

LENE BJERREGAARD

# LIVSKOMPENTENCE

VIA STRESS-MESTRING OG SELV-COACHING



# Livskompetence via stress-mestring og selv-coaching

Af Lene Bjerregaard ©

Forlaget Colourful, e-bog 2013

[www.lb-colourconsult.dk](http://www.lb-colourconsult.dk)

tlf. +45 86.10.90.75

**ISBN 978-87-91305-04-7**

Illustrationer: Ronni Jensen

Omslag: Karin Hald - [karinhald.blogspot.dk](http://karinhald.blogspot.dk).

Grafisk tilrettelæggelse: Lene Bjerregaard

E-Bogen er en nyredigering af papirbogen ”Livskompetence” fra 2004 af samme forfatter. Der er mere billedtekst og flere af de gode pointer er tilføjet på opsamlings siderne i denne e-bog. Enkelte oplysninger er ligeledes opdateret, ligesom der er få mindre omskrivninger.

Bogen er kun blevet endnu mere aktuel

**Copyright:** Tekst og tegninger er beskyttet af lov om ophavsret.

Ønsker du at kopiere fra bogen i professionel sammenhæng, skal du have tilladelse af forfatteren. - Tak for at du respekterer forfatterens arbejde og tid.

# Håndbog i at udvikle Livskompetence

Siden bogen udkom 1. gang i 2004, er den blot blevet endnu mere aktuel. Men bogen handler om langt mere, end almindelig stress. Bogen kombinerer gammel livsvisdom med praktiske anvisninger på, hvordan du kan tackle hverdagens dilemmaer, bekymringer, vrede og konflikter på en social og spirituel intelligent måde, så du udvikles menneskeligt og åndeligt – såvel privat som på jobbet. Samtidig bidrager du til, at verden bliver et bedre sted for alle.

Al frygt giver ”indre stress”. F.eks. den udbredte frygt for ikke at være god nok. *Livskunst* handler om at lære at leve ud fra sin kerne og at vælge med hjertet i alle situationer – du får tips til at overvinde frygt.

Denne bogs styrke er, at den er kort, klar og præcis. De vigtigste pointer er opsamlet efter hvert afsnit, så de er lette af finde. Hverdagens dilemmaer vises gennem 16 cases. Derefter følger *selv-coachende spørgsmål*, der gør bogen til et virkelig godt arbejdsredskab.

Man bliver aldrig færdig med at træne sin livskompetence, som er det vigtigste for at få glæde og succes i livet. De faglige kompetencer tæller kun 20 %. Alle kan have glæde af bogen.

## Anmeldelser:

***”Jeg er virkelig imponeret. Den bog kommer rundt om mange af de vigtigste emner, som livet indeholder og har mange gode øvelser.”***

Jytte Hollender, Ressourcekonsulent (2004)

***”Klare tanker kan udtrykkes kort. Denne bog om livskompetence er kort og klar - og god at få forstand af. Den er på samme tid konkret og dyb. Bogen er illustreret med fine tegninger. Den er velskrevet og giver en række praktiske anvisninger. Og så er livskompetence et begreb, som alle bør være optaget af.”***

Professor Steen Hildebrandt, Ph.D. Handelshøjskolen i Århus.

