

## Især for generte og indadvendte mennesker:

7 selvtillids-etuder, som du kan øve og improvisere ud fra:

1. Øv dig i at se den anden i øjnene  
åbent og nysgerrigt og få en mere direkte øjenkontakt med den person, som du snakker med. Ser den anden væk?, så øv dig i at sige: "Jeg kan godt lide, du ser på mig, når vi snakker!" Respekt starter med at se, virkelig se ... og ønske at blive set.
2. Find en tankestop-teknik, der virker for dig  
når du farer vild i dine ængstelige tanker og frygt-fantasierne. Øv dig i at mumle "bla, bla, bla" - eller sige: "ØV!", "Shit!", "Pooh!" Nyn en N-lyd eller lignende. Find dit eget trylleord, så du undgår, at låse dig fast i tankelåse, der blot ophober frustrationer og angst .

3. Bliv mere kropsbevidst, fortæl med hænderne  
og tillad din gestik og mimik at folde sig mere fortællende ud. Opøv din indre franskmand, italiener, græker - eller mimiker. Lad dine hænder snakke mere med, når du taler med andre og gerne vil forstås. Prøv en dag at give den hele armen, og lad din krop snakke mere med. Fortæl med følelse.

Prøv at lade alle bevægelserne komme dybt indefra og ud i hver en finger, en for en. Forestil dig - for en tid at al din opmærksomhed og alle dine følelser **kun** sidder i dine hænder. Det er utrolig, så meget levende talende hænder kan udtrykke!

4. Øv dig i at stille flere direkte personlige  
og mere nysgerrige, uddybende, ja mere nærgående spørgsmål. Mange indadvendte er så optaget af deres egne følelser og tanker, at det kræver lidt aktiv lytteteknik, interviewkunst og lignede sociale færdigheder, førend de opdager, at de fleste andre mennesker **også** er utrolig bange for at blive afvist, såret, skuffet og blive dumpet. Det er en udbredt folkelidelse.

Det er her befriende at opdage, at du ikke er alene. Vi er mange andre usikre og generte mennesker her i verden, end kun dig. Prøv at spørg os andre, hvad vi føler og tænker.

5. Lær at droppe det der med straks at tænke "er det rigtigt eller forkert?" Og hold straks op med at undskylde dig selv.  
Hvad er rigtigt, klogt - og hvad er forkert, dumt - for dig?

Ser du stadigvæk kun verden i et sort/hvidt fjernsyn?  
Har du ikke opdaget at verden, du selv - og vi andre er til i alle regnbuens farver? Vi er alle ens - og forskellige.

Hvis du hele tiden leder efter ros, accept og bekræftigelse ude hos alle os andre, så får du som regel kritik i stedet for.

"Gør jeg det forkert?", "Må jeg dette, eller må jeg det ikke?",  
"Er du med mig, eller imod mig?"- Dette irriterer blot andre!  
Lær at give dig selv et rosende klap - "et indre styrkende ok"  
og opdag, at du derved kan føle et blødt stædigt skub bagi.

6. Hvad savner du? Hvad er du sulten efter ?  
Gør dig oftere klart, hvad du har behov for og lyst til.  
Opdag dine ægte behov, fordi der bor selvtilliden.

Bare det at finde ud af, hvad det egentlig er, jeg vil og trænger til er et utrolig svært eksistentielt spørgsmål for mange mennesker,

Vil du gerne ses? ... så må du også gøre dig synlig, dvs. at du skal øve dig i at træde endnu tydeligere frem. Og vil du gerne forstås, ja så må du øve og træne dig i at udtrykke dig tydeligere og mere forståeligt.

Vil du gerne have succes og opnå at noget lykkes for dig? Så må du også tage en chance, løbe en risiko, dvs. træne og øve dig i at opdage / opfinde noget, som virker. Ved at prøve.

Hvis du gerne vil opnå \_\_\_\_\_ hvad må du så øve og træne dig noget mere i? Hver dag? Lær at sætte mål, lægge planer, der består af mange små trin, som vil føre dig frem imod målet. Husk at nyde fremgangen.

Hvis du ved, hvad du vil have, forøger det chancen gevaldigt for at du også får det en dag. Kan du se det, du vil have, for dit indre syn? Start med en optimistisk selvstøttende dagdrøm. Kan du forestille dig med din fantasi, at det du savner og længes efter - er muligt?

