



ADFÆRDS COACH

FORBEREDENDE KOMPENDIUM

INDHOLDSFORTEGNELSE

_ ADFÆRDSCOACH

ADFÆRDSCOACH	04
HJERNENS OPDELING	10
PERSPEKTIVERING TIL ADFÆRD I DET 21. ÅRHUNDREDE	13
DET AUTONOME NERVESYSTEM	16
ANGST, DEPRESSION, IBS OG KRONISKE SMERTER	18
VANENS MAGT	20
HJÆLPER VI ELLER STRESSER VI YDERLIGERE?	21
OVERLEVELSESARKETyper	24
DET DELTE DYR	25
RELATIONER OG FORVENTNINGER	28
RIGTIGT OG FORKERT	29
EMPOWERMENT	33
KOMMUNIKATION	34
MYTER OG FORTÆLLINGER	35
LIVSSTILSÆNDRING I KONFLIKT MED MYTEN?	40
ADFÆRDSCOACH	42
OPSAMLING	44
FORANDRINGSMODEL	45



VELKOMMEN

Dette kompendium er lavet som forberedelse til den fysiske undervisning. Du skal se dette kompendium som den begyndende teori og for at give dig en for forståelse inden undervisning.

Til undervisningen vil der blive lagt stor vægt på øvelser, cases og det praktiske, hvorfor det er vigtigt, at du har læst hele kompendiet igennem inden opstart.



Rigtig god fornøjelse!

Søren Fruerlund
Uddannelsesansvarlig

ADFÆRDSCOACH

Når vi som AdfærdsCoach eller Health Coach arbejder med mennesker, så er vi nødt til at have forståelsen for hele mennesket. Vi kan imødekomme mennesket og adressere deres tilværelse på forskellige områder. Fysisk, mentalt, psykisk og spirituelt. Der vil være områder, hvor vores ekspertise ikke rækker, hvorfor det er vigtigt at vide, hvor vores grænser går samtidig med, at vi har forståelsen for, at det er uundgåeligt at påvirke dem på flere planer uanset hvilket tiltag, vi arbejder med.

Det er derfor vigtigt, at du formår at skabe et overblik mellem de områder som grænser op til dette pensum, og hvordan de hænger sammen. For at hjælpe dig godt på vej, så har vi en guideline som vil skabe et udgangspunkt for prioritering.

Hav for øje at nedenstående er en model – og modeller er ofte unuanceret. Det er netop simplificeringer af det komplekse. Derfor har de ikke mindre værdi, men det er vigtigt at have nuancerne med, når vi sidder for mennesket overfor os. Vi arbejder med mennesker og det er igennem dialogen, at vi i fællesskab finder ud af, hvad den enkelte har brug for.

En model kan dog være et rigtig vigtigt redskab for at kunne skabe et overblik for at få en indikation af, hvor vi bør starte – hvor får klienten mest ud af at lave en indsats. Hvis klienten har styr på fundamenterne, så giver det ikke mening at adresse disse. Det handler om at finde ud af, hvor vi ska-

ber største værdi for det menneske, vi sidder overfor. Det handler om, hvordan vi hjælper dem bedst muligt.

Nedenfor gennem vi de grundlæggende prioriteter inde for de aspekter som skaber sundhed og som lægger op ad dette pensum.

Gennem uddannelsen kommer vi med cases og eksempler for at tydeliggøre de implicerede overskrifter.

PRIORITERING VED KLIENTERNE

1.

Mening og formål i livet

2.

A. Basic needs
B. Det autonome nervesystem

3.

Organhelbred

4.

Led, nerver og muskler
(Panjabi – fra hoved til hale)

5.

Ekstremiteter

1. Mening og formål i livet

De mål vi måtte sætte os – uanset om det er hypertrofi eller ændring af væner, så bør det tjene et højere formål. Et 10 kg væggtab er sjældent målet, men et middel til at opnå det. Det er en del af en større kontekst. En del af en livsstil med mere overskud, højere selvtillid eller selvværd eller noget helt andet. Målet skal give mening i en måde at leve på.

Derudover ligger der også et større behov for en sammenhængskraft – en fornemmelse for tilhørsforhold – som er en essentiel del af det at være menneske. Uanset hvilken fortælling, myte eller religion vi vokser op under, så er det fælles, at et tilhørsforhold er en vigtig del af det at være menneske.

Dette er en fundamental del af det at være menneske. Det har både relevans for dig som er kostvejleder, personlig træner, fysioterapeut, osteopat m.m.. Ofte kan vores interaktioner foregå i de næste trin, men der er meget der tyder på, at klienten eller patienten kan håndtere meget mere før deres nervesystem, siger fra i form af smerte, stress, depression eller ude af balance. I dag ved vi meget mere omkring smerter og stressmarkører end vi gjorde for bare 20 år siden. To med samme job kan have vidt forskelligt syn på arbejdspladsen. To kollegaer ser forskelligt på deres chef selvom de har været til samme møde. To mennesker med diskusprolaps kan have vidt forskellige symptomer. Den ene kan have stor smerte, stråling og nedsat moto-

risk funktion, hvor den anden måske har minimal nedsat motorisk funktion, men ingen smerter eller stråling.

Noget af det som kan være afgørende af mange andre sundhedsmarkører som vi kommer mere ind på. Men hvad påvirker så dem? Hvad påvirker den generelle belastning – fravær af homeostase – over tid?

Der er noget, der tyder på, at mening i livet påvirker det fysiologiske load over tid. Dette er selvom, der er taget højde for fysiske faktorer. Mening er vigtigt i vores arbejde – måske mere end arbejdsglæde?

Der er bl.a. et studie som tyder på, at der er signifikant forskel på det fysiologiske load 10 år fremme i tiden – afhængigt af om vi ser en mening i livet.

Derfor er mening og formål – småt som stort – et område som er et fundament for, hvordan vi lever og opfatter livet. Det er en vigtig faktor for os menneske i det mentale aspekt og fysiologiske. Spiritualitet – tilhørsforhold – og mening med livet, kan for mange derfor være en grundlæggende faktor, vi bør have for øje, hvis vores klienten generelt har et højt fysiologisk load.

Performance hviler på sundhed. Sundhed bygges kun på det liv som giver mening. Derfor vil det at se en mening med vores eksistens en langt større chance for succes for sundhed og performance.

2.A. Basic needs

En del af det at være menneske indeholder også basale behov. Sikkerhed, tryghed, mad og sex. Det er også nogle af de områder som beskrives i reptilhjernen.

Heri ligger kan også ligge udtrykket instinktiv intelligens.

Det vil sige, at:

1. Du spiser, når du er sulten
2. Du drikker, når du er tørstig
3. Du hviler dig, når du har behov for det
4. Går på toilet, når behovet er der

Hvis ikke du gør ovenstående, så vil det være tegn på, at du hæver mere fra kontoen end du sætter ind. Ovenstående er basale behov, så hvis de ikke opfylder, vil der ofte være en god grund til det. Det kan ofte være, at nervesystemet er i stress-respons.

De kan også modificeres, da det kan være, at du helt simpelt ikke føler sult eller behov for at skulle på toilettet. Det kan også være, at du føler det ubehageligt at hvile. Det vil være et såkaldt falsk negativ. Det vil sige, at klienten umiddelbart kan svare ja til ovenstående, men kroppen undertrykker de basale behov, hvilket ikke er sundhedstegn.

Bemærk også, at hvis min fysiologi presses over tid, så kan det også influere det første stadie. Hvis jeg er mere presset i form af mad, sikkerhed eller tryghed, så kan mening og formål også blive testet og måske endda forkastet.

For at give en indikator for det generelle fysiologiske load, så har vi herunder en række spørgsmål som kan give dig et indblik i, hvad den generelle sundhedsprofil siger.

1. Du vågner frisk hver morgen efter minimum 8 timers søvn
2. Mænd: Du vågner de fleste morgener med erektion
3. Kvinde: Du har en god sexlyst og oplever ikke vaginal tørhed?
4. Du har tid til ro og selvrefleksion dagligt og befinder dig godt i eget selskab uden telefon eller andre skærme
5. Har du spist i et roligt miljø uden – uden computer, telefon eller tv – og taget dig tid til at tygge maden inden, den er flydende?
6. Du spiser, når du er sulten og kun der.
7. Du føler dig energifyldt efter måltiderne?
8. Er du kommet igennem dagen uden at føle behov for ekstra stimuli som kaffe, energidrikke m.m. – og uden at have behov for en lur?

9. Du oplever ikke at blive syg i forbindelse med ferier eller forlænget weekender?
10. Du har behov for at gå på toilet dagligt, og går på toilet, når behovet opstår
11. Du har en god hukommelse
12. Følgende beskriver din afføring: Lind, passerer nemt, flydende i toiletet, let at skylle ud og lysebrunt. Det lugter kun jordagtigt, og du har ikke behov for at tørre dig. Det er ca. 30 cm dagligt.
13. Du oplever ikke at blive svimmel ved hurtige bevægelser eller, når du rejser dig hurtigt op.
14. Du har ikke hovedpiner eller migræne (heller ikke cyklus-betinget for kvinder).
15. Du oplever aldrig at være irriteret eller det at have kort lunte
16. Du oplever ikke at være nervøs anlagt og det går dig ikke særligt på, når du modtager kritik
17. Dine interesser betyder mindre for dig – herunder sportsaktiviteter, venner og relationer generelt.
18. Oplever du, at der er relationer som skaber bekymring emotionelt?
19. Føler du dig nogle gange utryk på fremtiden?
20. Føler du dig tryk til at udtrykke dine følelser i alle relationer?
21. Føler du, at dine seksuelle behov opfyldes?
22. Oplever du tryk i din hverdag?

Besvarelsene kan graduere, men det giver en rimelig indikation af, hvor meget af det fundamentale, der skal arbejdes med.

Selvom du som personlig træner eller AdfærdsCoach måtte adressere forskellige områder af klientens hverdag, så hav for øje, at de også ernæringsmæssigt skal have overskuddet til det. Uanset om vi udfordrer klienten mentalt eller fysisk, så er det vigtigt, at klienten får den rette næring for at kunne opnå de optimale resultater og få den gevinst, de håber på.

Overvej om du vil udfordre deres perception og opfattelse, hvis de ligger i kcal-underskud samtidig med, at de har en sundhedsprofil som indikerer, at de har et højt fysiologisk load. Selvom vores intentioner er gode og vi gør det rette, så er spørgsmålet om de tiltag vi giver dem, passer på dette tidspunkt – og om de har energien og overskuddet til at adressere det. Vi vil gerne lære dem at svømme – men nogle gange er redningskransen nødvendig.

2.B Det autonome nervesystem

Homeostase over tid er vigtig. Hvis det ikke forekommer over en vis periode, så kan der igangsættes en redningsaktion med nødsignaler – en vedvarende smerte, nedsat hukommelse, nedsat fordøjelse, irritabel, kort for hovedet, nedsat libido og meget mere.

Bemærk vores Basic needs i høj grad også påvirker balancen mellem parasympaticus og sympaticus. Ligesom en forhøjet respons i sympaticus også påvirker min fornemmelse for Basic needs og instinktiv intelligens. Derfor er disse to så essentielle og påvirker hinanden på et fundamentalt niveau.

En vej mod større sundhed kræver en stimulus som mit system er i stand til at respondere positivt på.

Kan jeg have en større anabolsk proces end den katabolske proces?

En fysisk, mental, kognitiv eller spirituel udfordring kræver, at jeg har kapaciteten til at omsætte denne udfordring til en gevinst. Men hvis udfordringen er større end kapaciteten, så vil det trække klienten længere væk fra deres mål. Derfor er balancen mellem disse områder vigtig at have for øje. Der er behov for udfordringer, og der er behov for ressource og redskaberne til at kunne forvandle udfordringen til et trin på stigen på vej mod målet.