***”Den bog er virkelig livsklog, lærerig, interessant og inspirerende.”***

Anna Rui Nielsen, chefsykeplejerske, Norge

# Indholdsfortegnelse

---

<b>Om forfatteren</b>	<b>s. 5</b>
<b>Baggrund for bogen</b>	<b>s. 8</b>
Stress – en kultur-tilstand	s. 10
Bogens opbygning	s. 11
Historier om Bent og Berit	s. 12
Sådan gør du bogen til Dit personlige redskab	s. 13
Det vigtigste i afsnittet	s. 15
Afklaring af Din nuværende livskompetence	s. 16
Case 1. Berits veninde får stress	s. 18
<b>Hvad er stress og hvordan påvirkes vi?</b>	<b>s. 21</b>
Indre stress	s. 23
Tegn på stress. Virkning af langtidsstress	s. 27
En ny vinkel på sygdom	s. 29
Spørgsmål, når du er syg eller ”ned-trykt”	s. 30
Det vigtigste i afsnittet	s. 31
Case 2. Sammenlægning af afdelinger	s. 32
Case 3. Store krav + virksomhedskultur	s. 34
Spørgsmål til stress i Dit liv	s. 36
Anti-stress-øvelse	s. 39
<b>Hvilke holdninger beskytter mod stress?</b>	<b>s. 42</b>
Det vigtigste i afsnittet	s. 46
Case 4. Familiehemmeligheder	s. 47
Case 5. Stress i trafikken	s. 49
Case 6. ”Jeg kan ikke samarbejde med den person”	s. 50
Afklaring af Dine livsholdninger og værdiers. 53	
<b>Sådan takles frygt og bekymringer</b>	<b>s. 57</b>
Generelle spørgsmål der afklarer frygtens indhold	s. 57
Det vigtigste i afsnittet	s. 58
Case 7. Dilemma: Helbred – økonomi	s. 59
Spørgsmål til Dine bekymringer og frygt	s. 60
Øvelse til at overvinde utilstrækkelighed	s. 62

<b>Skjulte psykologiske rollespil</b>	<b>s. 65</b>
Sådan fungerer: <i>dommeren-offerret-hjælperen</i>	s. 65
Undersøg din vrede	s. 69
Brug konflikter konstruktivt	s. 71
Om ”sandheder”	s. 73
Metode til at tilgive	s. 74
Det vigtigste i afsnittet	s. 75
Case 8. Fordomme	s. 76
Case 9. Bagtalelse	s. 77
Case 10. Sandheder	s. 79
Case 11. Fodboldklubbens bestyrelse	s. 84
Uddybende spørgsmål til rollerne i Dit liv	s. 86
Øvelse i selvrespekt	s. 88
<b>Social intelligens på jobbet</b>	<b>s. 90</b>
Hvad er kreativ, spirituel og social intelligens?	s. 91
Hvordan gives konstruktiv social intelligent feedback?	s. 93
Hvordan bliver jeg selv en bedre kollega?	s. 94
Det vigtigste i afsnittet	s. 95
Case 12. Anklager fra kollega	s. 96
Case 13. Alkoholproblemer	s. 98
Case 14. De ”utaknemmelige” unge medarbejdere	s. 99
Case 15. Magt og afmagt. Årsager til produktionsnedgang	s.101
4 manipulations-metoder	s.104
Case 16. Gamle vaner – nye situationer	s.105
Afklaring af Dine sociale kompetencer	s.106
Jeg – du – vi – vinklen	s.107
<b>Bliv herre over eget liv.</b>	<b>s.109</b>
Huskeliste til livskunst	s.111
Kvalitetssikring af dit liv	s.113
Det vigtigste i afsnittet	s.114
Hvad er livskvalitet for dig? Dine forventninger	s.115
Plan for kvalitetssikring af Dit liv	s.117
<b>Litteraturliste</b>	<b>s.120</b>

## Om Lene Bjerregaard



Jeg har altid interesseret mig for livsfilosofi, psykologi, samt personlig og åndelig udvikling. Jeg har læst hundrevis af bøger og deltaget i mange kurser, så mine inspirationskilder er mange. Men udfordringerne i mit liv har været den største læremester i selvindsigt.

Interessen for sammenhængen mellem krop og psyke steg i forbindelse med en kræftsygdom i 1988, hvor jeg var ret ung. Jeg fik mod på at udgive bøger selv efter endnu en kræft i 2011. I 2007 gik jeg ned med stress. Jeg har lært at se sygdom som læremester i livskunst.