7. Væn dig til at verden er fuld af muligheder og umuligheder. Hvis du ikke ved, hvad du egentlig har lyst til og trænger til, så må du lære dig at blive tilfreds med - og værdsætte det liv, som du allerede har fået. Tø bitterheden op og nyd mætheden.

Verden er altid lunefuld, svær og oftest uforudsigelig. Der er altid en masse ting, der vil forstyrre dine planer. Du kan ikke have check på alt, eller kontrol over det hele, så dit næste trin er at droppe dette absurde krav til dig selv.

*At dumme sig, tage fejl og begå en fejl, kan også forstås som en anden måde at lære noget nyt på. Hvis du ser sådan på det.*

### **At være negativt selvoptaget**

dvs. selvbevidst på den tåbelige måde, vi generte oftest er det. Det føles - og er psykisk set, ligesom at være oppe til en evindelig "liv eller død eksamen". Dumper jeg?... eller består jeg? Dur jeg?

Det er utroligt stressende ja, udmattende altid at føle sig vurderet især, når du alt for let og hurtigt dumper dig selv - oftest på forhånd. Det gør mange generte, næsten pr. refleks. De overbeviser hurtigt sig selv om at de måske vil blive afvist, overset, dumpet eller overhørt. Det er at se ned på sig selv og os andre - og skyde sig selv i foden.

Du må øve dig i at blive stående fast på dine fødder - her i nutiden og føle, hvad du føler. Sige, hvad du mener. Træde et trin nærmere i stedet for, som nu, alt for hurtigt - pr. refleks - at løbe væk, afvist, skuffet og misforstået i skuffelse, vrede - og stigende ensomhed.

At erkende sig selv som genert, er pædagogisk set at se dig selv som *uøvet* i at etablere en god kontakt med fremmede. Det er det tredje trin frem. Det næste og det allersværeste trin er **at beslutte** dig for at nu vil du forandre på din uøvetthed.

Disse 7 mål er eksempler på at du kan vinde mere selvtillid ved hjælp af en pædagogisk **trin-for-trin-strategi**. Se mere der om her: <http://www.psykoweb.dk/selvtillid/3b.htm>

*Hvis du vil hjælpe din ven eller kæreste med at styrke Selvtilliden, så stil disse spørgsmål:*

**A. Opvarmning, start med at spørge:**

1. Hvilket humør eller stemning er du i, lige nu og her?
2. Fortæl mig om noget, DU har gjort i denne uge, som du er stolt af?  
Noget du er glad for at du turde sige, turde tænke - eller bare gjorde.
3. Og nu - luk øjnene og mærk efter i kroppen, om du er parat til at svare på flere spørgsmål til din selvtillid. Nik, hvis ja. - og ryst på hovedet, hvis nej.
4. (Hvis ja) - fortæl mig nu mere om, hvordan du har det lige nu - i dette øjeblik?  
Hvordan føles det at være dig for tiden? (Højst 5 minutter! - afbryd så blidt):
5. Godt - og tag en pause - og mærk nu din krop. Hele kroppen.  
Tag et par til af de gode dybe indåndinger - og hold vejret et lille øjeblik, inden du igen giver helt slip på alle dine spændinger – med udåndingsluften.  
  
- Nyd stilheden, der er i bunden af åndedrættet, et øjeblik - og mærk, hvordan den næste indånding på et tidspunkt igen tænder - helt af sig selv livsgnisten, der er i åndedrættet. Og lad den styrke brede sig i hele kroppen.

**B. Mental træning til at lære at tænke bedre med dig selv:**

Og prøv nu om du kan dreje dine tanker hen imod disse styrkende spørgsmål. Føl nøje efter, hvilke følelser de vækker i dig, imens du svarer på følgende:

1. Hvad er det sværeste, som du hidtil har gennemført i dit liv?  
Hvad er du allermest stolt af, at du har gjort i dit liv?
2. Hvad synes du selv, at du er god til her i livet? Hvad er du især dygtig til?  
Hvad er du bedre til, end så mange andre? (Bryd Jante, og prøv at prale lidt).
3. Hvad er du f. eks. bedre til end mig?
4. Hvad tror du, at jeg er bedre til end dig? + Hvorfor tror du, jeg er det?
5. Hvad konkret synes du selv, at du fortjener mere ros og anerkendelse for?
6. Hvad er du betydelig bedre til i dag, der var meget svært for dig sidste år?
7. Hvad synes du, at du er dårligere til, end os andre? + Hvorfor er du det?
8. Hvad tror du, at du endnu mangler for at kunne klare det, der er svært ?
9. Hvad tror du at det allerførste trin er, som du må gøre for igen at genvinde din oprindelige nysgerrighed og medfødte vovemod = din tillid til dig selv?
10. Og nu - focuser ind på en helt konkret og svær fremtidssituation - eller samtale, som du godt vil klare bedre, end du plejer. Prøv at forestille dig en ny løsning.  
Hvad er det nye, som du især skal koncentrere dig om - for at det skal lykkes?  
Se det for dit indre blik, se hvordan du bare klarer det helt utroligt godt.  
Når du kan se det for dig, så kan du også gøre det.
11. Og slut af med at tale lidt mere om, hvad der vil kunne gøre en forskel.
12. Hvordan er det - lige nu -at være dig  
- i forhold til, da vi startede?

**Din selvtillid** kan også styrkes  
ved at du lærer noget brugbart nyt om dig selv  
og om andre mennesker: Så ... *bliv mere nysgerrig!*

Det begynder med, at du opdager  
at der er et regulært valg og du tager en beslutning.  
F. eks. at nu vil du øve dig i det, der er det sværeste for dig:  
nemlig at åbne lidt mere ærligt op for at "sådan er det at være mig,  
når jeg er *sammen* med en anden, og vi endnu ikke kender hinanden."  
Og herfra, trin for trin lærer at opnå en større tillid til dine impulser,  
spontane indfald og udbrud – ved ... at du tager flere chancer.

Du må udfordre din tryghedszone, din afhængighed og vove det risikable,  
nemlig at blive overrasket. Og senere forundret over, hvorfor du dog ikke  
har gjort det nye, du nu vælger at gøre, noget før. Vind over frygten  
ved at du godt tør føle frygten, som ok – og så gør du det, du godt vil.  
Opdag at jo flere succeser du oplever, jo lettere bliver det.

### **Hvad er fordelene ved**

#### **at have lav selvtillid og et lav selvværd?**

Den er at du derved - næsten per definition - også siger  
at du oftest er tilbøjelig til at **UNDER-vurdere dig selv**.  
Derved følger, at du igen og igen kan blive positivt overrasket  
... og ... hvis det går galt, ja så var det jo bare som du forventede.

Du undervurderer dig for at undgå at føle en skuffelse eller indse  
at du må øve dig meget mere. Så husk: du kan mere, end du tror du kan.  
Det har du lært fra dine tidligere sejre, som du desværre har glemt nu.

De, der overvurderer sig selv  
og derfor overfladisk set strutter af selvtillid  
er rent faktisk værre stillet: Kun sjældent lykkes deres forsøg på  
at indfri de alt for høje forventninger og den lidt for naive optimisme.  
Derfor starter de godt nok ud med en høj cigarføring - og ender med  
at skælde helt vildt ud på såvel andre som sig selv.

