



# HumanGuide<sup>®</sup> och Stress

*En blåtråd mot livsbalans i ditt livsrum...*

[www.humanguide.eu](http://www.humanguide.eu)

<mailto:info@humankonsult.se>

© 2007 H.E. HUMANKONSULT AB, Rolf Kenmo

07-08-01

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>HumanGuide® och Stress .....</b>	<b>3</b>
Introduktion.....	3
Stress.....	3
Stresssymptom och -orsaker.....	3
Generell stresshantering.....	4
Stresshantering baserat på Åtta boxar .....	5
<i>Sensibilitet</i> och stress .....	6
<i>Kraft</i> och stress.....	8
<i>Kvalitet</i> och stress.....	9
<i>Exponering</i> och stress.....	11
<i>Struktur</i> och stress .....	12
<i>Fantasi</i> och stress .....	13
<i>Stabilitet</i> och stress .....	15
<i>Kontakter</i> och stress .....	16

OBS! Det finns även kompletterande HumanGuide®-skrifter för nerladdning på webbplatsen enligt nedan:

## **Situationsanpassat Ledarskap**

## **FIRO-teorin för teams utveckling**

## **Konflikter och personkemi**

## **Coaching** (OBS! Texten om Åtta boxar är densamma som i den här skriften om Stress)

Ägaren till HumanGuide®-koncepten är H E Humankonsult AB. Mera information om företaget och koncepten finns på webbplatsen [www.humanguide.eu](http://www.humanguide.eu)

På webbplatsen går det att ladda ner ytterligare information om personlighetsteorin Åtta boxar via länkar på webbsidan, som har en light-version av konceptens grundläggande personlighetstest för nerladdning utan kostnad.

# HumanGuide® och Stress

## Introduktion

HumanGuide®-koncepten har som huvudsyfte att stödja utveckling av individer och team. Stress är tyvärr mer och mer vanligt i den tid vi lever i. Stressen uppkommer på många sätt t ex genom den

- ökande förändringstakten
- ökande informationsmängden
- ökande mängden möjligheter
- ökande prestationskrav av många olika skäl
- mm

I den här dokumentationen finns kunskap, som beskriver hur HumanGuide-koncepten kan öka förståelsen för stressens uppkomst samt hur den kan hanteras reduceras/elimineras.

Kärnan i HumanGuide®-koncepten är personlighetsteorin Åtta Boxar, som beskriver åtta olika faktorer (drivkrafter) som människor har mer eller mindre av. De åtta faktorerna i vars och ens personlighet har stor påverkan på uppkomsten av stress och hur den kan hanteras.

## Stress

Stressen idag startar många processer i kroppen och en del är inte ”relevanta”, dvs de finns kvar historiskt, då man t ex mötte ett farligt djur. Stress alstrar adrenalin, som fyller en viktig funktion för överlevandet t ex att man får mera energi till sina muskler och att koncentrationen ökar. Det senare kan även ses som en nackdel, dvs man får i ökande grad ett tunnelseende, vilket gör att man kan agera oförståndigt på olika sätt. Att musklerna får mera energi gör att hjärnan blir lite mindre förståndig, vilket gör att man bör undvika att fatta viktiga beslut under stress.

Längre tid av stress påverkar minnesfunktionerna negativt.

## Stressymptom och -orsaker

Många människor lider av stress idag. En del blir t o m utbrända. För att den senare diagnosen inte ska bli slutgiltig har man nu lanserat begreppet hjärnstress eller utmattningsdepression, vilket kan ses som brist på psykisk energi. Symptomen på stress visar sig inom olika områden. När det gäller *beteenden* så kan symptomen vara

- glömska
- sömnsvårigheter
- koncentrationsproblem
- ätsvårigheter
- konfliktbenägenhet
- nedstämdhet, etc

Symptomen på stress kan även visa sig via *kroppen* på olika sätt, t ex

- andningsproblem
- ryggont
- mag- och tarmproblem
- ”ryckningar i benet” på kvällen innan insomnande
- allergier
- hudutslag
- klåda
- sexproblem

Eller som symptom via *huvudet*

- huvudvärk (omgående eller efteråt)
- yrsel
- ögonflimmer
- torr/varm i mun
- spänning i käken

Man talar även om en stresstrappa med olika typer av symptom

- *Kroppslig trötthet*, dvs det börjar ta emot då och då. Ett tag går det att ignorera signalerna, men det får inte bli en vana att bortse från dem eller ta piller som tar bort signalerna. Kroppens meddelande är att du ska vila.
- *Mental trötthet*, dvs du börjar få problem med koncentration och minnet. Detta kan du hantera med vila och sömn, men även genom att använda psyket på annat sätt t ex genom att göra något roligt, något annorlunda, etc.
- *Emotionell trötthet*, dvs nu börjar det vara fara å färde för du får svårt att ge det du vill till dina nära och kära.
- *Social trötthet*, dvs du vill vara ensam och då är det viktigt att söka hjälp, för annars blir vägen till bättring mycket lång.
- *Själslig trötthet*, dvs då börjar livet kännas meningslöst och då kan det ta år att komma tillbaka.

En annan intressant aspekt på stress är samspelet mellan olika delar av hjärnan. Hjärnan kan sägas bestå av följande ”hjärnor”

- *Reptilhjärnan*, dvs den del av hjärnan som sköter vår grundläggande överlevnad t ex värmereglering, kampviljan och sexualdriften.
- *Däggdjurshjärnan (limbiska systemet)*, dvs här sköts den löpande verksamheten och finns våra känslor för oss själva och omgivningen. Denna hjärna innehåller även samarbetsförmågan och hantering av rangordning i förhållande till andra.
- *Människohjärnan*, dvs här finns förmågan att tänka i medvetna tankar, vara logisk, lära sig av erfarenheter, beakta samvetet, tänka i dåtid, nutid och framtid.