Jeg er uddannet arkitekt og psykoterapeut. Jeg kombinerer de to uddannelser på flere måder. Jeg integrerer altid *filosofi, psykologi og videnskab* for at give en større helhedsforståelse. Alle mine bøger har jeg skrevet, fordi jeg manglede dem.

Jeg har også udviklet Holistisk Indretnings-psykologi, der kombinerer seriøs videnskabelig farvepsykologi, perceptions-psykologi og dybde-psykologi med arkitektfaglige redskaber.

Tidligere udgivelser:

- Hvorfor brystkræft? 1993
- Brug farverne bevidst, 1996
- Farver & Stemninger, 1999
- Farveordbog 100 farvesignaler, 2002 – som e-bog 2012
- Livskompetence, 2004
- Den nye helhedsfarvelære, 2005
- Holistisk indretning, 2011 – som e-bog 2012

Se mere på web: [www.LB-ColourConsult.dk](http://www.LB-ColourConsult.dk)



**”Den, der kender andre  
er lærd.**

**Den, der kender sig selv  
er mægtig.”**

**Lao-Tse**



# Baggrunden for bogen.

---

## Hvad er spirituel intelligens og livskompetence?

Der tales meget om at udvikle de faglige kompetencer for at styrke vor position på arbejdsmarkedet. Men noget tyder på, at de menneskelige kvalifikationer er mere afgørende end de faglige.

Jeg så en *undersøgelse i Berlingske Tidende, der viste, at de menneskelige kvalifikationer er mere afgørende end de faglige for, om vi får succes i livet eller ej. De faglige kvalifikationer tæller kun 20 %. → Livskompetencerne tæller altså hele 80% !*

Hvis man er topkvalificeret fagligt, men ikke tør komme frem med sine tanker og ideer, er der ingen, der lægger mærke til én. Det nytter ikke at have en IQ på 160, hvis man ikke kan begå sig blandt andre mennesker. Der er eksempler på, at folk med meget høj IQ har et ufaglært job, som ikke kræver samarbejde, fordi de ikke har udviklet deres sociale og emotionelle kompetencer.

Der har de seneste 15 år været talt om EQ = Emotionel Quotient, som er *følelsesmæssig intelligens*. Nu har man tilføjet SQ = Spirituel Quotient, som er *spirituel intelligens*, der er evnen til at se:

- meningen med livet fra en overordnet filosofisk vinkel
- sig selv som en del af en større helhed og tænke på helhedens interesse (det fælles bedste)
- etiske holdninger – ikke skade nogen eller noget

Det er disse intelligensområder, som bogen omhandler: Hvordan bruge spirituel intelligens på jobbet og i dagligdagen? Det filosofiske aspekt er her formidlet på en enkel og let forståelig måde, der relateres til hverdagens dilemmaer ved hjælp af nogle cases, som vi alle kan spejle os i.

Livet byder af og til på situationer, som kan give anledning til frygt, stress og bekymringer. Omstruktureringer på jobbet eller privat (som f.eks. skilsmisse), er større ydre faktorer. Men vore holdninger er i høj grad med til at afgøre, om en situation i hverdagen giver os stress eller ej. Jeg synes, der har manglet et ord, der dækker denne evne: Livskompetence.

***Livskompetence** er evnen til at kunne takle svære situationer og se dem som udfordringer, man kan lære og udvikles af. Dette mindsker stress.*

Ved at udvikle den emotionelle og den spirituelle intelligens, kan alle lære at få større livskvalitet. Vi får større indflydelse på vores liv ved at *ændre holdninger til negative situationer.*



*Vi får større indflydelse på vores liv og mere livskvalitet ved at se negative situationer, som (op)gaver, der giver mere livserfaring og personlig udvikling. Derved bliver oplevelsen er gave til at forstå livets dybere mening.*

Bogen er en opsamling af gammel livsfilosofi især fra østen, som er kombineret med moderne vestlig psykologi og videnskab, der igen er krydret med egne filosofiske betragtninger. Filosofi giver overblik og sammenhæng.