3. Organhelbred

Du kan ikke skabe optimal styrke og sundhed uden sunde organer.

Du har måske stødt på visceral somatiske reflekser og hvordan organer rent neurologisk påvirker muskulaturen.

Hvis du oplever irritation i mave- og tarmsystemet, så kan du opleve en motorisk inhibering af de muskler som sidder i samme område. Det kan være transversus abdominis, multifidus, nederste del af rectus abdominis og meget mere. Vores endokrine system påvirker også vores temperaturregulering, stofskifte, kønshormoner, adrenalin, kortisol, insulin, kardiovaskulære profil og meget mere.

Samtidig ved vi, at faktorer som ubalancer i det autonome nervesystem, instinktiv intelligens, toiletvaner, arbejdsrutiner og meget mere påvirker vores organhelbred, da det påvirker alle kroppens systemer.

4. Led, nerve og muskler

Det fjerde led som skal stå ovenpå de foregående, det er nerve, led og det muskulære – fra hoved til hale.

Der er det som vi definerer som coren – kroppen minus arme og ben. Det er heri vores centralnervesystem befinder sig. Som foster er det også her, at vores bevægemønstre har sit udgangspunkt – med navlestrengen som omdrejningspunktet. Gennem vores børneudvikling skulle vi gerne starte med at motorisk integrere bevægelser fra kraniet til halebenet. Vi kommer ikke mere ind på det i dette pensum, men coren er på mange måder heri hvor vores førsteprioritet rent bevægelsesmæssigt bør ligge, hvis vores fokus er funktionalitet.

5. Ekstremiteter

Hvis vi taler træningsmæssigt, så begynder det at være på dette stadier, hvor alt ovenstående integreres med ekstremiteter. Det kan være, at vi laver squat, lunges, dødløft, kaster med bolde eller løber en tur. Vi kan lave specialprogrammer, bruge ortopædiske målinger, foretage diverse funktionalitetstest og meget mere for at forbedre det mekaniske. Bemærk at dette er kransekagefiguren som hviler på de andre fundamenter.

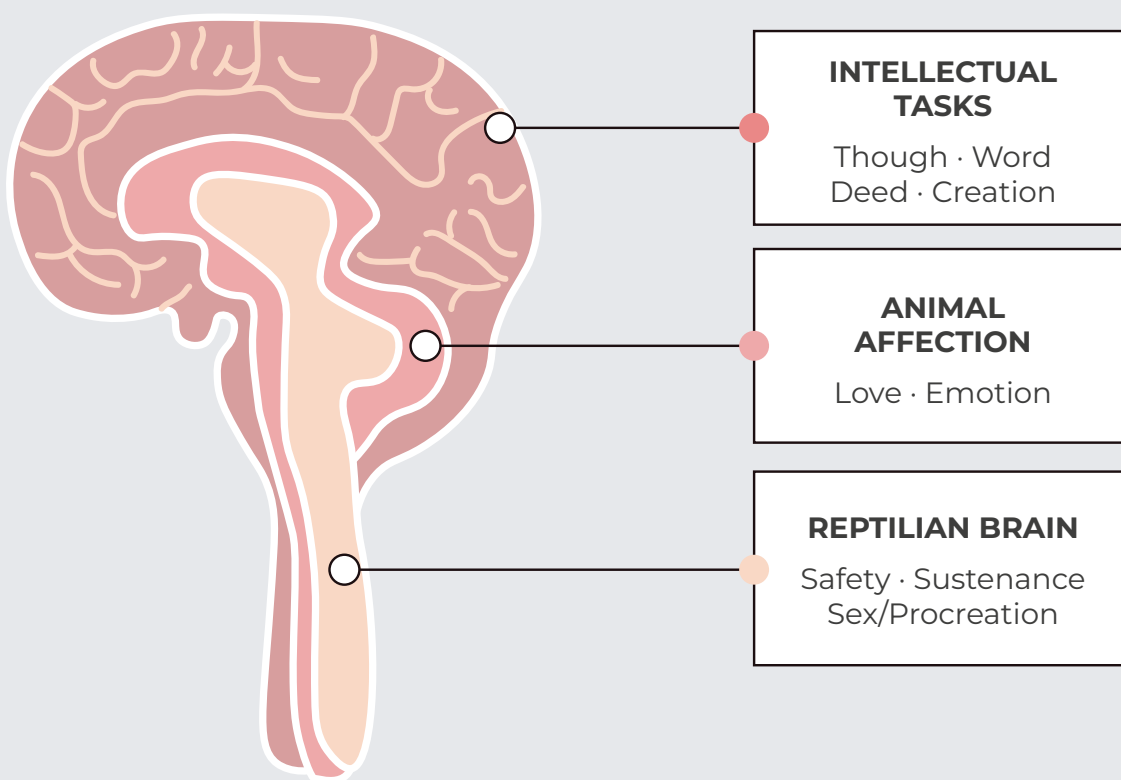
Gennem din uddannelse som AdfærdsCoach vil vi arbejde ud fra dette pensum og sætte det ind i en praksis med cases, samtaler og opgaver undervejs.

Overordnet set handler det om en ting – vær nysgerrig på det menneske som sidder overfor dig.

HJERNENS OPDELING

Gennem dette afsnit vil du få en større forståelse for hjernens opdeling, og hvordan den fortsat kan påvirke vores adfærd i det 21. århundrede. For at forstå begrebet adfærd er vi nødt til at kigge nærmere på nogle af de basale elementer for generel adfærd, herun-

der hjernens opdeling. Hjernens er en meget kompleks størrelse, hvorfor vi kigger på en meget forsimplet struktur tilpasset det formålet i dette afsnit. Vi kigger nærmere på de enkelte dele: Reptilhjernen, primathjernen og neocortex.



FIGUR 1

Reptilhjernen

Hjernens opdeling viser evolutionen. Evolutionens udvikling ses også gennem børn motoriske udvikling. I de kommende afsnit skitseres hjernens opdeling kort. Herefter sættes det i perspektiv til adfærd i dag.

Reptilets adfærd handler primært om tre ting – 3 stadier:

1. Sikkerhed / tryghed (Akut overlevelse)
2. Næring (Individets overlevelse på sigt)
3. Sex / reproduktion. (Artens overlevelse)

1. STADIE SIKKERHED/TRYGHED

Dette stadie handler om akut overlevelse. Det handler om at forlænge livet nu og her. Det kan f.eks. handle om at undgå fare og komme i sikkerhed. Sikkerhed og tryghed er vigtigt for reptiler. Reptilet sikrer sig, at der er fri bane. Hvis ikke det er tilfældet, vil den søge i skjul igen eller kæmpe.

2. STADIE NÆRING

Næring eller føde handler om at forlænge individets liv på sigt. Hvis reptilet føler sig tryk og i sikkerhed, vil det næste fokus være at skaffe føde.

Det kan være væske eller fast føde. Bemærk at fokus hurtigt kan skifte, hvis der opstår fare.

3. STADIE SEX/REPRODUKTION

Dette stadie af reptilhjernen har fokus på artens overlevelse.

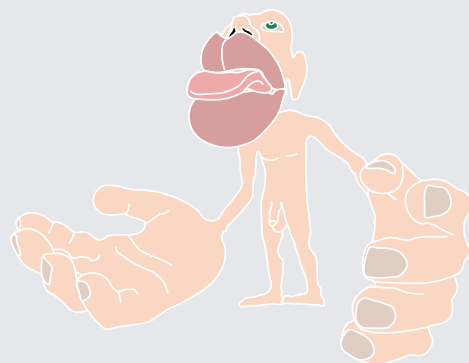
For reptiler har sex et formål, og det er at sikre arten.

Igen kan fokus også hurtigt skifte til overlevelse.

Bemærk i disse stadier, at de foregående stadier begrænser de andre. Hvis reptilet ikke føler sig i sikkerhed, vil den ikke turde søge efter føde. Hvis den ikke får tilstrækkeligt med føde, vil 3. stadie ikke være særlig fremtrædende.

I forhold til den sensoriske del af nervesystemet, kan vi også se en sammenhæng med reptilhjernen. Kroppens sensitivitet er illustreret ved cortical homunculus (se Figur 2).

De dele, der er fremhævet, er de områder, hvor kroppen er meget fintfølelse.



FIGUR 2

Øjne, ører, hænder og fødder er meget fintfølelse, hvilket er ekstremt vigtigt for at overleve. At kunne se eller høre byttet er essentielt for overlevelse. Det er samtidigt afgørende for derefter at kunne observere en eventuel trussel. I begge tilfælde vil det ende med en jagt – med mennesket som jæger eller bytte. Fødderne sanser underlaget og sender feedback til hjernen, som derefter sender motoriske impulser til musklerne. Derved regulerer det musklernes aktivitet. Det samme gør sig gældende for hænderne.

Læberne og tungen er også meget sensitive. Når vi bringer et stykke frugt tæt

på munden for at spise det, lugter vi til det og smager på det. Hvis lugten eller tekturen mod læberne er underlig, eller konsistensen i munden ikke er behagelig, spytter vi det ud. Hvis det smager surt, registrerer vi det hurtigt, så vi undlader at belaste mave- og tarmsystem, hvor immunforsvaret primært sidder. Endelig er vores genitalier sensitive. En af grunden til denne sensitivitet menes at hænge sammen med udvælgelse af gener som gerne skal være kompatible med de gener som man selv besidder. Bemærk alle ovennævnte områder kan relateres til overlevelse (øjne, ører, hænder og fødder), næring (læber, næse og tunge), og sex/reproduktion (genitalier).

Primathjernen

Hos primaten – primært aber og mennesker – er reptilhjernen også tilstede, (blot med et yderligere lag.

Dette lag omfatter følelser som f.eks. glæde, vrede, sorg, afsky m.m..

Følelser der relaterer sig til relationer og kommunikation indgår derfor også. Primathjernen præger i høj grad vores limbiske system.

Neocortex

Det yderste lag af hjernen hos os mennesker er hjernebarken – eller neocortex.

Dette lag håndterer ideer, abstrakt tænkning, behovsudsættelse, yderlig socialisering osv.

Det er dette lag som adskiller os fra andre primater.

PERSPEKTIVERING TIL ADFÆRD I DET 21. ÅRHUNDREDE

Vi mennesker besidder altså alle lag-reptilhjernen, primathjernen og neocortex. Det indebærer også, at vi vil have adfærd lig reptilet og primaten. Vi har samme reflekser og instinkter. Det er dog typisk andre faktorer, der trigger reptiladfærden end at være bytte-dyr eller at sikre overlevelsen.

Som nævnt tidligere er reptilhjernens fokus tryghed og sikkerhed. I dag er det de færreste, som frygter rovdyr, men hjernen kan aflæse/fortolke andre situationer på samme måde, som hvis vi var i fare for at blive ædt.

Noget af det, som sikrer os mest tryghed og sikkerhed i dag, er økonomi. Økonomisk overskud giver os mulighed for at skaffe tag over hovedet og noget at spise. Derfor kan økonomi være en af de største triggere af reptilhjerneadfærd.

En af de ting, som påvirker vores økonomi, er uddannelse. Uddannelse repræsenterer for mange sikkerhed og

tryghed. I det moderne samfund er der meget fokus på uddannelse. Om end det er for at klare sig nationalt og for jobsikkerhed eller for at kunne konkurrere internationalt, så vil det i begge tilfælde trigge reptilhjernen.

Kigger vi på statistikkerne fra danskeres nationale sundhedsprofil fra 2021 kan vi se, at det mentale helbred for unge mænd mellem 16 og 24 år rapporteres som dårlig for 21,2%. For kvinderne i samme aldersgruppe er det 34,4 %. Dertil kan ses, at gennemsnittet på tværs af alle aldersgrupper i 2010 var 10,0%, og at det i 2017 var 13,2%. På 7 år er det en stigning på 32%. Dertil kommer de nyeste tal som viser, at 17,4 i denne aldersgruppe havde en lav score for det mentale helbred. Det er en yderlig stigning på 30 % på 4 år.