Vid stor stress så styrs vi av reptilhjärnan och inga förnuftiga tankar tänks. Tänk på det då du observerar människor under stress, för då får du ingen rättvisande bild av en människas förmåga. Vid låg muskulär och psykisk spänning så fungerar din människohjärna fullt ut, men vid hög spänning är det reptilhjärnan som gäller. Detta kallas stresskonen, eftersom din vidsynthet är stor när du har en låg anspänning, men den är mycket liten vid hög anspänning.

Vad har då stressen för orsaker? Ja, de är många och dessutom varierar de beroende på personligheten, vilket kommer att behandlas i detta kapitel. Vi tar det faktor för faktor i stället för att med svepande penseldrag komma med någon universalmedicin som att ”dra ner på takten” eller ”säg nej”. Även om huvudriktningen på alla råd är desamma, så måste råden anpassas efter den aktuella personligheten. Det är t ex inte så lätt för någon med mycket på *sensibilitet* att säga nej.

## Generell stresshantering

Ytterst handlar stress om skillnaden mellan hur man vill att det ska vara och hur det är. Besvärligast är det när målet sätts av andra och man dessutom har för små möjligheter att påverka såväl målet som resurserna, samt förutsättningarna att nå målet. Så kan det vara på jobbet. Privat kan man påverka mera, men för att kunna genomföra förändringar krävs det mod och ibland kompetens.

Om jag skulle drista mig till en universalmedicin, så skulle den vara att satsa på tre ESS, nämligen

- Självkänedom, dvs att veta sina starka sidor och risker
- Självförtroende, dvs tron på den egna förmågan
- Självkänsla, dvs att veta vem man är och våga stå för det

De tre ESSEN är en viktig del i boken "Låt personligheten blomma" genom att ge en god grund för att utveckla sin självkänedom via personlighetsteorin; ge en god grund för att utveckla självförtroendet, t ex genom att tillämpa positivt tänkande; stärka sin utveckling med personkompassen och framtidsplanen; ge en god grund för att utveckla sin självkänsla via en del resonemang samt förbättrad självkänedom och självförtroende.

En annan generell medicin är att använda positivt tänkande, för stressorsakerna sitter oftast djupt. Då gäller det att fokusera hårt på den önskade förbättringen, t ex genom att använda affirmationer.

Vidare finns det andra generella förhållningssätt, som avsevärt reducerar stress. De flesta känner vi till, men... Bra förhållningssätt är

- sov regelbundet ca 8 tim varje natt (varierar lite mellan personer ...), varva gärna ner sista timmen innan du vill sova. Skulle det bli dåligt med sömn är det bra att använda avslappning i 20 min som kompensation (motsvarar längre tid med sömn...)
- ät sunt
- motionera mera, gärna minst 30 min dagligen
- undvik droger i alla former
- ha roligt regelbundet och gör det du trivs med

Tillsammans gör detta att du står pall för det mesta, men som sagt, de flesta av oss vet att vi borde göra så här, men... Kom ihåg att det är oftast du som har gjort valen som formar ditt liv!

## Stresshantering baserat på Åtta boxar

Uppkommen stress kan lindras på olika sätt. Metoderna passar olika bra för olika faktorer.

Vanliga metoder är

- avslappning, som nog passar för de flesta faktorer, men mest för de bromsande faktorerna (=sensibilitet, kvalitet, struktur och stabilitet)
- meditation, som är besläktad med avslappning och finns i många former. Passar också bäst för de bromsande faktorerna, men det finns även aktiva former som kan passa för drivande faktorer (=kraft, exponering, fantasi och kontakter)
- massage, som passar för många faktorer, även om många kan ha svårt inledningsvis att acceptera den beröring som massage innebär
- fysisk ansträngning t ex jogging, som främst passar de drivande faktorerna, inkl kvalitet
- psykisk anspänning, dvs aktiviteter som innebär psykisk anspänning inom andra områden än de vanliga, t ex golf, kampsporter, körsång. Lämpliga faktorer är kraft och kvalitet.

Avgörande för vilken stresshantering som är bäst är självklart vilka faktorer som är dominant. Det är de recepten, som har lättast att få fotfäste.

Ett bra tips kan även vara att inse vilken typ av stress som man har, dvs att använda principen: En bra problembeskrivning är halva lösningen. Är det laststress, bråttomstress, maktstress, spänningsstress eller? Idag finns det t ex en tendens att lösa laststress med hjälp av städhjälp, köpa färdigmat, etc. Risken är då stor att man botar symptom på för stor last. För om man

använder den frigjorda tiden till ännu mera arbete, så kommer man lätt in i ett ekorrhjul. God mat är också viktig för hälsan. För att på ett bra sätt minska laststressen så bör man ha en målbild/vision (och i ett parförhållande ha en gemensam). Med en målbild går det att välja bort, men för en seglare utan mål är ingen vind den rätta.

Ett förebyggande råd från forskare är att varje år ta ut minst tre veckors sammanhängande semester för att bygga upp andelen vita blodkroppar och bli av med alla slaggprodukter. Tänk även på att "bara-vara" ibland. Det är då man får *hjärnro* eller brainstilling i stället för brainstorming.

## **Sensibilitet och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
tillmötesgående	självutplånande
hänsynsfull	släpphänt
förstående	godtrogen
diplomatisk	hal
förekommande	inställsam
varsam	mesig
lyhörd	överkänslig
tjänstvillig	fjäskig

OBS! Det finns ingen människa, som bara har *sensibilitet*, men jag skriver så här för att framställningen inte ska bli för tungläst.

*NÄR MOTTAGAREN HAR STORT BEHOV AV sensibilitet ÄR DET VIKTIGT ATT GÅ VARSAMT FRAM. HAN ELLER HON HAR SVÅRT FÖR ATT SÄGA NEJ OCH KOMMA MED OTREVLIG INFORMATION TILL ANDRA. DETTA GÖR ATT DET BLIR SVÅRT MED RÅD, SOM INNEBÄR EN NEGATIV KONFRONTATION MED ANDRA. Sensibilitet* måste lära sig att det är praktiskt svåruppnåeligt att vara vän med alla. Det skulle kräva för mycket kontakttid. I en grupp om 20 personer finns det rent matematiskt 190 parrelationer, och om man ska underhålla en vänskap så krävs kontinuitet i kontakten på tu man hand. En mer rimlig ambition är att man har få vänner, relativt många bekanta och många kontakter.