*Det er først, når vi møder negative reaktioner fra vrede og sure personer, samt tab af alle slags, som giver stress, at vores kompetence til at mestre både stress og selve livet virkelig udfordres – vores reaktion herpå viser, hvor langt vi er kommet med at integrere alt det, vi har læst om selvudvikling!*

### **Stress - en kultur-tilstand**

Stress rammer flere og flere. Alt efter hvilken statistik, man ser i, er det mellem 35-55% af befolkningen, som oplever stress i større eller mindre grad i det daglige. Flere og flere bliver alvorlig syge på grund af langvarig stress. DTU har i 2012 konkluderet i en undersøgelse, at stress koster ca. 1½ million ekstra sygedage om året. Det vrimler efterhånden med bøger om stress.

Da jeg selv for nogle år siden blev alvorlig syg af stress, savnede jeg en lille, kort præcis håndbog om stressens årsager og enkle metoder til at imødegå stress. En stress-ramt hjerne, der har været på ”overarbejde” i årevis, orker ikke at læse bøger på 300 sider.

Mange andre bøger om stress omhandler de ydre faktorer. Denne bog tager fat i den *indre stress* – det pres vi i stigende grad pålægger os selv. Flere og flere presser sig selv ud over kanten, for at leve op til det, vi tror, vi skal kunne præstere alle vegne – både privat og på jobbet, hvor der er stærk fokus på resultater og det perfekte liv. Selve processen; at leve i ”nu’et” bliver glemt.

Men stress opstår langt fra kun ved tidspres. Hver gang, vi føler *frygt* (f.eks. for ikke at kunne slå til), aktiveres stresshormoner.

Selv om jeg har beskæftiget mig med psyko-spirituel udvikling i over 30 år, blev jeg alligevel ramt af sygdom. Vi har alle ”blinde pletter” i vores selvbevidsthed. Vi kan alle lære at få mere selvindsigt og blive bedre til at lytte til ”den indre stemme”.

Livskompetence og stressmestring er nært forbundne. I virkeligheden tror jeg, at al sygdom kommer af en eller anden form for stress. Derved kan man bruge sin *sygdom som læremester i personlig udvikling*. Bogen giver dig *selv-coachende* spørgsmål, så du bliver mere klar over dine *ubevidste* valg.

Det er velkendt, at folk med stor ansvarsfølelse let får stress. Jeg har i tillæg erfaret, at ”*særligt sensitive*” mennesker med stor empati og forståelse for andre også hyppigt får stress, fordi de ikke kan sige nej til at hjælpe andre og fordi de ”bombarderes” af indtryk. Der er ikke pauser nok i det moderne hektiske liv, hvor vi skal være ”på” hele tiden, med mindre man selv siger stop.

Brug bogen hver gang, du synes, du er kørt fast i et problem, føler utryghed, eller blot trænger til inspiration til nye og mere positive perspektiver på livet.

### **Bogens opbygning.**

Hvert afsnit behandler essensen i et emne, således at bogen bliver så kort, præcis og overskuelig som mulig. Derefter følger en side med afsnittets vigtigste pointer, så du nemt kan finde det igen.

20 humoristiske *Tegningerne* gør det nemmere for dig at huske teksten! Billeder huskes bedre end ord.

Nogle *ord er delt* med en tankestreg – det er IKKE en fejl, men for at man skal tænke mere over ordets dybere betydning! (f.eks. *ned-trykt* s. 28 og *gen-gæld* s. 67-68)

Dernæst følger vi, hvordan to almindelige personer, som vi kalder Bent og Berit, konkret takler nogle af de problemstillinger, der er beskrevet overordnet og generelt.

Til sidst følger nogle sider med selv-coachende spørgsmål, hvor du kan relatere emnet og dilemmaet til netop DIT LIV.