Kigger vi på uddannelsesniveau fremgår det også, at den gruppe, der rapporterer færrest med dårligt mentalt helbred, er dem med en lang, videregående uddannelse. I gruppen med



grundskole som højeste uddannelsesniveau, er der over 45 % flere, der rapporterer dårligt, mentalt helbred. Uddannelsesniveau og økonomisk tryghed er sammenhængende faktorer for mange mennesker. Især hvis vi sammenligner grupperne, der har hhv. grundskole og lang, videregående uddannelse.

Det er også interessant at kigge på den nuværende erhvervsmæssige stilling i forhold til det mentale helbred. For gruppen bestående af arbejdsløse, førtidspensionister og andre, der står udenfor arbejdsmarkedet, rapporterer over 30 %, at de har et dårligt, mentalt helbred. For mange kan det synes åbenlyst, men det er stadig interessant at stille spørgsmålet: Hvorfor?

Der er sjældent kun ét svar, og vi vælger her at dykke ned i nogle af dem.

En åbenlys faktor er det økonomiske aspekt som hænger sammen med uddannelsesniveau. Hav i mente, at vi taler om det mentale helbred, og ikke det fysiske. Hvis 1. stadie i reptilhjernen slår til som det primære, vil overlevelse, sikkerhed og tryghed være i fokus. En anden faktor kan findes i primathjernen, hvor vi har vores relationer. Igennem vores relationer får vi ekstern validering; anerkendelse.

Vi har hver vores rolle at spille i den større, sociale kontekst, og den bliver vores tilhørsforhold til gruppen. Hvis vi pludselig bliver sat udenfor gruppen, vil vi miste vores tilhørsforhold og relation til denne, og dermed kan det også tænkes, at arbejdsløse, førtidspensionister og andre udenfor arbejdsmarkedet

det mister deres tilhørsforhold til den flok, som de tidligere var en del af.

Det moderne samfund

Validering gennem årtusinder kan relateres til det at være jæger/forsørger/beskytter af familien.

I dag kan de samme dynamikker optræde, men de er ofte maskerede. Tag udgangspunkt i et typisk familiemønster.

Overvej, om det for én part i familien er vigtigt at have et rent, nydeligt og præsentabelt hjem. Det kan være, at tøjet helst skal ligge rigtigt pænt i skabet, i den rigtige skuffe og at det er foldet ordentligt sammen. Men måske kan den anden part i familien slet ikke se vigtigheden i det. Det kan være, at den anden går mere op i et job med en god løn, fysisk overlegenhed og at køre i en god og fin bil. Disse dynamikker eksisterer ikke kun i parforhold, men de fleste har nuancer af dem. Ubevidst kan det være fordi, vi søger anerkendelse i en større, social kontekst. Den ene søger det i hjemmet (hulen) og familien, mens den anden søger det i at være forsørgeren.

Det er sjældent sort og hvidt. Men det er værd at overveje, om vi søger social anerkendelse på forskellige måder, hvorfor det for den ene part kan være lige så vigtigt, at skjorten er strøget, som det for den anden er, at lønnen er god, og at man kan forsørge familien.

Hvis vi kigger på, hvad vi bliver tiltrukket af ved første øjekast, så kan det måske være de helt samme områder. Det kan være, at vi bliver tiltrukket af

en som vi vurderer kan beskytte os. Det kan være en som er muskuløs eller som kan forsvare sig godt – en kamp-sportsudøver f.eks.. Det kan også være, at det er en som har en god uddannelse eller en god indkomst, hvilket også vil tilfredsstille reptilhjernen.

Samtidig med dette kan det være, at vi også kigger på, hvad der er acceptabelt i den gruppe, vi befinder os i. Derfor kan det være vigtigt for mange, at vores nære relationer siger god for vores kæreste eller ægtefælle. Dette vil være en opfyldelse af primathjernen. I visse tilfælde kan det også være reptilhjernen, da det i værste tilfælde kan betyde udstødelse fra gruppen, hvis kæresten ikke er accepteret.

En tredje faktor som kan spille ind, kan være modspillet og det at være på bølgelængde. Det kan være ift. interesser, udvikling og mere til. Selvom man er compatible ved de fysiske træk og I passer ind i gruppen, så kan det være, at parterne ikke udvikler sig i samme hast. Heraf kan udtrykket "vokse fra hinanden" komme.

Hvad vi vælger partner efter, er individuelt. Det er derfor også individuelt,

hvor højt vi vægter de enkelte dele. Men spørgsmålet er, om vi inderst inde ikke søger de samme træk som vi altid har gjort.

Ligestilling eller ligestilling

"Dårligt mentalt helbred" er knap 50 % så højt for kvinder sammenlignet med mænd.

Men hvorfor er det så markant højere? I det danske samfund gør vi en del ud af ligestilling, men alligevel er der områder, hvor vi ser en signifikant forskel på mænd og kvinder. Der er sociologiske årsager såsom traditioner og forventninger. Men uanset hvordan vi vender og drejer det, så vil der være forskelle.

Ved barsel er det stadig langt størstedelen, hvor kvinden tager det meste. Ift. ledelse og chefstillinger er det fortsat mest mænd. Det samme gør sig gældende i en del håndværksfag. Det kan godt tænkes, at der er sociale faktorer som afholder kønnene fra at deltage, hvor de er i undertal. Men det udelukker ikke, at der også kan være en dybere psykologisk forklaring.



DET AUTONOME NERVESYSTEM

I dette kapitel vil du få større kendskab til det autonome nervesystem og derigennem blive i stand til at sætte det i perspektiv til hjernens opdeling. Du får forståelsen for, hvorfor kendskab

til hjernens opdeling og det autonome nervesystem er vigtigt i relation til klienter. Det autonome nervesystem er delt op i:

Sympaticus
– fight or flight

Sympaticus handler om overlevelse nu og her – samme som det første stadie i reptilhjernen. Det handler derfor om at flygte eller om at kæmpe. Derfor går kroppens prioriteter på at fremme reptilets kampdygtighed.

Når kampen er overstået, og det føler sig mere trygt, vil prioriteringen læg-

Parasympaticus
– rest and digest

ges mere over på parasympaticus. På fig. 1 kan du se de fysiologiske ændringer ift. parasympaticus.

Tænk generelt over hvad der vil give mening at prioritere i forhold til de specifikke situationer.

	Parasympaticus	Sympaticus
Puls	Falder	Stiger
Blodtryk	Falder	Stiger
Svedproduktion	Falder	Stiger
Hydrering af slimhinder	Stiger	Falder
Peristaltik	Stiger	Falder
Produktion af kortisol og adrenalin	Falder	Stiger
Produktion af kønshormoner	Stiger	Falder
Regenerering	Stiger	Falder
Kamprespons	Falder	Stiger



Når vi snakker symptomer, kan et enkelt symptom ikke stå alene ift. at udpege dominans af enten parasympaticus eller sympaticus.

Men hvis der optræder flere symptomer end vanligt til den ene eller anden side, kan man tale om, at dynamikken skifter.

Hvis vi vågner om morgenen med følgende symptomer...

- Højere puls end sædvanligt
- Spændte muskler
- Behov for at rense øre
- Pudse næse uden at være forkølet

... er det tegn på at kroppen arbejder på højtryk gennem natten.

Alt det nævnte er tegn på en immunreaktion.

Forstoppelse, forhøjet blodtryk og lav selvkontrol (aggressivitet) er tegn på høj aktivitet i sympaticus. Hvis man samtidig vågner om morgenen med symptomerne beskrevet ovenfor, vil det betyde, at kroppens load er relativt højt. Kroppen har en vis mængde ressourcer, og det autonome nervesystem er med til at påvirke, hvordan disse bliver brugt. Derfor kan det i mange tilfælde handle om at tilføre de rette ressourcer i de rette mængder og derefter forsøge at opretholde en optimal distribuering.

Hvis det samlede load bliver for stort, kan hjernen prioritere stadierne i reptilhjernen igen, hvorved de andre lag minimeres. Selv i neocortex kan vi ikke koncentrere os eller være kreative, når vi begynder at bruge den venstre hjernehalvdel. Det er her, vi søger hen, når vi bliver pressede; vi gør det, vi kender til, og vanen tager over. Det handler derfor om at bevare det samlede load på et sådant niveau, at reptilhjernen er tilfredsstillet, så vi kan leve frem for at overleve.

ANGST, DEPRESSION, IBS OG KRONISKE SMERTER

Som samfund ved vi mere og mere om hvordan sygdomme uddarter sig, og hvad der kan påvirke dem i begge retninger.

Danskernes sundhed er blevet dårlige på trods af dette. Spørgsmålet er, om vi bliver klogere på sundhed ved at udforske sygdomme.

1 ud af 3

danskere har kroniske smerter – smerter der har været mere end 3 måneder.

1 ud af 5

danskere har forhøjet blodtryk

1 ud af 6

danskere har symptomer på irritable tyktarm (IBS)

1 ud af 8

danskere har diabetes 2, prædiabetes eller diabetes 2 uden at vide det.

1 ud af 8

danskere har depression og angst

Vi ved, at alle ovenstående er påvirket af måden, vi lever på. Det betyder ikke, at det kun er individets ansvar, men det vidner om, at den enkelte har en stor magt ift. at kunne ændre tilstanden.

I 2016 nævnte WHO for første gang i deres globale rapport om "Diabetes reversal". Det indebærer, at det er muligt at vende metabolismen så man ikke længere falder under kategorien diabetes 2.

Der forelægger også studier som indikerer, at diabetes er en progressiv livsstilssygdom såfremt tilgangen kun er farmaceutisk uden en individualiseret tilgang. Heri vil det være nærliggende at tilføje en terapeutisk tilgang som indebærer livsstilsændringen.

Selvom motion er en faktor for at normalisere blodsukkerregulering, så er der fortsat mange diabetikere som ikke vælger det. Herunder nævnes overvægt og ledsmerter som en faktor for ikke at tilvælge motion eller træning generelt.

Det er til trods for, at noget tyder på, at det er muligt at have en langtids effekt for normal blodsukkerregulering, hvis interventionerne også lægger vægt på livsstil.

Fysiologisk load

Hvis kroppens samlede belastning er højt, så kan vi betegne det som et højt fysiologisk load. I forskningen vil vi ofte bruge udtrykket central sensibilisering eller et højt allostatisk load. Det er en

tilstand, hvor nervesystemet i højere grad vil være i alarmberedskab ved en lav stimulus. Det betyder, at der skal mindre til før, at der f.eks. opstår en smerteoplevelse.

I sammenhæng med højt allostatisk load ses symptomer som:

Irritabel tyktarm/IBS
Kroniske rygsmerter
Kronisk hovedpine
Kæbeledsdysfunktion
Kroniske træthed
Migræne
Depression og angst

Hvis vi adresserer disse separat, så kan vi risikere at misse årsagerne. Man kan overveje, om listen ovenfor er symptomer på central sensibilisering – hvorfor det skal adresseres som en systemisk intervention – fremfor singulær.

Hvis vi dykker ned i symptomerne for IBS, så har 1 ud af 6 danskere symptomerne. Det vil derfor være symptomer du ofte vil støde på med de klienter, du kommer til at arbejde sammen med. Samtidig ser vi at klienter med IBS har 300 % større risiko for at udvikle kæbeledsdysfunktion.

Klienter med IBS har også en højere score ift. angst og depression sammenlignet med mennesker uden IBS. PTSD synes også at have sammenhæng med IBS.

Derudover ses der en stor sammenhæng mellem stressfyldte oplevelse i barndom eller voksenlivet og udviklingen af inflammatoriske mave- og tarm-sygdomme.