Ett tips kan vara att ta upp uttrycket "hänsynslöst hänsynsfull". Med det menas: Upplys om du är irriterad på någon om något, för annars får han eller hon inte chansen att ändra på sig. Att inte upplysa om problemet, kan vara hänsynslöst, dvs när det finns möjligheter att konstruktivt ta upp problemet. I värsta fall kan en sådan underlåtenhet leda till att personen i fråga blir utfrysad från gemenskap med andra människor utan att förstå orsaken.

En lämplig rådstrategi för en människa, som har stort behov av *sensibilitet*, kan bygga på att utveckla sig så att andra människor får det bättre. Eller att *sensibilitet* blir medveten om risken att bli utbränd. I det senare fallet kan en metod vara att påpeka att han eller hon ställer upp orimligt mycket. Man kan exempelvis peka på det orimliga i att besöka en allvarligt sjuk vän varje dag en längre tid, om man inte normalt träffat vederbörande mer än någon gång per kvartal. Självklart är det svårt att sätta upp måttstockar för sådant, men det är förståndigt att då och då fundera över vad man håller på med. En annan infallsvinkel för att stå emot skuld eller överdrivet ansvars-kännande, är att fundera över hur man sköter sina närmaste. Rimligen bör de ha högst prioritet.

På grund av att förhållandet till den egna kroppen är så viktigt för *sensibilitet*, kan det vara värdefullt att lära sig avslappning, meditation eller något motsvarande. Härigenom lär sig *sensibilitet* att hantera alla spänningar, som uppstår p g a den höga sensibiliteten.

Det är viktigt att personen förstår konsekvensen av den höga kroppsliga sensibiliteten, för den innebär att han eller hon kan känna sig olustig utan att för den skull vara sjuk. Orsaken kan då vara att det är något problem i en grups stämning. Det kan vara oro, konflikter, etc. Men det är också viktigt att *sensibilitet* lyssnar till "meddelanden om hjälp från sin kropp", för annars kan *sensibilitet* lätt bli utbränd - åtminstone i det långa loppet.

Ett annat speciellt förhållande är att *sensibilitet* har ett högt utvecklat känselminne. Det medför att det är extra bra att de får pröva praktiskt när de ska lära sig något, för då kommer de ihåg lättare. En annan variant av känselminnet är att bra kockar eller vinprovare ofta har *sensibilitet* som dominant faktor.

*Sensibilitet* kan ibland vara en problemfaktor för manligt och kvinnligt. Med det menar jag att *sensibilitet* är en faktor som många förknippar med kvinnligt. Det medför att män kan undertrycka sitt behov av den faktorn, för att inte bli beskyllda för att vara feminina. Likaså kan det vara problem för kvinnor som inte har så stort behov av *sensibilitet*, för då tycker man att de är okvinnliga.

Det största bekymret för *sensibilitet* vad gäller stress är att *sensibilitet* ger alltför mycket av sig själv till andra. Att det inte finns någon gräns för omtänksamheten. Självklart blir även *sensibilitet* stressad när någon agerar burdust mot någon annan människa. En annan typ av stress uppstår när *sensibilitet* känner av andras bekymmer på den egna sensibiliteten. Sammanfattningsvis kan risken beskrivas som ett känslighetsök.

OBS! Någon har påpekat att ett okbegrepp kan leda till att det blir en självuppfyllande profetia. Visst finns den risken, men man kan även se på begreppet med andra ögon. När man vet vilken "sjukdom" man har, så vet man vad man ska bota och då är det lättare att hitta en lämplig medicin. Jämför också den lättnad man får, då man vet att man har blindtarmen, jämfört med situationen då man hade ont i magen och var orolig för vad det kunde vara.

OBS! Det finns ett ytterligare observandum, då det gäller ett ok, dvs att en faktor får en alltför dominant baksida. En annan aspekt på detta är att faktorn är otillfredsställd, vilket gör att oket kan motverkas, genom att tillgodose faktorns behov på ett bättre sätt för *sensibilitet* med utveckling av de nära relationerna.

Ett känselök kan motverkas genom att säga ifrån på olika sätt, men det är inte lätt för *sensibilitet*, eftersom det då oftast innebär att någon blir missnöjd. En väg kan vara att ändra *sensibilitets* attityder som ovan: Den som inte talar om sitt missnöje är "hänsynslöst hänsynsfull" och ger inte den andra människan chansen att ändra på sig. En annan väg kan vara att lära sig någon teknik för negativ och konstruktiv feedback.

När stressen är ett faktum, då mår *sensibilitet* bra av att använda avslappning och meditation. När någon ger sig i kast med att hantera sin stress är det förstås förståeligt att göra det i lagom stora steg - särskilt för *sensibilitet*, annars kan påfrestningarna bli för stora och då är det lätt att komma in i en ond cirkel.

## **Kraft och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
handlingsinriktad	otålig
tävlingsinriktad	hänsynslös
rak	burdus
snabb	hafsigt
drivande	dominant
ivrig	ogenomtänkt, jäktad
kvick	hetsigt
stark	hård

*Kraft* är motsatsen till *sensibilitet*, men observera att det finns människor som har båda behoven som dominanta. I sådana fall är det viktigt att dessa människor visar sitt behov av *sensibilitet*, för annars är det inte säkert att omgivningen märker detta. Särskilt viktigt är det att göra så med nya kontakter som de kommer ha en hel del att göra med i framtiden.

*NÄR DU GER RÅD TILL NÅGON MED kraft ÄR DET VIKTIGT ATT DU ÄR RAPP OCH TYDLIG. BLIR DU FÖR SUBTIL, FINNS RISKEN ATT kraft INTE UPPFATTAR DINA RÅD. HÄR KRÄVS RAKA RÖR OCH ATT DU KAN TA EN HÅRD DISKUSSION DÅ OCH DÅ.* Diskussion innebär inte nödvändigtvis att den andre är förbannad på dig, utan att den andre vill syna dina kort och lägga fram sitt försvar för nuvarande beteende.