Sidst i bogen er en liste til at udvikle livskunst, som du kan læse med jævne mellemrum. Derved kan de positive råd integreres mere og mere i din bevidsthed... *en forudsætning for at integrere det i din hverdag... det er her det virkelige arbejde ligger, når de gode bøger er læst!*

Da en stor del af vores liv foregår på arbejdet, er der et særskilt afsnit om Livskompetence og social intelligens på jobbet. De fleste cases om Bent og Berit beskriver problemer på deres arbejde.

### **Historier om Bent og Berit – et arbejdsredskab.**

Vi kender alle Bent og Berit, for deres liv, oplevelser og frustrationer er almene. Derfor kan vi spejle os i dem. Deres problemer er sandsynligvis også dine problemer.

Bent er 49 år og Berit er 42 år. Sammen har de børnene Birgitte på 16 år, som går i gymnasiet og Benjamin på 12 år, der går i 6. klasse. Bent har arbejdet sig op til en lederpost, som økonomi- og personalechef i en privat virksomhed med 400 ansatte. Han er en del af et team på 5 ledere. Berit er sygeplejerske på et kommunehospital, hvor hun har været i 12 år.

Vi følger dem i forskellige situationer for at se, hvordan de vælger at klare de problemer og dilemmaer, som vi alle møder i hverdagen. Vi ser, hvordan de bruger både små problemer og

større kriser til at udvikles og vokse på det personlige, men også på det professionelle plan – de to verdener er ikke adskilte, men hænger sammen inde i enhver person.

Efter hver case, bliver du spurgt om, hvad DU ville gøre i den pågældende situation. Det gør bogen til et godt *arbejdsredskab*, der også kan bruges som debatoplæg på de fleste arbejdspladser eller i organisationer/foreninger.

Derefter følger en beskrivelse af, hvordan Bent eller Berit vælger at reagere. Måske kan du hente inspiration i den måde, de takler tilværelsens udfordringer, for deres reaktionsmåder er præget af høj social og spirituel intelligens samt stor livskompetence, der mindsker stress. Men det vigtigste er, at du selv tager stilling.

### **Sådan gør du bogen til Dit personlige arbejdsredskab**

**1.** For at få mest ud af bogen, bør du først læse bogen hurtigt igennem, så du får overblik over indholdet. Du vil sandsynligvis nikke genkendende til mange ting – du har læst det før.

Men hvor meget har du integreret i din hverdag??? Det vanskelige er netop *at implementere alt dette. Det tager ofte et helt liv.*

Det er så stor en mundfuld, at det er en god ide, at tage det i ”småbidder”. Hver eneste dag kan man lære nyt. Det er kun godt at læse om livsfilosofi igen og igen. Jeg har oplevet, at hver bog jeg læser, altid er skrevet ud fra en ny vinkel, selv om det er bog nr. 300 om samme emne: personlig udvikling.

Vi glemmer hurtigt det meste af det, vi læser og hører. Efter en uge husker vi kun ca. 10%. Hvis du kun læser bogen overfladisk igennem uden at besvare spørgsmålene, vil dit udbytte også kun blive overfladisk!

2. Læs derefter et kapitel ad gangen og brug tid på at besvare alle spørgsmål både i selve afsnittet og dem, der relaterer sig til Bent og Berit, samt til DIT LIV. Gør det *skriftligt*, for så vil du blive tvunget til at tænke dybere over hvert spørgsmål. Brug mindst 1 uge på hvert kapitel, så det kan nå at bundfælde sig i din psyke.