Når der er store korrelationer, så betyder det ikke nødvendigvis, at det er årsagsbestemt. Men hvis vi gentagne gange ser studier på disse sammenhænge, så kunne det måske være en overvejelse værd at adressere det multifaktorielt? Særligt hvis empirien bakker op omkring det.

CASE 1

Emma er træt. Hun har en mild depression og har døjet med irritabel tyktarm så længe, hun kan huske. Hun er 29 år gammel. Hun har fået konstateret slidgigt, da hun også blev undersøgt for sit piskesmæld. Hendes nakke er fuldstændig låst og har været det et par måneder. Hun har to diskusprolaps i nakken. Hun bliver også undersøgt for kæbeledsdysfunktion, hvilket hun også har. Hun har haft lændesmerter i 6 måneder efter en diskusprolaps i lænden.

Hendes overskud er meget lavt – nærmest ikke til stede. Hun har opsøgt læge i forbindelse med sin fordøjelse, men hun får at vide, at hun må lære at leve med det. Hun prøver fysioterapi for sin nakke og lænd, men det er ikke rigtig blevet godt.

OPGAVE: *Skriv dine svar ned, og vi fortsætter casen til undervisning.*

1. Hvilke tanker gør du dig omkring Emmas situation?
2. Hvordan ville du hjælpe Emma?

VANENS MAGT

Vores krop er designet til at overleve bedst muligt. Kroppen gør alt, hvad den kan for at fungere på bedste vis. Der sker mange ting autonomt, hvilket gør, at vi kan fokusere på andre ting.

Tænk på, hvordan det ville være at skulle tænke over leverfunktionen, blæren, øjets muskler, tarmenes peristaltik, blodkarrenes udvidelse og meget mere. Der er mange ting, der er designet til at ske automatisk.

Nogle gange skal tingene indøves for at blive automatiseret. Tænk på, hvordan det er at tage kørekort. Første gang du sidder i bilen, er der meget at holde styr på. Der er mange ting, der skal foregå på én gang – især hvis bilen har kobling. Men på et tidspunkt - efter mange timers kørsel - bliver det hele automatiseret. Det bliver en vane.

Forestil dig så, at du lige pludselig, efter mange års kørsel, skal til at køre i den modsatte side af vejen. Hvordan vil det være i en flersporet rundkørsel?

Køreturen hjem fra arbejde bliver pludselig noget helt andet. Det betyder ikke, at det er umuligt, men det kræver meget større opmærksomhed og en ny indlæring. Hvis du har et arbejde, hvor du bliver udkørt, vil turen hjem blive en markant større udfordring.

Vaner giver mening. De gør mange ting lettere. Derfor er de lette at gøre, men svære at bryde. For at kunne bryde dem, er det netop vigtigt, at der skabes en bevidsthed omkring de nye tiltag (= køre i venstre side af vejen), og det kræver overskud.

Når vi tager udgangspunkt i danskeres nationale sundhedsprofil, kan vi se, at højt stressniveau forekommer ved 33 % af alle kvinder og 24% af alle mænd (Se figur 3).

Det betyder, at en relativ stor del af deres adfærd bliver styret fra de mere primitive lag end neocortex.

Danskernes stressniveau								
	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-72 år	≥ 75 år	Alle
Kvinder	51,3	40,6	34,5	29,5	27,1	22,7	29,5	33,6
Mænd	31,2	30,0	26,7	22,1	20,5	17,7	22,9	24,5

FIGUR 3

HJÆLPER VI

- ELLER STRESSER VI YDERLIGERE?

Når vi coacher vores klienter, bør vi som minimum have forståelse for den ovennævnte opdeling af hjernen i mente.

Hvis vi møder en klient, der har "reptil- eller primatadfærd" (RA eller PA) bør vi være opmærksomme på, hvordan vi giver dem noget ekstra – et tiltag – som skal give dem mindre load.

For at identificere denne adfærd bør du være opmærksom på, om deres fokus er på følgende:

- Jobsikkerhed og økonomi (RA)
- Manglende libido (RA)
- Dårlige relationer – familie, venner, kollegaer (PA)
- Arbejdsløshed (RA og PA)
- Jobskifte (PA)
- Førtidspension (RA og PA)

Bemærk disse klassificeringer afhænger af, hvad det skaber af tanker og følelser i den enkelte.

På baggrund af ovennævnte kan der opstå skyldfølelse. Det kan være selvbebrejdelse eller bebrejdelse fra omgivelserne. "Hvorfor kan jeg ikke bare tage mig sammen?" kan man høre klienten sige til sig selv. Eller spekulationen kan gå på, hvorfor det skal være så svært.

Dertil kan komme råd fra omgivelser eller vejledere, herunder Nutrition Coaches eller personlige trænere. Rådene

er som regel velmente, og alle gør deres bedste for at hjælpe klienten.

Men hvis der søges råd hos en ekspert omkring kost, som er afgørende for vægttab, og det ikke virker, kan der igen blive stillet spørgsmål ved, hvad der er "galt" med klienten.

Der er ingen at bebrejde, men det handler om, hvilke redskaber, der bliver brugt hvornår. Det er derfor, at du igennem dette level bliver bekendt med nogle af de potentielt bagvedliggende faktorer.

Tilgang til klienten

For at kunne give klienten de rette redskaber, er man nødt til at vide, hvad der er behov for. Derfor dykker vi i dette afsnit ned i nogle af de mulige tilgange, der kan være.

Som du har forståelse for nu, vil reptil- og primatadfærd være en hindring for dannelse af nye vaner. Det kan derfor være nødvendigt at kigge på, hvad der trigger adfærden. Det kan gøres på to måder.

1. Spørg direkte ind til, hvad der trigger en stressrespons.
2. Spørg ind til hvordan klienten har det, når han/hun er helt afslappet.

Det er ikke sikkert, klienten selv er klar over, hvad der trigger en bestemt respons, men hvis de beskriver kontrasten, kan det give en bedre forståelse af, hvad der kan trigge.



EKSEMPEL

Det kan være, at klienten ikke ved, hvad der trigger den uhensigtsmæssige adfærd i forhold til f.eks. kosten. Men hvis du spørger klienten, hvornår de har det kostmønster, de ønsker at have, kan det give en indikation. Det kan være, at klienten svarer, at vedkommende har det bedste spisemønster, når alle i husstanden er hjemme, og (man?) hygger (sammen?) hele weekenden.

Næste spørgsmål kunne være, hvor ofte dette forekommer. Hvis det er sjældent, vil det give en indikation af, at der er noget ved disse omstændigheder, som er værd at arbejde mere med. Derfor kunne man spørge om, om klienten tænker, at det ville præge deres kostmønster i en positiv retning, hvis disse situationer opstod oftere.

Sidste spørgsmål kunne være, om de tænker, om det kunne ske oftere?

En model kunne derfor være:

1.	Hvornår har du det mest uhensigtsmæssige kostmønster?
2.	Hvornår har du det bedste kostmønster?
3.	Hvor ofte forekommer det?
4.	Tænker du, at det ville kunne præge dit kostmønster i en positiv retning?
5.	Kan det forekomme oftere?

Det kan også være, at klienten ikke oplever ændringer i deres hverdag selv om de prøver de aftalte tiltag. Eller det er måske ikke muligt at implementere disse positive situationer oftere.

Her kan det være mere anvendeligt at påbegynde en registrering af symptomer. Det er ikke sikkert, at de oplever en forskel, men kroppen giver som regel symptomerne, før man selv registrerer en bedring ift. overskud eller lignende.

Kroppen registrerer langt mere ubevidst end bevidst, hvorfor symptomer kan give adgang til det ubevidste.

Dette er en fordel, da kroppen i en kamp- eller stressrespons ikke bør lægge fokus på det, som ikke handler om overlevelse nu og her. Derfor

kan det være en god ide at spørge ind til nogle af de ting, som indikerer en sympaticus-aktivering i det autonome nervesystem. Eksempler kunne være:

- Problemer med fordøjelsen
- Muskelspændinger
- At vågne uden at være udhvilet
- Irritabel
- Øget sensitivitet
- smerter, lyd og lys

En hyppig kommentar er, at det jo er meget normalt. Men normalt og godt er ikke nødvendigvis det samme. Bemærk figur 4 hvor danskerne skal besvare, hvad de har oplevet de sidste 14 dage.

	Meget genert	Lidt genert	I alt	Svarpersoner
Træthed	18,8	47,6	66,5	175.506
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben knæ, hofter eller led	16,9	39,3	56,1	175.190
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	15,7	37,8	53,5	174.966
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	14,8	38,3	53,2	175.217
Søvnbesvær, søvnproblemer	13,6	32,4	45,9	175.479
Hovedpine	7,5	28,5	36,0	174.557
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	7,0	24,6	31,6	175.261
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	6,6	23,4	30,0	175.431

Bemærk i øvrigt at hvis der er udpræget træthed i mere end 3 måneder, og

man ikke kan hvile sig til det, så er det tæt på termet kroniske træthed.

OVERLEVELSESARKETYPEN

Carl Jung bruger begrebet "arketyper" til at beskrive en specifik karakteristiskum.

Vi kommer i kompendiet her til at ind-
drage overlevelsesarketyperne. Det er
arketyper som kommer frem, når in-
dividuet oplever, at "overlevelsesmode"
skal slås til.

Hvis du som AdfærdsCoach lærer at
genkende disse arketyper, så kan det
være lettere tyde om klienten reelt set
føler sig utryg.

De arketyper vi kommer at beskæftige
os med på uddannelsen er: Offeret,
Såret barn, Sabotør og Prostitueret.

Offeret

Det er altid synd for offeret. Det
går altid udover vedkommende.
Hvis et menneske påtager sig
offerrollen, så er det en overle-
velsesstrategi.

Såret barn

"Brandt barn skyer ilden". Hvis
har oplevet svigt tidligt i vores
liv, så kan dette svigt præge
vores voksenliv på forskellige
fronter. Det såret barn har brug
for stor omsorg, hvorfor det kan
påvirke den måde vi vælger
relationer på.

Sabotør

Lavt selvværd er en nøglekom-
ponent i denne overlevelsesarke-
type. Sabotøren holder sig hele
tiden tilbage og oplever ikke det
potentiale, man har.
Sabotøren holder sig ofte væk
fra valg, hvor der er usikkerhed
omkring, hvorvidt man kan klare
opgaven godt.

Prostitueret

Denne arketyper sælger ud af
sine værdier for at overleve. Man
går på kompromis med sine vær-
dier og integritet fordi, at man
oplever, at det er nødvendigt for
at komme godt igennem dagen.

Ifølge Caroline Myss har vi alle overle-
velsesarketyperne i os. De kommer til
udtryk gennem vores sprog og adfærd,
hvis vi føler os presset og usikre.

Hvis du kan genkende en eller flere af
disse arketyper med dine klienter, så
sammenhold det med deres historik
og generelle adfærd. Hvis der er et

mønster i det, så kan du overveje at in-
troducere arketyperne for klienten, så de
lettere kan genkende egen adfærd.

Ved at indse, at man finder en over-
levelsesarketyper frem, så kan dette
spørgsmål ofte opstå: "Hvorfor føler jeg
mig så utryg, at denne arketype kom-
mer frem?"

DET 4-DELTE DYR

Vi mennesker er fysiske, mentale, emotionelle og spirituelle væsener.

Fysiske

Det vi kan se opfatte med sanserne

Mentalte

Alle de tanker vi har bag vores handlinger. Alle mellemregningerne til den fysiske adfærd – også den adfærd vi holder os fra.

Emotionelle

Den umiddelbare påvirkning fra indtryk

Spiritualitelle

Samhørighed og sammenhængskraft

FYSISK

MENTALT

Mental bevidsthed
Mental underbevidsthed

EMOTIONELT

SPIRITUELT



Fysiske

Det fysiske er det konkrete.