*Kraft* är bra för att man då inte behöver tassa på tå. Den effektivaste metoden att bromsa tempot för *kraft* är att ställa frågor av typen: "Hur kan du vara så säker på det?" En annan variant är att ge beröm, för det är oftast en metod som innebär att de flesta människor går ner i tempo.

Till *kraft* gäller det att presentera några få konkreta råd, som helst innebär att *kraft* får mera utträttat och reducerar sin prestationsångest.

Ofta är det bra om *kraft* ökar sin lyhördhet, men det kan vara lite av att säga tulipanaros. Det råd som jag tycker fungerar bäst för att öka lyhördheten är att *kraft* lär sig en del psykologi. Då blir det nämligen intressantare att reflektera över skeenden i ett samtal som *kraft* tidigare inte var medveten om. Det blir lättare att förstå vad som pågår och vad ett lämpligt agerande kan vara.

1=10 kan också vara en bra lärdom för *kraft*. Vad menas med det? Jo, när de flesta människor meddelar negativa synpunkter ansikte mot ansikte till en annan människa, så är oftast synpunkten snällare än vad de egentligen tycker. Säger man lite (=1) pratsam, så menar man oftast mycket (=10) pratsam. Detta är särskilt relevant om de ska ge negativ information till en *kraft*-person som dessutom är chef.

Om en chef exempelvis är mycket snabb att komma till beslut, kan någon tycka: "Det hade varit bra om vi hade fått möjlighet att skaffa ett *lite* bättre beslutsunderlag innan vi tog beslutet X." Med det menas då oftast att "vi borde satsat *mycket* mera på att få fram ett bra beslutsunderlag inför det viktiga beslutet X". En mer adekvat feedback till chefen skulle ha kunnat vara: "Jag är orolig för att beslutet X blev felaktigt. Nu är det gjort, varför vi inte kan ändra på det. Men jag önskar att vi följer upp konsekvenserna väldigt noga. Dessutom bör vi parallellt med detta ta fram mera beslutsunderlag för att se om vi behöver justera beslutet, eftersom jag anser att beslutet är mycket avgörande för vår verksamhet."

*Kraft* kan ibland vara en problemfaktor för manligt och kvinnligt. Med det menar jag att *kraft* är en faktor som många förknippar med manligt, vilket medför att kvinnor kan undertrycka



sitt behov av den faktorn för att inte bli beskyllda för att vara manhaftiga. Likaså kan det vara problem för män som inte har så stort behov av *kraft*, för då tycker man att de är omanliga.

Det mest stressande för *kraft* är nog när det går för sakta eller när *kraft* förlorar i någon slags tävling. Detta kan bli ett prestationsök. På sätt och vis kan man säga att *kraft* inte lider så mycket av stress som *sensibilitet* gör. Det är dock en sanning med modifikation. Man kan säga att *kraft* är inbillat stressfri eftersom *krafts* tempo hela tiden driver på, och vid närmare observation finns det flera symptom på stress.

Vad kan då *kraft* göra åt sin stress? Först och främst handlar det om att *kraft* ska bli uppmärksam på eventuella stressymptom. Då *kraft* kommer på sig själv med att vara stressad, så måste målbilden ifrågasättas såväl avseende omfattning som tempo. Vidare måste *kraft* fråga sig om uppgifterna kan delas med någon annan. På så sätt kan stressen reduceras för *kraft*. Dessutom kan *kraft* då och då träna på att stå i kö genom att där observera andra, dagdrömma, etc.

*Kraft* kan ha svårt att lära sig meditation och avslappning för att lindra uppkommen stress. Mera uppskattade metoder ska vara ”motoriska”, dvs innebära rörelse och ansträngning på ena eller andra sättet. En annan variant är sådant som innebär en stark koncentration på uppgiften, som t ex golf. På så sätt måste allt annat trängas undan i hjärnan.

## **Kvalitet och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
pålitlig	självförsakande
kvalitetsmedveten	överarbetande
samvetsgrann	fördömande
uthållig	envis
utförlig	långgrandig
grundlig	omständlig
osjälvisk	självuppoffrande
pliktrogen	praktig

Det mest utpräglade med *kvalitet* är att sådana människor har en tendens att "bära-hela-världen-på-sina-axlar". När de tycker att de slarvar tycker andra att de håller en normal standard. Dessutom får de inte så mycket feedback på grund av att de håller för hög standard. Vem vill klaga på någon som har gjort något för bra? När det sker beror det oftast på att notan har blivit för hög.

Det viktigaste i rådgivningen till *kvalitet* är att lära sig om olika typer av ambitionsnivå, nämligen

- arbetsresultat (ambition)
- tidsresultat (dead-line)
- kostnadsresultat (budget)

Av detta följer att man i en kritisk situation bara kan prioritera ett resultat. Är det bråttom måste man prioritera tid, vilket i någon mån *måste* gå ut över arbets- och kostnadsresultat. En annan konsekvens är att ska något göras till låg kostnad, så måste man ha lägsta möjliga ambitionsnivå för arbetsresultatet och tillåta att det tar den kalendertid det tar.

Konsekvensen av detta för *kvalitet* är att ta reda på önskad prioritering från uppdragsgivaren. Gärna genom att konkretisera ambitionsnivån på arbetsresultatet, t ex: "Blir det bra om jag skriver en rapport på ca 10 sidor?"

Ett annat sätt är att inse att allt behöver inte vara bra till 150 %. För då kan det vara för sent eller kosta för mycket. Med andra ord gäller det att försöka optimera de tre aspekterna så gott det går.

*Kvalitet* har i likhet med *sensibilitet* en tendens att ställa upp för mycket, varför du kan läsa om detta under *sensibilitet* ovan.

