

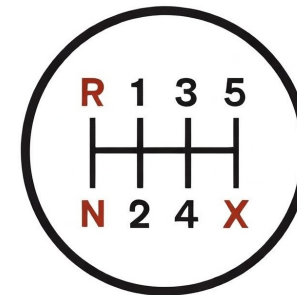
Afmagtsparat & samuraiskarp



Lær strategier til at være i det svære
og kæmpe for det, du har kært

Henrik Krogh

To definitioner



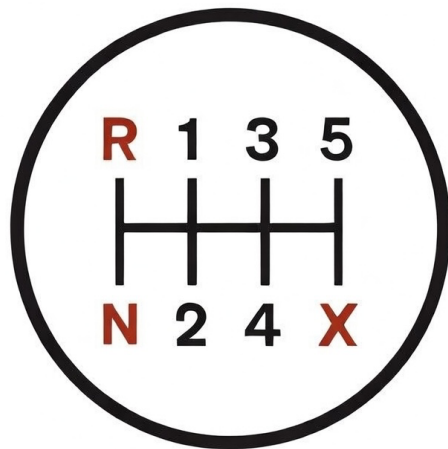
Afmagtsparat er din evne til at være i det svære og være mentalt og følelsesmæssigt klar til at møde grænser i livet, hvor du ikke har kontrol eller magt til at handle eller ændre udfaldet.

Strategien Afmagtsparat er et aktivt valg og en indre accept af, at det nogle gange når livet er særligt svært kan være klogest at være passiv, afslappet og neutral ind til, du kan handle.

Samuraiskarp er din evne til under ekstra stort eller ekstremt pres at være fysisk, mentalt og følelsesmæssigt klar til at kunne reagere på et splitsekund, så snart muligheden åbner sig.

Strategien Samuraiskarp er et afklaret valg om at bruge de ekstra gear til at kæmpe for det, du har kært eller R. gearet til at trække dig, give op eller give slip på noget dyrebart.

Syv automatiske gear



7. High risk - livsvigtigt eller livsfarligt

6. High pressure - alt eller intet pres

5. gear: Stress - overbelastning

4. gear: Travlhed - belastning

3. gear: Hygge - nærværende

2. gear: Afslapning - intimitet

1. gear: Søvn - stilhed

N. gear: Afslappet afmagt - hold stille

R. gear: Accept af afmagt - træk dig

Tidskategorien

Er det i sekunder, minutter, timer, dage, uger, måneder, kvartaler, halve eller hele år?

Fem belastninger

1. FYSISK BELASTNING

Jæger, landbrug, håndværk etc. 30 - 40 år nedslidt

2. ENSFORMIG BELASTNING

Fabrik, kassebånd etc. 20 - 30 år nedslidt

3. FØLELSESMÆSSIG BELASTNING

Pædagoger, lærer, politi etc. 10 - 20 år udbrændt

4. MENTAL BELASTNING

Den **grænseløse** belastning

IT, mail, mobil, internet, information
5 - 10 år stresskollaps, depression, angst

5. UFORUDSIGELIG BELASTNING

Den **grænseoverskridende** belastning

High pressure, high risk, **tvangsmodning**, SOME, AI
1 - 5 år kamptræt, knækket eller knust – PTSD

**HVORDAN, HVORNÅR OG HVOR HAR DU OPLEVET
UFORUDSIGELIGE BELASTNINGER på jobbet?**

Første faresignal på kamptræthed

Dine arbejdsbetingede trivselstegn er væk i ugevis

Sidste faresignal på kamptræthed

Du er markant anderledes, end du plejer at være