Det fysiske er ofte det målbare, hvor vi ønsker at ændre noget konkret. Vi ønsker at ændre vores fysik eller et handlemønster. Det kan være, at vi ønsker at skabe en krop i bedre form – styrke- og konditions-mæssigt.

Vi kan lave tiltag for det fysiske i form af kostvejledning og personlig træning. Men for at det rent faktisk sker, så er klienten nødt til at bruge det mentale plan for at udføre det. Tankerne er nødt til at guide handlingen.

Mange oplever, at har vi intentionen for en ændring- men at den ikke altid sker.

Mentale

Det mentale lag deler vi op i to områder.

- Mental bevidsthed
- Mental underbevidsthed

Vi kan være bevidste om, at vi ønsker at træne 3 gange om ugen. Vi er bevidste om, at i denne uge vil jeg spise grøntsager til alle måltider.

Klip til søndag: 2 træningen er grøntsager til 50 % af måltiderne.

"Vil jeg det ikke nok?", kan klienten måske spørge sig selv. For intentionen var der. Men det skete bare ikke.

Hvis vi vurderer, at viljen er der – uden at det sker – så er vi nødt til at kigge på, hvilke tanker ligger i underbevidstheden som samtidig trumfer de bevidste?

Det er her, at arketyperne kan være brugbare at identificere for at se, hvad der er det underliggende tema.

Ved at studere kropssprog, handlinger og adfærden kan det være med til at afklare, hvad der præger de handlinger som ikke er en fordel for klienten.





Emotionelle

De tanker som præger vores adfærd, de kan være styret – eller guidet – af en følelse.

Det handling som er god for klienten – det kan være, at den på nuværende tidspunkt skaber en utryghed. Derfor vil der være stor sandsynlighed for, at den dominerende handling er en som opfylder reptilhjernen i højere grad; altså en som skaber tryghed.

Eksempel:

Klienten får ikke valgt grøntsager eller rette mængde af motion selvom vedkommende er bevidst om, at det er det rette valg; umiddelbart.

Hvis vi kigger på, hvorfor det ikke sker, så kan vi undersøge, hvilke situationer der trigger en suboptimal adfærd.

Det kan være, at klienten har svært ved at tage dyrke motion, når børnene har tidligt fri fra skole.

Det kan være, at dette skaber en følelse af at forsømme sine børn i det øjeblik, man går ud af døren.

Vi kan godt rationalisere, hvorfor vi gør det; men det er det mentale plan. Følelsen kan i mange tilfælde tage over.

For at finde ud af, hvorfor denne situation er en trigger, så kan vi undersøge, hvornår den følelse ellers opstår. At et barn bliver forsømt – eller tematikken i at være alene.

Spirituelle

Som mennesker er det naturligt for os at have behovet for at føle en større sammenhængskraft. En følelse af samhørighed. Nogle finder den i familien. Andre finder den i nærmiljøet, religion, på arbejdspladser eller i fritidsmiljøer. Man kan overveje om nogle af disse er erstatninger for det spirituelle.

Spiritualitet er følelsen af, at vi alle er forbundet; men mere i åndelig forstand. Idet i øjeblik vi separer os fra denne følelse, så kan man overveje, om det er en af grundene til, at vi skaber stærke tilhørsforhold på andre måder. For at opveje den fundamentale og dybere følelse – som ligger i spiritualitet.

RELATIONER OG FORVENTNINGER

Som mennesker er vores relationer vigtige. Vi sammenligner og har hver vores rolle at spille, både i folkeskolen, ungdomsårene, på arbejdet, derhjemme og med vennerne. Vi ser os selv som en del af en gruppe, og som tidligere nævnt kan vi også søge anerkendelse derigennem.

Hvis vi bliver stillet over for et opgør med de relationer vi har, kan det give utryghed. Vi har ofte en dynamik i grupper, hvor hver enkelt har en bestemt rolle. Derfor forventes det ube-

vidst, at vi bliver i rollerne for stabilitet (tryghed) for gruppen. Hvis vi befinder os i roller, som vi ønsker at bryde ud af, kan det derfor betyde, at vi føler et pres fra gruppen om at forblive i den (u)ønskede rolle. Man kan føle, at ingen andre påtager sig rollen, hvis ikke man selv gør. Denne følelse af ansvar overfor gruppen gør det endnu sværere. En af de helt store udfordringer kan være frygten for at blive ekskluderet. Endnu mere hvis det drejer sig om arbejde. Dette vil både fremkalde en reptil- og primatadfærd.

CASE 2

Dorthe er 29 år og folkeskolelærer. Dorthe har ondt i lænden og knæene. Hun ønsker at få styr på sin vægt og sine skavanker.

Hun har prøvet mange forskellige trænere, bootcamps og holdtimer. Det samme gør sig gældende for kure. Hun har ofte tabt nogle kilo, men tager dem alle på igen. Hun føler sig tung og dvask og er træt af det. Hun forstår ikke, hvorfor hun ikke bare kan tage sig sammen. Hun har altid været klassens tykke pige.

Coachen spørger ind til, hvornår hun første gang følte, at hun var klassens tykke pige. Dorthe svarer, at det var, da hun var 8 år. Hun spurgte sin mor, hvad det var, hun havde på maven (strækmærker). Moderen viste Dorthe strækmærkerne og sagde, at det kun var noget, som tykke piger havde.

Dorthe fortæller, at hun har følt skyld over det. Hun har søgt trøst i maden lige siden. Dorthes spisevaner er værst i dagene op til samvær med moderen og i dagene bagefter. De ser hinanden 1-2 gange pr. måned

RIGTIGT OG FORKERT

I samarbejdet med klienten, kan fokus hurtigt blive på, hvad der er rigtigt og forkert. Endda tilladt og forbudt. I dette afsnit dykker vi dybere i etik.

Vi tager udgangspunkt i John Stuart Mill og Jeremy Bentham, som er nytteetikere. De er fortalere for utilitarismen, som handler om at optimere lykke. At det eneste, som mennesker går efter - og bør stræbe efter - er optimering af lykke.

Det modsatte synspunkt finder man hos Immanuel Kant. Kant skriver i 1785 i "Grundlegung zur Metaphysik der Sitten" om det kategoriske imperativ. Det kategoriske imperativ lyder - omskrevet til dansk og nutidens sprog - således:

"Handl således at grundlaget for din beslutning også kan gøres til en almengyldig lov."

Han skriver også, at man skal behandle menneskeheden som et mål og ikke som et middel, og tilføjer, at det er gennem fornuften, vi mennesker bør handle. Og hvad der er fornuftigt handler ikke nødvendigvis om at optimere lykke. Hvad der er fornuftigt, afgøres af fornuften selv. Kant påstår altså, at der er en universel fornuft, som ligger i os alle. Men spørgsmålet er, hvornår individet er klar over, at de bruger den universelle fornuft, hvis den kun kan genkendes af dem selv.



Eksempel

Jeg stopper for rødt lys. Der kommer ingen biler. Utilitaristen vil køre med det samme, hvis outcome er optimering af lykke samlet set. Ud fra Kant's kategoriske imperativ bør man holde tilbage, da vi aldrig kan gøre det universel gyldigt at måtte køre overfor rødt. Men hvor lang tid skal man holde stille? Hvad hvis der går 10 minutter, og der ikke er en bil eller et menneske i nærheden? Man kan forsøge at gradbøje situationen og nå frem til, at man gerne må køre over for rødt, hvis der går mere end 10 min. Men er det utilitaristen eller fornuften, der taler?

Hvordan kan jeg vide, at det er den universelle fornuft og ikke en utilitaristisk tanke, der foregiver at være det? Spørgsmålet er også, om vi kan finde frem til den universelle fornuft, hvis den eksisterer? I alle lag af grupper er der sociale konstruktioner i form af regler, love, etik, pli m.m. Man kan måske argumentere for, at når behovet for sådanne love opstår, vil det ofte tage

udgangspunkt i enten utilitarismen eller fornuften, og ofte vil der være aspekter af begge.

I denne kontekst inddrager vi nu også hjernens opdeling. Når vi i sociale kontekster skal danne regler, rammer eller love, vil de med al sandsynlighed også blive præget af, hvilket lag af hjernen vi bruger mest og taler til.

I Danmark har vi en høj skatteprocent sammenlignet med andre lande i verden. Men vi er samtidig nogle af de mest lykkelige. Vil vores argument for at bevare skattetrykket være, at det er fornuftigt eller at vi er lykkelige? Derudover kan man også argumentere for, at det hænger sammen med vores store flokmentalitet. Vi yder alle til fællesskabet – til flokken. Det sikrer tryghed, og skaber et sikkerhedsnet, så vi ikke falder helt igennem. Reptilhjernen er tilfredsstillet bedre her end i andre lande og fællesskabsfølelsen – måske endda nationalfølelsen - relaterer til både primathjernen og neocortex.



Når vi skal kigge på, hvad der skaber mest lykke, er vi nødt til at kigge på de ringe i vandet, der kommer af vores handlinger. Udfordringen er bare, at vi ikke kan forudse, hvordan det vil påvirke fremtiden. Det kan være, at vi de næste 5 minutter med nogenlunde sikkerhed kan sige, hvad der optimerer den samlede lykke mest, men derefter kan det være uoverskueligt.

Selvom vi prøvede at leve efter at skabe mest lykke, vil det også kræve empati på højt plan. For hvis jeg skal afgøre, hvad der skaber mest samlet lykke, så vil jeg også skulle tage stilling til, hvad der vil skabe mest lykke for andre. Lige pludselig bliver den utilitaristiske tanke noget mere kompleks. Det er måske en meget god ide at have en form for universel fornuft. Udfordringen med den er bare, at vi kan have svært ved at identificere, hvornår den optræder.

Vores primatadfærd kan muligvis guide os i retning af en fornuft, som er baseret på kultur. Det er ikke en universel fornuft, men en kulturel. Et kodeks vi arbejder efter og har en fællesforståelse af. Dette kodeks vil også være præget af de forhold, der indgår i kulturen. Derfor kan der ske et clash, når forskellige kulturer mødes. Vi har måske ubevidst accepteret vores kulturelle fornuft som den universelle. Dette betyder, at vores forståelse kan være mangelfuld, hvis vi møder andre med et andet kodeks. Det kan være, at vi, i vores forståelse for fornuft, anser det for underligt, at man i andre kulturer bærer tørklæde, burka eller niqap. Hvis vi accepterer vores fornuft som en universel, og andres adfærd adskiller sig fra denne, så vil konklusionen være, at de ikke besidder

tilstrækkeligt fornuft. Når vi skaber et tilhørsforhold baseret på kultur, vil det også betyde, at vi skaber en distance til kulturer, som er anderledes. Derfor kan det ikke være en universel fornuft.

Hvad har alt dette af betydning for samarbejdet med din klient?

I vores samfund søger vi ofte De Vise. Vi søger specialisterne, da de har svaret, og vi søger det simple i en kompleks hverdag. Det simple svar kan ofte fremstå som værende det rigtige eller det forkerte. Hvad der er det rigtige valg. Ofte er det bare mere komplekst, da der umiddelbart ikke findes det universelle rigtige svar. Men nærmere det rigtige svar for den enkelte afhængig af den fortælling og perception klienten har. Men det gør til gengæld, at man skylder klienten og sig selv det perspektiv, at den sandhed, vi er hurtige til at antage, ofte er subjektiv - og kulturel bestemt. *"Vi har altid spist flæskesteg eller and til jul."* *"Familien er altid samlet 2. juledag og i påsken."*

Vores sandheder om rigtig og forkert er svære at udfordre og rykke ved, fordi de er så indgroede. Mange af dem associeres desuden med relationer og tryghed. Der kan for mange ligge en hindring i at ændre en vane, hvis vi ubevidst har fået indlejret vores vaner som værende de rigtige valg. Derfor er vi nødt til at have fokus på, hvilket grundlag klienten træffer beslutningen ud fra. Hvor stor en del af deres valg træffes ud fra et fornuftsperspektiv, og hvor stor en del ud fra et utilitaristisk? Og husk, at hvad der giver størst glæde kan være, hvad der tilfredsstiller reptil- eller primathjernen.