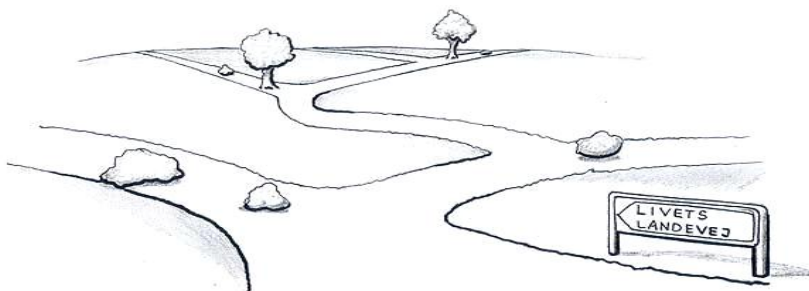
Du kan også bruge historierne og spørgsmålene til Bent og Berit som debatoplæg på din arbejdsplads.

3. Tag bogen frem efter noget tid og se, hvordan du så vil svare på de spørgsmål, der er mest aktuelle for dig.

– På den måde bliver bogen et virkelig stærkt *redskab til at udvikle dine kompetencer til at mestre stress og selve livet ud fra en filosofisk og social vinkel til alles bedste.*

For hver gang du tager bogen frem, vil du kunne gå *et lag dybere* i hvert hovedemne og komme endnu tættere på din egen kerne. Det er de samme typer af konflikter og problemer, vi oplever livet igennem, men fra forskellige vinkler og på dybere niveauer.

God arbejdslyst og udviklingslyst!



*På Livets landevej kan vi møde problemer og forhindringer, men der er altid flere valgmuligheder for at komme videre. Lær at se dem.*

## Det vigtigste i dette afsnit er:

*Du kan bruge din stress og andre sygdomme som læremester i personlig udvikling.*

*Har du tænkt på, at hver eneste lille beslutning i virkeligheden handler om, hvordan DU ønsker at leve DIT liv?*

*Undersøgelser viser, at de menneskelige kvalifikationer er mere afgørende end de faglige for, om vi får succes i livet eller ej.*

*Livskompetence er, at kunne takle svære situationer og se dem som mulighed for at lære mere om **sig selv** – ikke de andre.*

*Problemer er opgaver, der endnu ikke er blevet løst!  
Der findes en løsning på ethvert problem.*

*Vi får større indflydelse på vores liv og mere livskvalitet ved at se negative situationer, som (op)gaver, der giver mere livserfaring og personlig udvikling.*



## Afklaring af DIN nuværende livskompetence

Du har sikkert hørt eller læst det meste, der står i denne bog før, men.....hvor meget har du integreret i din hverdag?

*Hvordan reagerer du reelt, når du står midt i et problem eller vanskelig situation? Du kan teste dig selv, ved at svare ærligt på de 8 spørgsmål! (Du snyder kun dig selv ved at være uærlig) Hvilken mulighed hælder du mest til? Sæt X ud for a) eller b)*

1) Sidst du var i en større personlig krise, tab, sorg eller konflikt, tænkte du da:

- a) ”Nej, hvor irriterende og besværligt – det kunne jeg godt undvære”? Eller tænkte du:
- b) ”Hvilken gave og erfaring ligger gemt til mig her”?

2) Sidst du mistede et venskab eller en kærlighed, blev du da

- a) vred og begyndte, at finde fejl ved den anden? Eller
- b) sagde du: ”OK. - Tak for den tid, vi har haft sammen”?

3) Er der nogle kendte personer eller venner, som du misunder, fordi det går dem godt og ikke går så godt for dig selv?

- a) Det hænder i ny og næ.
- b) Næsten aldrig.

4) Er der nogle kendte personer, som du særlig godt kan lide at tale nedsættende om og gør det tit? (evt. en politiker?)

- a) Ja, et par stykker
- b) Nej, jeg taler ikke nedsættende om de kendte.

4) Når folk uretmæssigt anklager dig for noget, oplever du det da som

- a) et angreb du skal forsvare dig imod, eller
- b) udtryk for denne persons frustration og usikkerhed?

5) Er du generelt en optimist? Hvilken holdning, kommer tættest på din:

- a) Det er svært at være optimist, når livet er så besværligt.
- b) Man kan altid finde en positiv vinkel.