*EN KONSEKVEN AV kvalitets HÖGA AMBITIONSIVÅ ÄR ATT DE LIDER NÄR DE LÄR SIG NÅGOT NYTT, FÖR DÅ KAN DE INTE VARA DUKTIGA PÅ EN GÅNG. ETT TIPS ÄR DÅ ATT DE INTE SKA LÄRA SIG ALLTFÖR MÅNGA NYA SAKER PÅ EN GÅNG, FÖR DÅ FÅR DE DET JOBBIGT.*

*EN ANNAN KONSEKVEN ÄR ATT DE INTE BÖR JOBBA MED SAKER SOM MÅSTE GÅ SNABBT, FÖR DÅ LIDER DE AV ATT DE INTE FÅR GÖRA SAKER ORDENTLIGT.* Det är inte heller bra om det finns för mycket tid, för då har de en tendens att göra arbetet för ambitiöst. Parkinsons lag: Arbete har en tendens att ta den tid som finns till förfogande.

*Kvalitet* kan medföra att det blir väldigt långa repliker i samtal eller som svar på frågor. Finns det problemet kan ett tips vara att lära sig att matcha informeringsbehovet mot mottagarens informationsbehov. En konkret teknik innebär att *kvalitet* lär sig att använda repliker med en meny, s k menyrepliker. Exempelvis när någon undrar: "Vad har du för erfarenheter?" Då blir svaret: "Jag har varit projektledare och egenföretagare, samt jobbat i såväl näringslivet som statsförvaltningen." Här finns det då möjligheter att fråga vidare om det är intressant. Ett tips till dig är att ställa väldigt specifika frågor, för då får du inte så långa svar av *kvalitet*. Ett bra argument för att ändra sitt agerande för *kvalitet* är: "Om du gör så här så eldar du inte för kråkorna. Du får mycket energi över till allt annat du vill göra."

En egenhet med *kvalitet* är att sådana människor kan få utbrott. Det speciella med vissa utbrott är att omgivningen kan undra varför personen blev så arg för så litet. Orsaken till detta är att de går och samlar på sig ett antal irritationer, tills behållaren en dag svämmas över (av en enda droppe). Ett råd kan då vara: "Meddela dina irritationer löpande i stället för att du samlar på dig en hel bägare och tömmer den abrupt. Vad tror du effekten blir för den som är mottagare?" Jag är medveten om att det är lätt att komma med den här typen av råd, men det är inte lika lätt att följa dem. En möjlighet är att göra en affirmation ( sid 42 i kapitlet "Positivt tänkande").

Den bästa grunden för råd är att det nya agerandet är bra för andra människor.

Slutligen vill jag ta upp en annan egenhet med *kvalitet*. Det är att *kvalitet* gärna vill vara i kontakt med de fyra elementen eld, jord, vatten och luft. Det gör att *kvalitet* gillar aktiviteter som innebär naturupplevelser och äventyr, t ex fjällvandring, bergsbestigning, utförsåkning, segling, etc. Överhuvudtaget gillar *kvalitet* att vara i kontakt med naturen. Härigenom reduceras alla psykiska spänningar som *kvalitet* bygger upp. I naturen känner de frid. Det här gör att *kvalitet* kan gilla att vara i rörelse, vilket då kan förväxlas med *kraft*. Men för *kraft* är drivkraften prestation och tävling. För *kvalitet* handlar det om psykisk spänning i stället för *krafts* motoriska spänning.

Det största problemet för *kvalitet* är att ambitionsnivån kan vara för hög. Både för sig själv och även i form av krav på andra. *Kvalitet* är nog medveten om sin stress, men ser inte så många sätt att reducera stressen eftersom samvetets röst är stark. Det enda riktigt godkända sättet att reducera stressen är att bli sjuk, kanske t o m riktigt sjuk, för då kan inte *kvalitet* göra något annat än att vara sjuk. *Kvalitet* har då ett pliktök. Ett annat sätt att se på problemet är att idealjaget för *kvalitet* är orimligt. När *kvalitet* tycker att "nu slarvar jag", ja då tycker andra att det är godtagbar standard.

Hanteringen här blir även att ifrågasätta de styrande attityderna. Att resonera med andra om sin ambitionsnivå för att få lite andra perspektiv. Att inse hur mycket tid och energi, som kan frigöras genom att ha rätt ambitionsnivå för varje uppgift. Att inte ha hög nivå för alla uppgifter.

För stressreduktion så passar meditation och avslappning, precis som för *sensibilitet*. Det kan emellertid även passa med kroppsansträngningar av olika slag. En ytterligare variant är att utsätta sig för psykisk spänning, t ex i form av utförsåkning, segling, o dyl.

## **Exponering och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
karismatisk	dominerande
prydlig	prålig
charmig	kameleontisk
stolt	arrogant
tydlig	drastisk
färgstark	överdriven
spirituell	yvig
spontan	obehärskad

För *exponering* gäller det att bli sedd genom kläder, uppträdande, alster, ägodelar, inredning, etc. Det gör att många tycker att de är jobbiga. Berättar någon om något de har varit med om, så vill gärna *exponering* berätta att de har varit med om något liknande - helst värre. För att öka sin tolerans mot *exponering* kan man tänka att de inte har fått så mycket uppmärksamhet/erkännande, varför de till varje pris vill bli sedda.

Ett sätt att få dem att dämpa sitt exponeringsbehov är att de får beröm för något som du uppskattar.

En bra strategi är att se till att de i sina arbetsuppgifter får utlopp för sina exponeringsbehov med kontinuerlig frekvens, för då blir inte abstinensen så besvärande. En annan - något svårare - strategi är att de börjar intressera sig för sin persikokärna... – se om ”Ägg eller persika?” i kapitlet ”Personlig utveckling” i boken ”Låt personligheten blomma”.

Något som är besvärligt med *exponering* är att deras åsikter ofta är överdrivna, drastiska eller svartvita. Vilket i och för sig är självklart, eftersom det väcker mest uppmärksamhet. Om man frågar *exponering*: ”Är du sjuk?” ”Ja, jag mår fruktansvärt,” svarar *exponering*. ”Har du feber?” ”Ja, 37,5”, svarar *exponering*.