Marianne er 42 år. Hun har forsøgt at komme i gang med træning, men intet holder ved. Hun vil gerne i bedre form og have en sundere hverdag. Hun vil gerne have energien og humøret tilbage. Hun har 2 børn på hhv. 4 og 8 år. Hun ved godt, hvad der er det rigtige at spise, men hun får det simpelthen ikke overholdt.

Coachen spørger ind til, hvornår hun har det bedste spisemønster. Hun svarer, at det har hun, når manden henter børnene, og hun har tid for sig selv. Det er ikke realistisk, at han henter børnene noget oftere.

Coachen spørger Marianne, hvorfor spisemønstret er anderledes, når hun får tid for sig selv. Marianne svarer, at når børnene er der, så er hun nødt til at tage sig af børnene og sørge for, at de har det godt og bliver "fodret af". Hvis manden henter, kan hun forberede maden inden, og bruge 30 min på sig selv inden familien kommer hjem.

Overvejelser til case 3

Er det en fysisk umulighed for Marianne at spise den rette mikro- og næringssammensætning, når børnene er i huset? Nej. Men hvorfor kan hun så ikke bare "tage sig sammen"?

Bemærk, at børnene kommer i første række. Det har flere funktioner, og opfylder flere behov:

- Artens overlevelse
- Relationen til børnene
- Social accept fra flokken

Alle disse ting er vigtige for tilfredsstillelse. Social accept fra flokken er, som tidligere nævnt, dannet ud fra kulturen. Hvad man bør gøre. Man kan overveje, hvad det tilgodeser (= utilitaristen), men det handler også om kulturelle forhold/programmering (= kulturel fornuft) og så er der instinkterne (=hjernens opdeling).

Alle disse forhold er du som coach nødt til at forholde dig til, hvis du ønsker at give klienten de redskaber, vedkommende har behov for. Dette går langt udover et trænings- eller kostprogram. Vi taler derfor om instinkter, "programmering" og intuition, som klienten skal navigere i.

EMPOWERMENT

For at bruge redskaberne er det vigtigt, at du giver klienten magten. Hvis klienten føler, at vedkommende har – og får – de rette kompetencer (redskaber) og har selvbestemmelse – autonomi – så vil de i højere grad gå til opgaven med et godt engagement. For at give klienten troen på, at de kan udvikle de rette kompetencer, kan det være vigtigt at guide dem igennem deres adfærd. Denne gennemgang bør være neutral og ikke dømmende. Hvis klienten får forståelsen for egen adfærd, vil det allerede give dem en ny kompetence. Dette kan danne grobund for at implementere de nye tiltag.

Vi styrker klientens beslutninger ved at give dem viden omkring deres egen adfærd og handlemønstre. Det kan give dem en følelse af, at de ikke er forkerte. Det handler blot om det rette redskab og den rette indgangsvinkel. Hvis Marianne (case nr. 3) har et bedre handlemønster, når hun har tid for sig selv, så handler det om at finde ud af, hvordan hun på en realistisk måde kan skabe det. Det er en proces, du som coach kan sætte i gang, som afhænger af relationen og forholdene i familien. Et andet område at adressere ville være at spørge ind til, hvordan hun kan skabe samme ro i sig selv, når hun er sammen med børnene. Bemærk at det også kan handle om kravene til en moder som føler, at hun skal præstere på alle fronter.

- Arbejde (RA og PA)
- Børn (RA og PA)
- Hjemmet (RA og PA)
- Udseendet (RA og PA)

Hvis det er tilfældet, kan I gå i dialog omkring, hvordan I kan minimere presset fra reptil- og primathjernen.

Der handler det om at finde ud af, hvor presset kommer fra. Igennem denne proces bliver triggerne bevidstgjort for klienten, hvilket giver vedkommende den forståelse, som er forudsætningen for udvikling af kompetencer. De kompetencer som er nødvendige for at opnå en varig adfærdsændring.

Konkrete tiltag for Marianne kunne være:

- Minimer de sociale relationer som giver større pres end værdi
- Slet de sociale medier fra telefonen og leg med børnene

Vi kan læse os til, hvad der er "det rigtige" eller prøve at leve op til krav som vi ser i verden omkring os. Men primathjernen bliver ikke tilfredsstillet ved at bruge tid på at tilføje ekstra krav. Hvis tiden derimod bliver brugt på at opfylde behovene, vil tilværelsen blive mere overskueligt.

Det er ikke hensigten, at det skal lyde let. Mange kan få en reptilrespons blot ved tanken om at slette de sociale medier fra telefonen, fordi det netop kan føles som udstødelse fra gruppen. Men spørgsmålet er, om vi er mere med i flokken ved at være online eller om alle er med i flokken - hver for sig.

KOMMUNIKATION

Hvordan kommunikerer vi? Og hvordan opfatter vi det som bliver kommunikeret til os?

I dag kommunikerer mange af os på skrift, via telefon eller video-opkald. Langt de fleste af os har prøvet at modtage - eller sende - en SMS som er blevet misforstået. Nogle gange bruger vi emojis, hvilket er et ekstralag af kommunikation i SMS'en. Emojien udtrykker som regel en følelse, der er tilknyttet skriften – ordvalget. Men selvom vi gør vores bedste for at kommunikere, så kan vi blive misforstået.

Spørgsmålet er også, hvor meget vi er bevidste om. Det estimeres, at omkring 2-8 % af vores kognitive funktion foregår bevidst – over 90 % foregår i underbevidstheden, hvorfor dette lagt – som gennemgået tidligere – er så vigtig at adressere.

Derfor er det interessant at kigge på, hvad vi kommunikerer, og dernæst hvordan det bliver opfattet. Spørgsmålet er også, hvor meget objektivitet, der kan indgå i kommunikation, da der altid være en modtager som skal fortolke.

Det vil være kommunikation fra et emotionelle, gennem det mentale som fysisk kommunikerer og som modtageren tager det igennem de helt samme filtre.

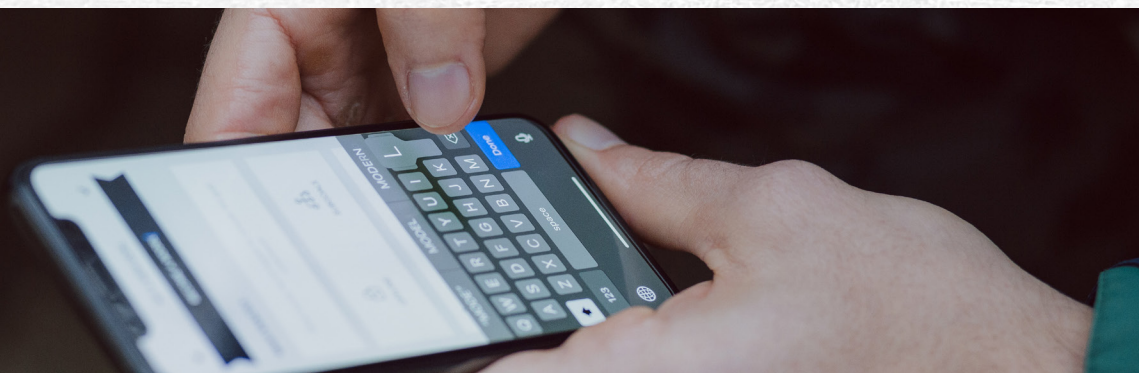
Ubevidst adfærd og vaner

Hvilken fortælling lever vi i og hvor stor en del af vores ubevidste adfærd kommer herfra?

Underbevidstheden arbejder langt hurtigere end bevidstheden, hvorfor det er smartere at behandle langt størstedelen af data/input i underbevidstheden. Men hvis det lagres i underbevidstheden uden at have været igennem et filter på vejen ind, så vil vi risikere at kommunikere det uden at have reflekteret over denne adfærd.

Som barn stiller vi ikke spørgsmålstegn ved de input vi får. Det forældrene siger, det er virkeligheden – om end forældrene ikke altid føler det. Det kan være ned til små adfærdsting som hvordan toiletrullen skal vende på toilettet.

Hvis dette input bliver opfattet som virkeligheden – det rigtige – så vil også agere derefter.



MYTER OG FORTÆLLINGER

"The function of myth, therefore, is to initiate the individual and/or culture into the mysteries of gods, the world, society and oneself".

Det skriver psykolog James Hollis i sin bog:
"Tracking the Gods"

Myter eller fortællinger kan være med til at skabe trygge rammer. Det kan være rammer og begrundelser for social adfærd lige såvel som det kan være rammerne for vores eget selv.

De mere åbenlyse fortællinger for et samfund, er religion. Den fortælling der er gennem religionen, kan ofte præge et samfund gennem den kultur- og endda lovgivning - som finder sted i den pågældende region eller land.

Normerne for adfærd kan blive præget af den religion som har været den primære i området. I de lande hvor man fejrer jul, der tilrettelægger mange butikker deres markedsføring efter

det. Det er derfor med udgangspunkt i religionen. Der er også fridage som har sine rødder i religion. Derfor præger det også en stor del af vores interaktion i dag – uanset om vi anser os for religiøse eller ej.

Den kultur vi er opvokset i præger vores underbevidsthed og ageren, hvorfor det kan være vigtigt at forholde sig til, hvilken fortælling – eller myte – man har med i bagagen.

Dette gælder både overfor forståelsen af egen adfærd, og når vi interagerer med andre. Vi har alle en fortælling, men spørgsmålet er, hvilken en det er, og hvor bevidste vi er om den.

DEN GODE HISTORIE

VERSION #1

"Han er opvokset i en velhavende familie med en god opvækst med nærværende forældre, nem skolegang og direkte igennem hele uddannelsessystemet med topkarakterer. Nu har han overtaget sine forældres firma og driver det med stor succes."

VERSION #2

"Han er opvokset i en familie med alkoholmisbrug, og hans fraskilte mor måtte vende hver en krone. Han havde det svært i skolen og kunne ikke finde rette hylde gennem teen-agesårene. Efter utallige forsøg på opstart af uddannelse, måtte han opgive. Han kunne ikke passe ind nogle steder. Da han var 23 døde hans nære ven af misbrug. Det blev et vendepunkt for ham. Han ville noget andet med sit liv. Efter mange års rumsterende i hovedet tog han beslutningen om, at han ville prøve sin ide af. Hans drøm og passion. I dag er han selvstændig med 8 ansatte og bor i et hus sammen med sin kone og to børn."

***Hvilken historie tror du tiltaler de fleste?
Hvilket tema ser vi typisk på film?
Den gode historie skabes gennem
udfordringer – men hvorfor?***

Hvorfor er det, at vi synes, at det er en bedre fortælling, at der har været udfordringer, og at vi har knoklet for at komme dertil, hvor vi er i dag?

I Danmark kender de fleste Janteloven fra Aksel Sandemoses "En flygtning krydser sit spor". Det første bud er: "Du skal ikke tro, at du er noget". En fortolkning af budene er, at man ikke skal sætte sig selv højere end "os". Til sammenligning nævner Indre Mission, at vi ikke kan klare os igennem livet uden hjælp. Jesus kom for at hjælpe os, siger de.

Det er også velkendt i mange kristne samfund, at Jesus tog vores skyld på sig. Vi er alle skyldnere gennem Arvesynden og kommer også til udtryk i Fadervor: "Fader vor, du som er i himlene! Helliget vorde dit navn, komme dit rige, ske din vilje, som i himlen således også på jorden; giv os i dag vort daglige brød, og forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere, og led os ikke i fristelse, men fri os fra det onde. Thi dit er riget og magten og æren i evighed! Amen." Det ligger også i Bjergprædiken, hvor Jesus udlægger de ti bud efter vores tankegang og ikke ageren. Dermed gør han os alle til skyldnere.