Omstillingsparat er et af de nye modeord. Det mindsker stress at kunne omstille sig hurtigt til en ny situation. Test her hvor omstillingsparat du er?

6) Hvis dit job pludselig blev ”sparet væk” og du blev fyret, ville du da tænke:

- a) ”Sikke en katastrofe – hvad skal jeg dog leve af nu?” eller
- b) ”Nå, jeg har også godt af at prøve noget andet. Jeg går straks i gang med at søge noget nyt”

7) Du har aftalt med din ven/veninde, at I skal i biografen/ud at spise og ½ time før ringer denne person afbud, fordi personen ikke har tid alligevel. Hvordan reagerer du?

- a) med vrede og irritation.
- b) siger: ”ærgeligt, men så går jeg selv i biografen/byen.”

8) Hvis der er problemer på din arbejdsplads, tænker eller siger du så:

- a) Hvis der skal ske nogen ændringer her, må det være de andre, der starter!
- b) Hvordan kan jeg medvirke til at løse op for problemet?

Antal svar på a).....                      Antal svar på b).....

**PS:** Hvis du har svaret bare et a), kan du få glæde af denne bog.

Brug listen til at hente inspiration til, hvordan du kan sætte nye mål for, hvordan du *fremover ønsker, at opleve DIN verden.*

### **Case 1. Berits veninde får stress.**

Berits veninde Lise, som er pædagog i en børnehave, ringede til Lise i aften og fortalte grædende, at nu skulle der spares igen på personalenormeringerne. Lise, der var blevet skilt for 2½ år siden, havde igennem de sidste 2-3 år været forkølet ret tit. På grund af de hyppige sygemeldinger var Lise bange for, at hun nu kunne blive fyret.

Lise var en meget ansvarsfuld person, som kun ønskede det bedste for børnene og sine kolleger. Lise havde et venligt væsen og var altid flink og hjælpsom. På grund af dårlig samvittighed over de mange sygedage, hvor hendes kolleger så fik ekstra at se til, tilbød Lise altid at give en hjælpende hånd, når nogen havde brug for det. Det betød dog, at Lise ofte måtte bruge sin frokostpause hertil. Derfor kom Lise som regel træt hjem fra arbejde og ofte med hovedpine. Alligevel var Lise tit i tvivl, om hun gjorde sit arbejde godt nok og om hun var vellidt af sine kolleger. Hun fik aldrig nogen positiv feedback fra hverken lederen eller de andre ansatte.

Efter skilsmissen var arbejdet blevet hele hendes liv. Lise havde betroet Berit, at hun havde haft svært ved at falde i søvn de sidste 2 år, da hun spekulerede over næste dags opgaver og på om hun var god nok til sit job. Derfor var hun ikke udhvilet, når hun mødte på arbejde næste dag. Weekenderne blev brugt til at hvile ud, så hendes sociale liv var blevet meget indskrænket.

Lise sagde i telefonen: ”Jeg føler mig utrolig stresset. Jeg er ved at bryde sammen og jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre.” Berit og Lise talte længe sammen. Berit foreslog Lise at ringe til sin læge næste dag og få en sygemelding og en henvisning til en stress-konsulent eller psykolog med speciale i stress. Berit lovede også at komme forbi næste dag med nogle CD'er med afstressende og beroligende musik og en buket blomster.

***Hvorfor tror du, at Lise er bange for, at hun ikke slår til på sit arbejde? Find så mange både ydre og indre årsager som muligt.***

.....

.....

.....

***Hvilke holdninger til sig selv, får Lise til altid at sige "Ja", når nogen spørger om ekstra opgaver? ... eller omvendt: Hvorfor kan hun ikke sige "Nej"? Find så mange svar som muligt.***

.....

.....

.....

.....

***Hvad ville du have foreslået Lise? .... og hvorfor?***

.....

.....

.....