*Exponering* ÄR OFTAST EXTREMT KRITIKKÄNSLIGA - SÄRSKILT TILLSAMMANS MED ANDRA. ”Solen bör inte ha några fläckar”. Därför är det bäst att ge konstruktiv kritik i enrum, vilket i och för sig gäller alla. Emellertid är det viktigast för *exponering*. KONSTRUKTIV KRITIK INNEBÄR ATT DU ÄR MYCKET SPECIFIK MED DET DU ELLER ANDRA ÄR IRRITERADE ÖVER. S k bredsidor är extremt olämpliga, såsom ”tänk att du *aldrig* kan lära dig X!”. Säger man så är det ju kört att lära sig den saken, och vem kan vara så allvis att de kan veta att någon aldrig kan lära sig X. Dessutom kan det vara bra att komma med FÖRSLAG till nytt agerande, men självklart är det bäst om *exponering* kommer på lösningen själv.

*Exponering* kan ofta vara svår att få grepp om, för de är omedvetet kompetenta i att ge dig det svar du vill ha. De har en bra radar som fångar upp vad som uppskattas. Radarn har de utvecklat sedan barnsben. För dem har det varit en livsnödvändighet att stämma av vad som går hem eller åtminstone blir uppmärksammat.

En bra strategi är här att motivera ett nytt agerande genom påpekandet att personens image blir mycket bättre.

*Exponering* är nog ofta stressade, men de anstränger sig för att det inte ska märkas. Deras stora drivkraft är ju att göra ett gott intryck, vilket gör att de lätt blir stressade och har då ett publikok. Därför gillar de att agera inför känd publik (=träffat tidigare), för det ger trygghet. De kan ha svårt att lita på andra, för tänk om de gör bort sig, då kommer även jag i en dålig dager.

*Exponering* kan hantera stress genom att ställa sig frågan: Vad är det värsta som kan hända? Oftast innebär svaret att risken är hanterbar. En annan väg kan vara att *exponering* skaffar sig mera och sann feedback, så att den egna självbilden blir mer korrekt. *Exponering* kan t o m lära sig att självironi är en egenskap som många uppskattar. En gedigen självbild ökar dessutom självkänslan, vilket gör att det inte blir lika viktigt att vara uppskattad av alla.

## **Struktur och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
ordningsam	överstrukturerad
logisk	överrationell
metodisk	inrutad
neutral	kall
distinkt	petig
korrekt	stel
realistisk	skeptisk
disciplinerad	hämrad

*Struktur* vill ha ordning på sig själv och världen. Frustrationen för *struktur* är att aldrig lyckas. Till *struktur* måste du uttrycka dig väldigt distinkt. Som du frågar får du svar - bokstavligen. Det är även fördelaktigt om du går igenom saker och ting på ett metodiskt sätt. Struktur har en förkärlek för att få reda på logiken bakom dina råd, och gärna få möjlighet att utarbeta en plan för hur något ska genomföras.

En dominans av *struktur* leder ofta till att det blir överstruktur, för invecklat eller för detaljorienterat. Detta kan leda till att andra har svårt att ta till sig strukturs repliker eller förslag. Problemet med för detaljerade strukturer är att de ofta uppfattas som låsande i stället för att vara ett stöd. Struktur kan ha svårt att komma till handling och i stället ha en tendens att utreda för mycket. Det blir bara mer och mer av varan "å ena sidan och å andra sidan".

Rådgivningen till *struktur* bör inriktas på lärdomen att dosera precis så mycket *struktur* och fakta som behövs i varje enskilt fall. Att använda öppna och grova strukturer i början av problemlösning, för annars blir det svårt att dra nytta av andras kompetens i gruppdiskussioner.

En annan aspekt på *struktur* är att de gärna intar en avvaktande hållning i samtal. Det leder till att om *struktur* och motsvarande är överrepresenterat i en grupp, så blir det inga initiativ och ingen öppenhet: "Varför ska jag ta första steget?"

Struktur kan också vara mycket kontrollinriktad. I vissa verksamheter/befattningar kan det vara relevant, men ofta leder det till irritation från de berörda och en massa resurser går åt i onödan. För *struktur*-chefer är viktigt att de lär sig att delegera. Ett tips är att de utarbetar en bra rutin för delegering

- vem kan göra eller lära sig att göra uppgiften?

- hur kan jag bäst instruera i vad som ska göras? (hur uppgiften ska göras är till vissa delar en smaksak, vilket är viktigt för *struktur* att lära sig)
- hur kan jag bäst stödja den som ska göra uppgiften? (lär här *struktur* att det är smart att ta upp det här öppet med den som ska göra uppgiften, för då blir stödet förhoppningsvis uppfattat som stöd i stället för kontroll)
- hur ska jag följa upp att uppgiften görs med önskat resultat? (även här kan det vara bra att göra en överenskommelse)

Något som *struktur* kan ha svårt för är känslor, eftersom de är "irrationella". Tyvärr har *struktur* fel där, men också lite rätt. Det är inte bra att bli uppslukad av känslor, för då kan man inte tänka klart. Emellertid får människor, som förnekar sina känslor problem. De är så att säga inte hela människor. Känslor kan sägas vara människans motorer, och en mogen (=utvecklad) människa kan hantera sina känslor.

Ett problem med *struktur* är att någon kan få uppmaningen av *struktur*: "Så får du inte känna!" Det är en omöjlig uppmaning för att som man känner, känner man, varför andra kan tycka vad de vill. Här kan *struktur* ha nytta av att läsa lite böcker i psykologi och framförallt delta i kurser/övningar som hanterar detta område. Det är dock viktigt att *struktur* får logiska förklaringar för att förstå vad det handlar om.

Fördelen med *struktur* är att när ett råd väl har anammats, så blir det gediget införlivat och använt.

Struktur blir stressad av oordning, att det är oklart hur man ska göra. De vill ha exakta och sakliga besked. Annars är det flum. Stressande är även när planen spricker, vilket den ofta gör i den händelserika värld vi lever i. Risken är att *struktur* får ett ordningsok.