Der ligger altså alle steder, at vi har brug for – eller at der er – noget større end os selv. Spørgsmålet er, om vi ser det som noget eksternt eller som en del af os selv.

Hvis vi ser det som noget eksternt, vil vi have brug for at nogen hjælper os igennem. Vi har ikke selv magt over vores liv.

Hvis det er denne fortælling, vi lever i, så vil vi skulle lægge vores lid til, at en anden har magten og handler på bedste vis på vores vegne – ligesom en forælder. Det kan skabe tryghed. Men hvad sker der, hvis vores forældre ikke skaber denne tryghed. "Min fader, hvorfor har du forladt mig?"

Derfor kan den samme fortælling både skabe en stor tryghed, men samtidig også skabe en mistro, hvis troen ikke kan overvinde alt, hvad vi oplever.

Skal vi forblive skyldnere?

Hvorfor er det svært at tilgive – især os selv? Højt præstationsniveau, ingen fejltagelse og det "perfekte liv" bliver i højere grad en del af vores kultur. Det kan både være en drivkraft væk fra Janteloven og livet som "skyldner", men det skaber også konflikt.

Hvis vi på den ene side føler, at vi skal præstere på højt plan og gå den "rigtige" vej gennem uddannelser og fra job til job, men samtidig har en arv som skyldner – føler vi så, at vi fortjener det? Eller skal vi finde en undskyldning for, at vi bare har været heldige, at det er takket være andre m.v. Dette betyder ikke, at vi bør undgå at rose andre. Men der er forskel på, om vi roser andre for at akkreditere dem eller om det er for at miskreditere os selv.

Sammenlign også med nationale og endda regionale forskelle. Hvornår gør vi os fortjent til opmærksomhed? Her kan der også være en stor forskel i kultur.

"Jeg har syndet", siger vi nogle gange, når vi ikke har fulgt en kostplan. Det man siger er, at man påtager sig en skyld. Men hvad vil det betyde for katolikken i forhold til en protestantist? For katolikken vil det betyde, at man skal skrifte for at få syndsforladelse. Der vil en autoritet kunne tilgive og sætte os fri. Ved protestantisme vil det ifølge Martin Luther allerede være givet, da Jesus netop har taget skylden for vores synder.

Ved samarbejdet med klienter er der forskel på, om de ser dig som lige-værdige eller ej. Viden på det område hvori du tilbyder en ydelse, der bør dine færdigheder overstige klientens. Men det betyder ikke, at du er mere værd. Derfor bør kommunikationen tage udgangspunkt i respekt for hver jeres kompetencer og et ligeværdigt forhold. Her er der igen en distinktion mellem ligestillet og ligeværdig.

Hvis dette ikke sker, så kan der opstå en situation, hvor klienten hele tiden forsøger at leve op til de rammer som du sætter for dem. De sætter magten eksternt. Det kan betyde, at de hele tiden søger bekræftelse for at sikre, at det de gør, er godt nok. Der søges en forælder som kan tilgive, rose eller give dem skyld afhængigt af historien.

Kulturel religiøsitet

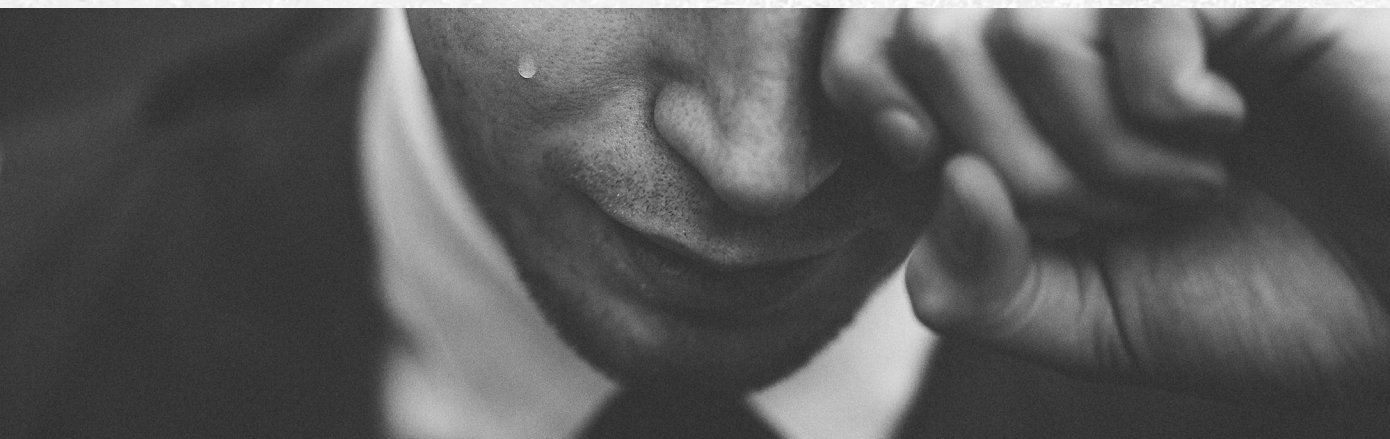
Som tidligere nævnt spiller det sociale aspekt en stor rolle. Det spiller en rolle for primathjernen. Det giver et tilhørsforhold – og det samme gør myterne.

En fællesmyte er netop en stor del af en kultur.

Derfor kan det skabe stor splid, hvis vi forsøger at bryde med de sociale normer, da det både bryder med de forestillede sociale spilleregler og den fortælling som vi selv lever i. Oprøret føles mere tydeligt, når vi selv er bevidste om den myte vi baserer vores handlinger på, og samtidig forsøger at bryde ud af den.

Et eksempel kan være at forholde sig ærligt til sine følelser og udtrykke dem. "Ej, store drenge græder ikke. Tag dig nu sammen."

Gråd er en måde at udtrykke sig på. Vi udtrykker en følelse. Hvis vi er vokset op med den implicitte fortælling om, at livet er hårdt (Måske fortjent - vi er alle syndere), og at der ikke er rum til at udtrykke sig, så kan denne fortælling gøre, at vi netop bare må kæmpe videre. Tag dig sammen!



Fortællinger og måden hvorpå vi lever

Lever vi livet efter, hvordan vi ser døden? Hvis vi ser livet som en prøvelse på om vi skal i Helved eller Himlen, så vil vi måske udholde mere end hvis vi ser livet som en enestående mulighed for at opleve og leve?

Vi forsøger at skabe mening i vores liv. Det er heri myterne har deres berettigelse. Vi har alle brug for dem.

Hvis vi lever et liv som er udfordrende og til tider uden større fortrøstning, så vil en Disney-fortælling være beroligende. Den gode historie.

Hvis livet derimod er en dans på roser, vil fortællingen være anderledes.

Spørgsmålet er derfor, om fortællingen ikke bør ændres efter, hvilke vilkår og situationer vi står i og hvilke beslutninger, vi står overfor?

Hvis vi derfor bliver i samme fortælling og lader myten være statisk, kan det netop konflikte.

Vi er derfor nødt til at tage stilling til, hvilken fortælling vi giver os selv. Hvilken fortælling lever vi i, og hvilken rolle har vi.



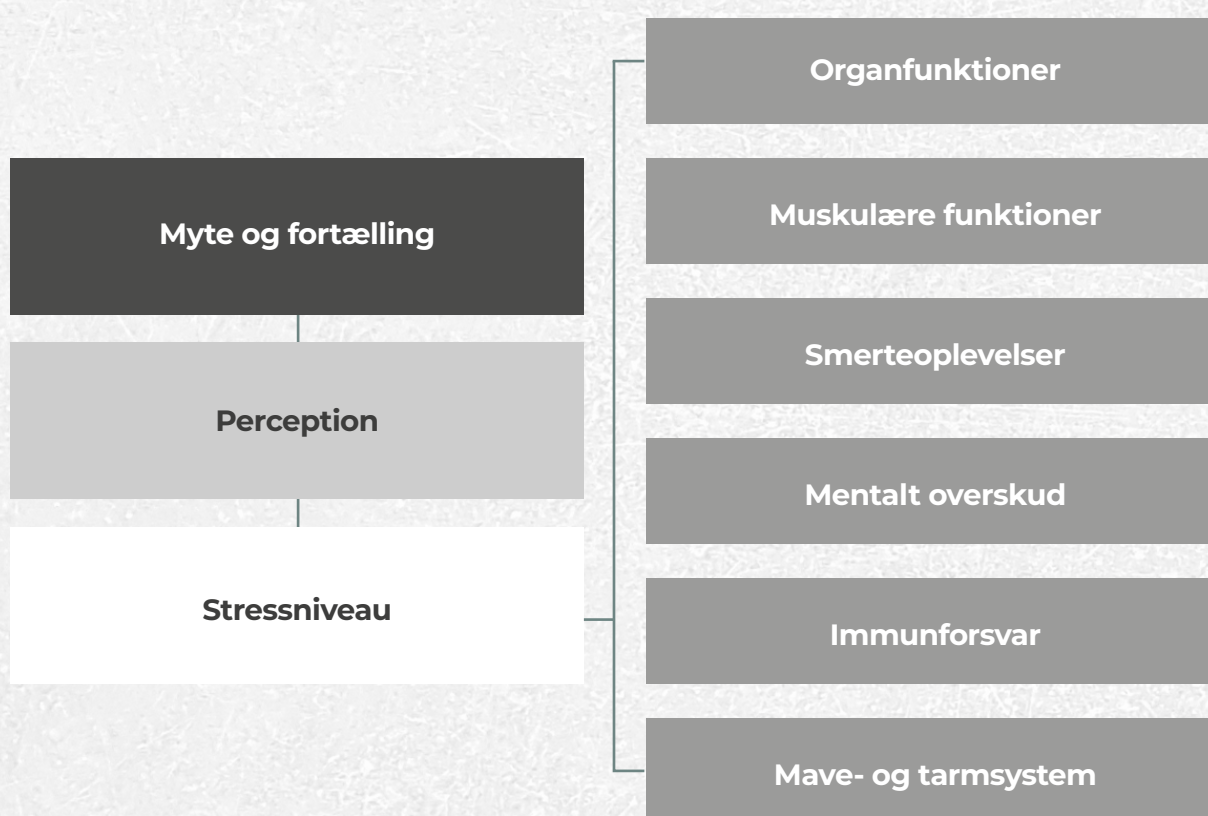
LIVSSTILSÆNDRING I KONFLIKT MED MYTEN?

Vores perception kan være afgørende for vores sundhed. Hvis vi oplever en situation som faretruende og derved fremkalder en reptil-respons, vil dette have stor indflydelse på vores sundhed. Øget stressniveau har indflydelse på:

- Blodtrykket
- Smerteoplevelser og sensitivitet
- Søvn
- Mave- og tarmflora og immunforsvar
- Core-funktion og stabilitet
- Og meget mere

Perceptionen og myten kan derfor være afgørende for vores livsstilsændring.

For en kultur kan det også have en stor påvirkning. I 2005 udgav Jyllandsposten karikaturtegninger som fik en stor økonomisk konsekvens for nogle danske virksomheder. I Danmark slog man et slag for ytringsfriheden, mens andre mente, at det var krænkende. Det skabte hurtigt en "dem" og "os". Det blev tydeligt en konflikt, da det var et clash mellem to kulturer. Konflikter bliver optrappede, hvis vi anser vores egen holdning og oplevelse som den rigtige. Det vil skabe en distancering. Det bliver derfor sværere at opnå konsensus.



Tegn på underbevidste konflikter

"Det kan man ikke tillade sig."

"Hvorfor ikke?"

Når vi bruger formuleringer som, at man ikke kan tillade sig visse handlinger, så er det værd at udfordre. Spørgsmålet er, om vi er opvokset med det og har taget det til os uden at reflektere over det. Det er ikke sikkert, at det er negativt – men uden refleksion tager vi ikke stilling til det.