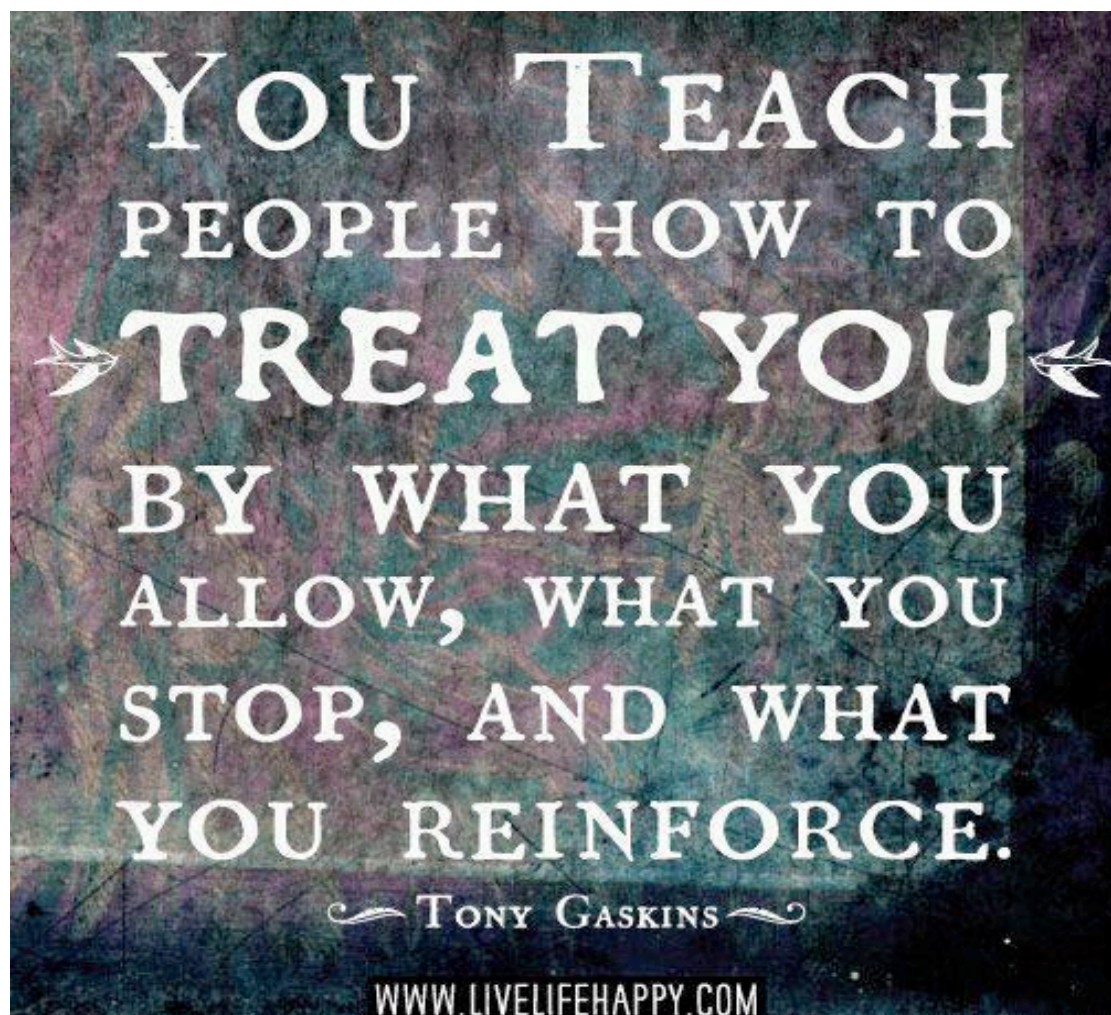
Øv dig i at møde dig selv – og os andre  
ja verden med en venlig opmærksom accept.  
Se det som rent faktisk sker, se det, som reelt **ER**,  
lige nu - her, uden at vurdere og dømme det på forhånd.

Du skal virkelig ønske og ville finde dine egne ord  
og dit udtryk for "hvem du er" - netop nu i dit liv.  
Hvor du, ligesom alle os andre, er på vej imod  
det ukendte og endnu ufødte i fremtiden,  
som ingen af os kender.

Det forunderlige ved det er, at du derved kan opdage  
**et andet og bedre Jeg**, som godt tør møde os andre, som du er  
og derved kan vi bedre se dig, sådan som du er nu på denne dag i dit liv.  
Vi ser dig, som er så meget lig os, at du kan føle dig forstået og føle tryghed  
- og så forskellig fra dig, at du kan holde af os andre, den anden  
og opdage noget mere om, hvor utrolig mange forskellige måder,  
at vi kan være mennesker på.

Hvem er du? Nu i dag – og i morgen?  
**Hvad nyt skal der ske i dit liv, førend  
du føler dig glad og lidt stolt ved at være dig?**





**Et forslag:** Når du møder en anden, som du godt vil have en særlig god kontakt med, prøv at indled dialogen med denne måde at sige goddag på: "Hinsides enhver illusion om, hvad der er rigtigt og forkert, eller hvad der er dumt eller klogt, er der en have. Og der i den ærlige have, vil jeg godt møde dig. Hvad siger du til det forslag?"

God rejse ud i de muligheder,  
du tidligere så som umuligheder.

Ebbe Scheel Krüger, cand. psych.  
Vagtelvej 11, 8210, Århus V

Tel: 86 15 28 38 (kl. 12 – 14)  
email: [ebbe@psykoweb.dk](mailto:ebbe@psykoweb.dk)

se mere her  
<http://psykoweb.dk>