Även för *struktur* gäller det att reflektera över sina attityder och deras konsekvenser. Exempelvis kan man se på en plan som att den ska genomföras till varje pris. Ett annat sätt är att inse att det aldrig blir exakt som man planerar. Det senare innebär att syftet med planen är att öka sannolikheten för att man når målet och att skapa handlingsberedskap. För *struktur* kan uppkommen stress reduceras med avslappning och meditation.

## ***Fantasi och stress***

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
mångfasetterad	splittrad
vetgirig	jobbig
konstnärlig	bisarr
fantasifull	virrig
flexibel	opålitlig
visionär	orealistisk
påhittig	kufisk
klurig	knepig

Fantasi älskar frihet, Att få göra på **sitt vis!** Att tänka fritt är stort. Om någon vill införa begränsningar eller säger kategoriskt att något är si eller så, då protesterar gärna *fantasi*. Ska man ta hjälp av *fantasi* eller ge råd till *fantasi* är frågor den allra bästa metoden. Exempelvis för att få hjälp: "Jag har problemet X. Har du några idéer om hur det kan lösas?" Eller för att skapa en grund för att ge råd: "Varför tror du det? Hur kan du vara så säker på det? Vad tror du om att...?"

Fantasi kan ibland inbilla sig att något är på ett visst vis utan att det finns någon grund för det. Ett råd kan då vara att lära sig att tänka mera sakligt: "Vad har du för grunder för din slutsats?" Tyvärr är detta råd ogörligt i vissa fall och då får man försöka hitta andra vägar, t ex att *fantasi* har någon/några i sin omgivning som hjälper till med exempelvis *struktur*. Ha dock respekt för intuitionen hos *fantasi*.

Ett annat problem är splittring. Fantasi är mycket intresserad av att växa. Helst i alla riktningar samtidigt och då blir det lätt problem. Då måste det finnas någon broms någonstans, t ex i form av något slags tumregel (=hur mycket som går att göra parallellt) eller i form av en bra målbild. En tydlig målbild ger nämligen en god grund för att välja bort: "Det här leder inte mot målet. Det blir jag nog tvungen att lägga åt sidan ett tag."

Att *fantasi* är oberäknelig ställer till problem. Andra människor kan tycka att de är vindflöjlar på möten. Detta är viktigt att *fantasi* lär sig, för vill de uppnå något med andra så är det viktigt att de håller en linje. Åtminstone när det inte är idéstormande som är uppgiften. Ibland kan nämligen *fantasi* bli besviken på möten eftersom de tycker att de tidigt kom med en idé. Senare blev idén anamrad utan att man uppmärksammade att *fantasi* för länge sedan fört fram den. Fantasi har många idéer hit och dit, vilket kan göra det svårt för andra att hänga med. Replikernas delar gör "konstiga" (=som andra tycker) och ofullständiga hopp från olika områden. Samtidigt är det detta som är ett uttryck för att *fantasi* är kreativ. Det viktiga för *fantasi* är att förstå att det egna agerandet får den här effekten, och därmed tänka på vad som kan vara vettigt att göra i olika situationer.

En annan effekt av oberäkneligheten är att *fantasi* kan agera på ett sätt som är mycket ovanligt. Beroende på vem som tycker, kan det betraktas som kufiskt, mystiskt, knäppt, galet, obegripligt, etc. Ett bra tips till *fantasi* är att tänka på hur omgivningen kan reagera på ett ovanligt beteende, och om det kan leda till problem. I så fall har *fantasi* ett val: Antingen att strunta i eventuella besvärliga reaktioner och ta konsekvensen av detta, eller att före agerandet förklara varför *fantasi* gör på ett visst sätt och därmed minska risken för problem. Eller att åtminstone vara medveten om att beteendet kan skapa problem.

En annan egenhet hos *fantasi* är att då och då helt gå upp i något. All tid och alla tankar går åt till bara en sak. Det kan omgivningen tycka är besvärande. Här är det inte helt lätt att ge råd. Det viktigaste är nog att *fantasi* förstår detta och medvetet väljer vilka konsekvenser som *fantasi* vill ta. Fantasi kan ju komma överens med berörda om att "nu är jag tänd på detta och jag klarar bara inte att ägna mig med full *kraft* åt något annat". Det här problemet brukar också minska med årens ökade visdom genom gjorda erfarenheter.

Idéer gillar *fantasi* över allt annat. Det medför att när en uppgift ska göras eller när ett problem ska lösas, då har *fantasi* svårt att sluta presentera nya idéer. Den enda riktigt säkra metoden är att besluta om en dead-line. Är den kl 9.00 en dag, så har *fantasi* en benägenhet att göra allt färdigt först kvällen innan och då kan det bli sent ibland.

Det är viktigt att *fantasi* vågar släppa fram sina idéer och lita till den inre känslan. Det svåra med kreativitet är inte att komma på idéer, utan att våga bry sig om sina infall och släppa fram dem. För det krävs självständighet.

Fantasi har även intuition. Med det menar jag att man utnyttjar sina omedvetna kunskaper. Här handlar det också om att våga lita på denna känsla, trots att det inte finns några logiska belägg för tanken, åtgärden, etc. Den logiska grunden kan dock visa sig med tiden. Med det här sättet att se på saken följer att intuitionen inom ett område ökar med kunskaper och erfarenheter från området.

Observera att intuition ibland förväxlas med lyhördhet. Det är vad jag tror många menar med s k kvinnlig intuition.

Fantasifullheten skapar till och från orealistiska tankar. Det är inte lätt att tackla det som rådgivare, för i det ligger också det fina med kreativiteten. Ibland blir ju något som betraktats som omöjligt helt plötsligt möjligt. Det bästa sättet att hantera den egenskapen är att utsätta djärva och omfattande idéer för riskanalys.

Fantasi ogillar kallprat. Prat om väder och vind ger ringa stimulans. Då kan *fantasi* drömma sig bort och försvinna in i sina egna funderingar. Det här kan vara viktigt för *fantasi* att uppmärksamma. Dels hur det påverkar fantasys image, dels att det kan behövas mindre stimulerande kommunikation ibland, t ex när för varandra okända människor ska börja lära känna varandra. Att *fantasi* inte så högt prioriterar umgänge i största allmänhet kan skapa en nackdel för fantasys kreativitet. Den negativa konsekvensen är nämligen att *fantasi* inte kommunicerar sina idéer i tillräcklig omfattning, och därmed kan de vara otillräckligt verklighetsförankrade.

