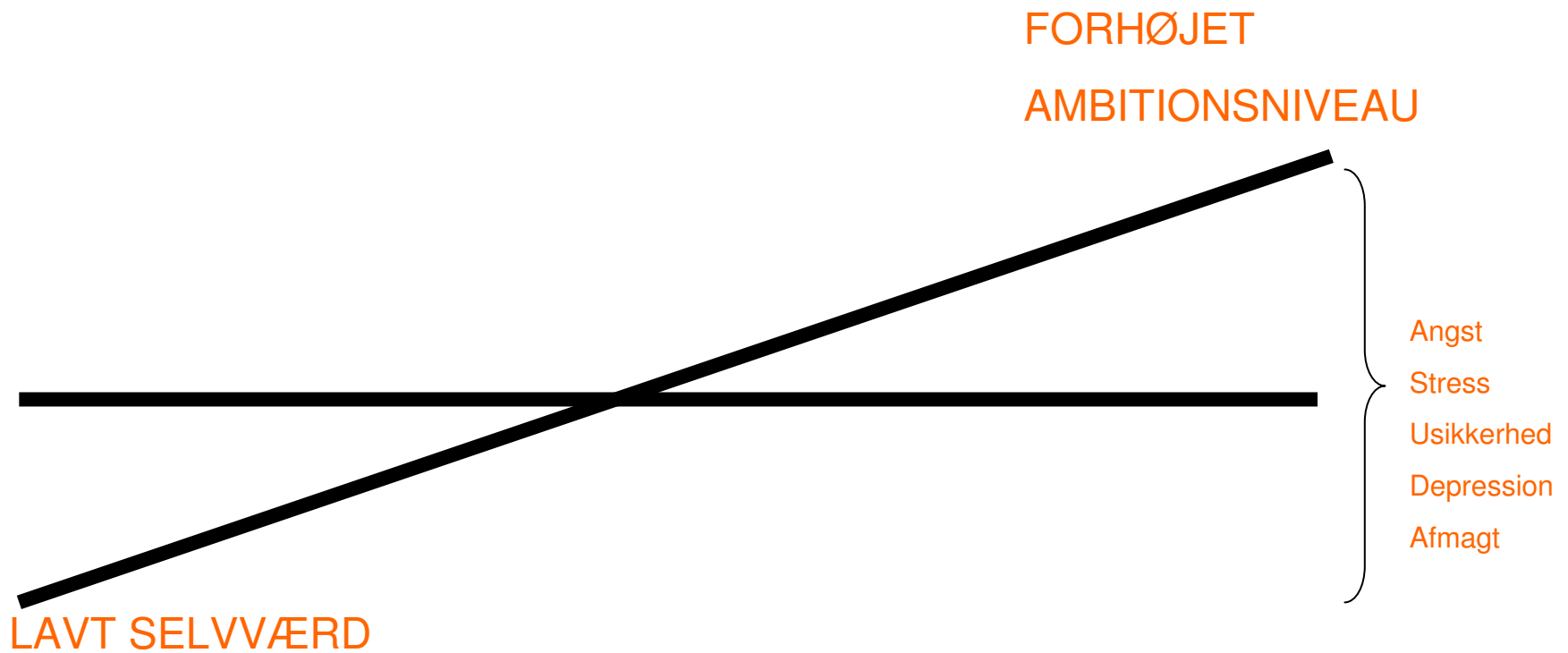
LAVT

LAVT

SELVVÆRD

AMBITIONS NIVEAU

SELVVÆRD og AMBITIONSNIVEAU



At tage sig af sig selv..

Indebærer *at tage udgangspunkt i sig selv*

- At afsløre sig selv i en eller anden grad
- At føre den indre erkendelse et skridt videre
- At kommunikere sandheden om, hvad jeg føler ved at sætte ord på uden at kritisere den anden

At tage sig af sig selv..

Indebærer *at tage udgangspunkt i sig selv*

Her gælder den grundregel

- andre er ikke årsag til mine følelser.
- mine følelser er mit eget ansvar

Ressource

1. Åndeligheden/spiritualitet som en konkret ressource i forhold til at være langtidsholdbar.

Nåde i stedet for krav

**Du løfted' mig op
af fordærvelsens grav,
og satte mine fødder på fjeld.
Du viste mig nåde
i stedet for krav,
da fandt jeg tilbage til
mig selv.**

Bjørn Eidsvåg

At sætte mig et øvepunkt

1. Hvad ønsker jeg at ændre på eller forandre?
2. Hvad vil jeg gerne opnå?
3. Hvad skal være det første skridt jeg tager i retningen af at opnå dette?
4. Hvornår vil jeg evaluere?

Fra H. I. Schou (og Conny).

1. Mød dem altid med agtelse, af hvilken stand de end er.
Gå ind til dem med kærlighed.
Og vær altid helt igennem sand over for dem.

2. Mød altid dig selv med agtelse, af hvilken stand du end er.
Gå ind til dig selv med kærlighed.
Og vær altid helt igennem sand over for dig selv.