Men hvis det skaber en forhindring for den ændring, klienten ønsker at foretage, så vil det være værd at undersøge.

Det kan være, at vi vokset op i et miljø, hvor der altid er gjort sirligt rent inden gæster kommer på besøg. Alt skal stå knivskarpt. Uanset om det er sagt eksplicit eller ej, så er det barnets oplevelse som er det vigtige.

Hvis vi har oplevet, at det er sådan man (vores forældre) gør, så er det den virkelighed, vi får lagret.

30 år senere kan vi stå med familie og en hverdag, hvor vi ikke har tid til os selv. Vi knokler med at få det hele til at hænge sammen. Især med at have et sirligt rent hjem. Men hvorfor er det nødvendigt? Spørgsmålet er, om det er en del af klientens reelle jeg eller om det er tillært – og er det en hindring for den livsstilsændring som klienten ønsker at foretage?

Tænk på Marianne i case nr.3. Det kan være, at hendes fortælling er, at man som mor bør ofre sig selv for børnene til enhver tid. Det kan samtidig være, at hun ikke mener, at det er mandens rolle. Hvis ikke hun indser, at det er hendes fortælling og opfattelse fremfor det universelle rigtige, så vil hendes mønster være markant sværere at bryde.

Det handler ikke om, hvordan andre fungerer bedst, men hvordan hun fungerer bedst – også på sigt. Derfor kan mange leve på helt samme måde, hvor det fungerer godt for nogle, men slet ikke for andre.

Dette kan konflikte med primathjernen.

Hvis vi forventer, at der er en bestemt måde at leve på, kan det både konflikte med vores fortælling og vores sociale behov for et tilhørsforhold.

Du bør være opmærksom på, at du som AdfærdsCoach skal lægge din egen fortælling fra dig. Samtidig skal du være opmærksom på, at du ikke skaber et svar for klienten. Du bør være nysgerrig og forholde dig undersøgende. Når vi stiller spørgsmål, så skal de have det formål at lære klienten at kende fremfor at få klienten til at give dig det svar, som du forventer eller ønsker vedkommende svarer.

ADFÆRDS COACH

Som AdfærdsCoach bør du kigge på, hvilke handlemønstre, der kommer til udtryk ved dig selv og klienten.

Du er nødt til at være bevidst om, hvilken fortælling du ser dig selv i. Derved kan du lettere se bort fra det og have nuancerne med.

I en kommunikation med klienten vil der altid være 2 subjektive oplevelser af samtalen.

Klienten siger noget til dig som du tolker og sætter i perspektiv til din egen fortælling og svarer tilbage til klienten som forsøger at sætte det ind i sin fortælling.

Hvis du er meget bevidst om den fortælling, du selv medbringer, vil du lettere kunne lægge den til side. Du kan derfor lægge langt større fokus på, hvilken fortælling klienten har og tale ind i den.

Du er nødt til at tage udgangspunkt i den fortælling som klienten lever i - ligesom i Platons huleligning.

Før at de er bevidste om, at de selv holder fast i rammerne for fortællinger, så er du nødt til at møde klienten, hvor de er.

Det essentielle er, hvad der bliver oplevet. Ingen af os ved, hvad der sker – vi har kun vores egen oplevelse af det. Derfor er forståelsen af andres fortællinger og myter afgørende for at kunne hjælpe dem mest muligt.

Hvis vi i fællesskab skaber et højere bevidsthedsniveau, vil vi kunne påtage os et større ansvar, da vi derved også føler, at vi har kompetencerne og magten til at ændre det.

Hav i mente, at en stor del af den non-verbale kommunikation kan være afgørende. Da det er under 10 % af vores kognitive funktion, der foregår i bevidstheden, kan det være vigtigt at observere den ubevidste adfærd.

Kropsholdning

Kropsholdning kan være nogle af de områder som kan være med til at afdekke en ubevidst adfærd. Det kan være, at kropssproget er lukket og beskyttende. Det modsatte vil være åbent, hvor det fremstår mere selvsikkert.

Tænk hvis du som træner har en klient med manglende skuldermobilitet. Det kan være, at det er svært at få armen over hovedet og at der er gener indeni skulderen.

Forestil dig, hvis klienten i underbevidstheden er vokset i et miljø, hvor anerkendelse (opfattet kærlighed) er afhængigt af præstationen. Det kan føles som, at selvværdet er afhængigt af den eksterne anerkendelse. Den søgen efter ekstern anerkendelse for at øge selvværdet kan resultere i den evige jagt.

Det kan resultere i forhøjet reptilrespons over længere tid, og det kan over tid skabe en sygdomsgrundet stress og en eventuel begyndelse

de depression. Dette fratager mange muligheder for anerkendelse, da det netop kan føles – og opleves – som en afvisning.

I den situation kan selvværdet mindskes. I den situation kan man føle sig skrøbelig. Dette kan evt. medføre, at kropsholdningen bliver lukket. Vi bøjer os forover og "beskytter" os selv. Prøv med den holdning at tage armen over hovedet.

Løsningen kan være hønen eller ægget. Ved hjælp af træning kan den selvsikre følelse skabes og perceptionen kan i bedste fald ændres til det bedre. Omvendt kan også være tilfældet. Det kan være, at klienten ikke føler sig komfortabel i de øvelser, hvor den "stolte" holdning skal udføres. Det kan derimod føles ukomfortabelt og får den modsatte effekt. Her kan det være perceptionen som måske skal være med til at ændre det muskulære, hvorfor coaching ville være det bedste.

Uanset hvilken fremgangsmetode man vælger, så bør du finde frem til de metoder som måtte være de rette for klienten. Ofte er det en kombination.

Stemmeleje og stemmeføring

Ofte vil dette afspejle kropsholdningen. Hvis kropsholdningen er lukket,

så vil stemmelejet og stemmeføringen indikere en vis usikkerhed.

Bemærk også om kropsspositionen ændres afhængigt af spørgsmål.

Det kan være, at du stiller et spørgsmål fordi du observerer, at der er et mønster i adfærden. Når du stiller spørgsmålet, kan der være mange forskellige former for adfærd. Kig efter diverse emotionelle responser.

- Lukket kropssprog i det sekund spørgsmålet er stillet
- Kort og lukket svar med en skarp tone
 - Rødmen
- Meget urolig på stolen
 - Behov for at stå

Alle disse områder kan være tegn på en sympaticus respons i det autonome nervesystem. Det er enten beskyttende eller en flugtrespons.

Bemærk at disse er symptomer, hvorfor de sagtens kan forekomme uden, at det er relateret til spørgsmålet.

OPSAMLING

Som nævnt i starten er dette kompendium ment som værende en forberedelse til den fysiske undervisning. Hjernens opdeling, vaner, adfærd, religion og kultur er alt sammen områder som vi bør have en forståelse for i interaktionen med klienten.

Det gør dig bedre i stand til hurtigt at observere de fortællinger og myter som klienten lever i. Derfor kræver det meget af dig som AdfærdsCoach. Du skal kunne spotte adfærden og i samarbejde med klienten skabe de redskaber som er nødvendige for at opnå deres mål.

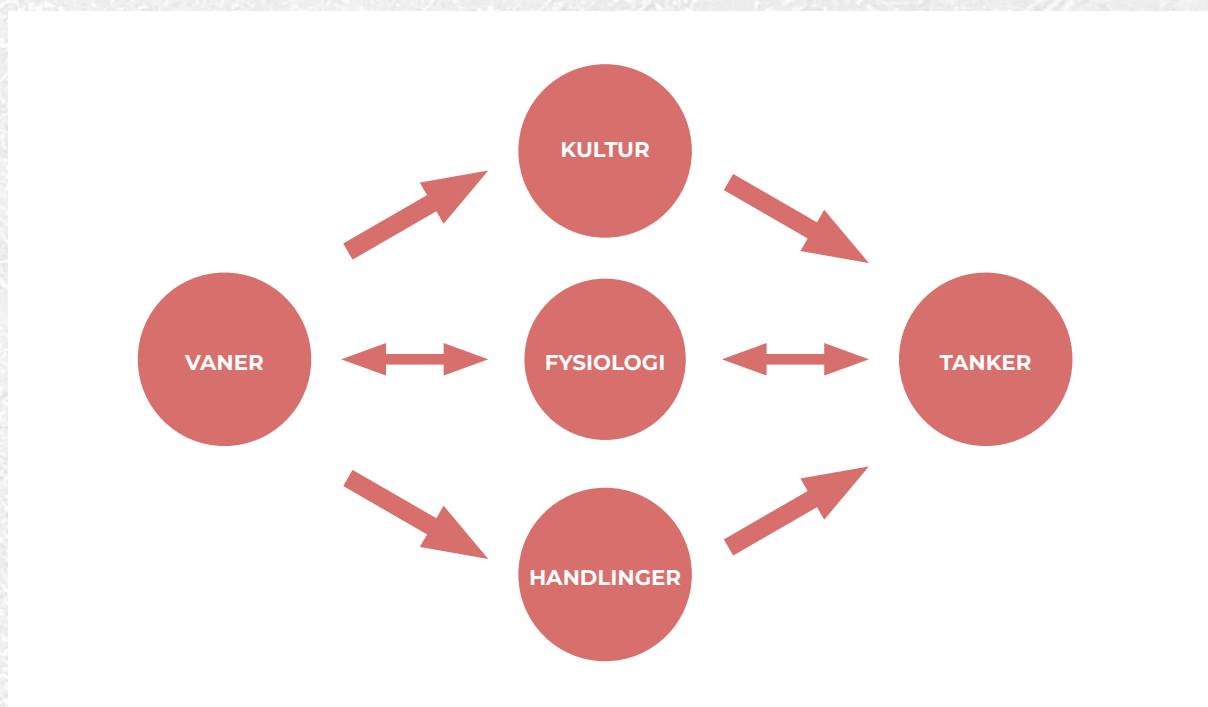


FORANDRINGSMODEL

Vores mentale lag præges af vores kultur. Det mentale påvirker handlingerne (det fysiske).

Når det fysiske gentager sig over tid, så bliver det en vane. En vane vil i høj grad præge vores fysik, men samtidig

bidrage til kulturen. Fysikken (Lavt blodsukker, dårlig hormonregulering, manglende næringsstoffer og hvile og mere til) præger i høj grad vores tanker og kan trigge reptilhjernen. Tankerne kan i sig selv også påvirke fysikken direkte.



Hvis kulturen ikke er en fordel for individet, så kræver det i højere grad, at klienten får opfyldt sin sammenhængskraft og primathjerne andre steder – eller på anden vis. Det kræver også overskud.

Hvis det blot handlede om at lave en plan, så ville vi med stor sandsynlighed

haft det langt bedre som mennesker end vi har det i dag.

Vi er dyr som er fysiske, mentale, emotionelle og spirituelle.

Spørgsmålet er blot – hvilke lag skal vi starte med at udvikle?



LITTERATURLISTE

- "Ghost in the Machine", Matt Wallden og Paul Chek, 2018
- "Tracking the Gods" The Place of Myth in Modern Life, James Hollis, 1995
- "Symptoms of Visceral disease, a Study of the Vegetative nervous system in its relationship to clinical medicin.", Francis Marrion Pottenger, A.M., M.D., LL.D, F.A.C.P.,
- Indre Mission
- "Grundlegung zur Metaphysik der Sitten" · Immanuel Kant, 1785
- "Den nationale sundhedsprofil 2021".
- www.videncenterfordiabetes.dk
- Psykiatrifonden
- "Life Stressors in Patients with Inflammatory Bowel Disease: Comparison with a Population-Based Healthy Control Group in the Czech Republic", <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33800985/>
- "Purpose in life predicts allostatic load ten years later", <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26526322/>
- "High risk of temporomandibular disorder in irritable bowel syndrome: Is there a correlation with greater illness severity?", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5221272/>