För *fantasi* är det särskilt viktigt att få veta vad som ska göras, kompletterat med så lite "hur-restriktioner", som möjligt. Frihetsgrad är viktigt, men baksidan är att *fantasi* kan ha svårt att sätta gränser, när det gäller t ex att lära sig nya saker, vara med om nya upplevelser, träffa nya människor, etc. Det kan bli ett expansionsök.

Fantasi, liksom *kraft*, uppfattar sig oftast inte som stressad, men kan dock vara det ändå. Vid närmare eftertanke finns det stressymptom. Fantasys fantastiska botemedel mot stress är flexibilitet, vilket är stressande för andra. Exempelvis vill *fantasi* inte bli klar med en uppgift förrän i sista minuten.

Uppkommen stress kan *fantasi* reducera med avslappning eller intensiva aktiviteter (som *kraft*). Meditation kan vara svårare eftersom *fantasi* har svårt att koncentrera sig. Däremot är det särskilt nyttigt för *fantasi* om någon slags meditation fungerar.

## **Stabilitet och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
konservativ	förändringsovillig
traditionsbunden	gammaldags
sparsam	otjänstvillig
stabil	senfärdig
ekonomisk	egoistisk
försiktig	osäker
stadig	trög
allvarsam	tråkig

I kontakten med *stabilitet* måste du sträva efter att vara konkret och att inte gå för fort fram. Det du föreslår måste vara underbyggt och utprovat, så att det är tillförlitligt. Det gäller att förstå hur nuvarande plattform ser ut för *stabilitet* och att de tänkta stegen kan sättas ned lugnt, stadigt och säkert. Karakteristiskt för *stabilitet* är att de vid genomgångar ibland blir lite extra eftertänksamma och sedan "faller polletten ner". Då vill *stabilitet* gärna ha en bekräftelse på att slutsatsen var riktig.

Något annat som är önskvärt när det gäller *stabilitet* är att ge lite extra rådrum, så att det finns möjligheter att tänka igenom lite extra så att det blir tillräckligt säkert.

När det går för fort kan det bli en del strul med efterslingar som *stabilitet* har kommit på. Ibland är det kanske bara för att hejda processen lite, så att tempot går ner.

Många betraktar *stabilitet* som snål. Problemet kan då ibland vara att *stabilitet* ser sig som generös. Skälet för detta är att om *stabilitet* ger något ifrån sig - oavsett hur lite det är - så uppfattar *stabilitet* det som en generös handling. Men det gör inte så många andra. Det här medför att *stabilitet* är mycket rädd om sina tillgångar och är obenägen att ge något ifrån sig utan att få något istället.

Det som är positivt med *stabilitet* är att hålla emot, så att inget görs överilrat eller att man slösar med ekonomi/resurser. *Stabilitet* kan vara som ett drivankare.

När du argumenterar för en förändring är det viktigt att peka på vad *stabilitet* vinner på förändringen, och att förändringen kommer att ske på ett betryggande sätt. Det senare kan man verifiera genom att göra en riskanalys, kalla in andra exempel/referenser, som kan vittna om att det har gått bra för dem. Risken för benägenheten att vara försiktig med förändringar är att det kan bli ett trygghetsök – särskilt med åren.

*Stabilitet* blir lätt stressad, såväl av förändringar som av högt tempo. Stress uppstår även om det finns risker för de egna tillgångarna på ena eller andra sättet.

Har *stabilitet* blivit stressad så kan avslappning och meditation vara användbara. Särskilt avslappning för det är mindre mystiskt. För *stabilitet* är det särskilt bra om metoden tränas ihop med en instruktör, så att det känns tryggt och bra.

## **Kontakter och stress**

Vad som är karakteristiskt för faktorn är:

<b>Framsida</b>	<b>Baksida</b>
glad	oseriös
öppenhjärtig	skvallrig
matglad	matvrak
skojfrisk	tramsig
lätsam	oansvarig
utåtriktad	sällskapssjuk
sällskaplig	pratsjuk
lekfull	fladdrig

*Kontakter* är självklart lättpratade, men det kan ibland vara svårt att komma in på väsentligheter. De har en tendens att "*TA SAKER OCH TING MED EN KLACKSPARK*". Det gäller att de förstår när något är allvarligt. Försök att få dem att ge kvittens på hur de har uppfattat det du har sagt.

Det blir mycket prat i sällskap eller på telefon. Det kan leda till att andra tycker de är opålitliga och att det inte blir mycket gjort. Därför vinner de mest på att kontaktuppgifter ligger som en del i deras arbetsuppgifter.

*Kontakter* har oftast svårt att vara ensam länge utan att få "lappsjuka".

*Kontakter* gillar oftast mat och dryck. Det kan också sätta sina spår. En egenhet med detta är att när de blir hungriga så kan det bli bråttom, för då är det "omedelbar behovstillfredsställelse" som gäller.

Behovet att se livet från den lättsamma sidan kan leda till en del problem i allvarliga situationer, för då kan *kontakter* fortsätta med sina skämt. Det händer t o m att frekvensen ökar. Det är då viktigt att upplysa *kontakter* om detta, så att de ökar sin lyhördhet för sådana situationer.



Strategin som gäller för *kontakter* är att förändringarna inte får verka alltför svåra. Helst ska dessutom tillvaron bli ännu angenämare.

*Kontakter* blir i likhet med *fantasi* inte så lätt stressad eftersom de har en bekymmersfri inställning till livet. Som värmlänningar: ”Dä årner sä, annars kan dä kvette.” Men stressen kan finnas under ytan förstås. Det mest stressande för *kontakter* är väl att vara ensam länge eller att bli utestängd från någon gruppering av människor. Risken kan beskrivas som ett sällskapsök.

Uppkommen stress kan reduceras med avslappning. Dock gäller det precis som i *krafts* fall att *kontakter* upptäcker symptomen.