

## Mentalitetsanalyse



Det er en analyse af dit niveau af væren, offermentalitet og passivitet. Det er **vigtigt** for din **selvindsigt**, at du er så **ærlig** som overhovedet muligt overfor dig selv, når du svarer. Svar så hurtigt du kan uden at tænke for meget over det, ellers risikerer du at svare, som du gerne vil være, i stedet for som du faktisk er. Du snyder **KUN** dig selv, og det er der meget **lidt** selvudvikling i.

	0	1	2	3	4
Hvor ofte føler, tænker eller siger du nedenstående udsagn?	Næsten aldrig	Sjældent	Sommetider	Tit	Meget tit
1. Når noget går galt, er min første reaktion at finde den, der kan bebrejdes for det!					
2. Når en kollega/kunde siger eller gør noget, kan jeg blive såret og ked af det, men siger intet					
3. Når venner giver mig råd og vejledning, er det fordi, de mener mig det godt, og jeg lytter altid meget efter					
4. Det er underordnet, hvad jeg gør. Tingene går sjældent, som jeg vil det!					
5. Hvis det er omstændigt, laver jeg den opgave, jeg har fået tildelt, også hvis jeg ved, det kunne gøres lettere					
6. Hvis jeg skal vente på andre, siger jeg intet					
7. Jeg er på mange måder et heldigt menneske. Selv de dårlige ting, jeg har oplevet, har ledt til noget godt					
8. Når jeg møder en, der er ked af det eller nedtrykt, lader jeg vedkommende være i fred. Jeg blander mig udenom					
9. Når andre er i godt humør, bliver jeg irriteret, især hvis jeg selv er i dårligt humør					
10. Det er vigtigt, at jeg selv tager hovedansvaret for mit liv					
11. Jeg tænker, at jeg burde være mere taknemmelig for mit liv og de gode ting, der sker for mig					
12. Det er intet problem, der er større, end jeg kan finde en løsning på det, ellers spørger jeg nogen					
13. Det meste af mit liv er kedeligt og monotont					
14. Andre har det bedre og et sjovere liv end jeg					
15. At bede andre om hjælp er svært for mig					
16. Jeg føler en vis samhørighed med alle mennesker					
17. Jeg vælger selv, om jeg får succes					
18. Jeg bliver tit uretfærdigt eller urimeligt behandlet, og ingen opdager det eller hjælper mig					



Hvor ofte føler, tænker eller siger du nedenstående udsagn?	Næsten aldrig	Sjældent	Sommetider	Tit	Meget tit
19. Ære være den, der fortjener at blive æret					
20. Jeg er åben overfor, at andres løsninger kan være bedre end mine					
21. Hvis situationen bliver meget følelsesladet, holder jeg mig i baggrunden					
22. Jeg hjælper de andre ved at lade dem være i fred					
23. Jeg vil hellere holde mund end at blive uvenner med folk					
24. Jeg skal selv starte den forandring, jeg ønsker, andre laver					
25. Når nogen behandler mig uretfærdigt, udtrykker jeg min mening klart og tydeligt overfor dem					
26. Når nogen gør noget, jeg bryder mig mindre om, har jeg svært ved at sige det direkte til vedkommende					
27. "De andre har sikkert ret, så jeg holder mund" er en tanke, jeg får					
28. At finde den skyldige, når noget går galt, er ligegyldigt. Bare man undgår, at det sker igen					
29. Jeg synes, det er svært at tale med mennesker, der er kede af det, fordi de ofte har det lettere end jeg					
30. Jeg starter tankerækker med "Jeg kan ikke..", "Jeg er ikke god til..", "Jeg har aldrig kunnet..."					
31. Når noget går galt, bebrejder jeg mig selv for det					
32. Når jeg låner en ting ud, har jeg svært ved at bede om at få den igen					
33. Jeg kan være heldig, men når noget går galt, er det ofte min skyld					
34. Når mine kolleger kritiserer min indsats, er det fordi, de er misundelige og vil hævde sig overfor mig					
35. Når jeg bliver vred, er det fordi andre har været uretfærdige overfor mig					
36. Når jeg taler med mine venner, er det ofte om, hvor hårdt jeg har det					



	Offer	Væren	Passiv		Offer	Væren	Passiv
1				19			
2				20			
3				21			
4				22			
5				23			
6				24			
7				25			
8				26			
9				27			
10				28			
11				29			
12				30			
13				31			
14				32			
15				33			
16				34			
17				35			
18				36			
				i alt			

#### LÆS DETTE:

Når du har udfyldt spørgeskemaet, skal du beregne din score: **Meget tit** giver 4 point. **Tit** giver 3 point. **Sommetider** giver 2 point. **Sjældent** giver 1 point. **Næsten aldrig** 0 point.

Hvis du f.eks. har svaret "Sjældent" på det første spørgsmål, har du scoret 1 point. Du skriver et 1-tal i den hvide ramme ud for spørgsmålets nummer i skemaet på den forgående side. Ved det første spørgsmål er den hvide ramme i "Offer" kolonnen. Ved andet spørgsmål er den hvide ramme i den "Passiv" kolonnen o.s.v. Du skal **kun** sætte dine point ind i de **hvide** felter i skemaet. Læg tallene sammen for hver kolonne. De tre summer er udtryk for vægtingen af din Offer, Væren og Passive adfærd.

En score **under** 16 er tegn på, at du sjældent viser denne type mentalitet. Omvendt er en score over 30 point tegn på en markant mentalitetsadfærd, som andre helt sikkert vil bemærke. Bemærk, at du bør lægge "Offer" og "Passivitets" score sammen og stadig have et lavere tal end tallet i "Væren" for at være i indre balance. Jo højere score, desto mere tydeligt kommer mentaliteten til udtryk!



## **HVAD KAN DU BRUGE ANALYSEN TIL?**

Analysen er et øjebliksbillede af din mentalitet. Brug analysen som et værktøj til større forståelse af og indsigt i dig selv.

Du har svaret på spørgsmålene, derfor er analysen en direkte kommunikation fra din underbevidsthed til dig. Hvis du er uenig i analysen, skal du tage ansvar for, at analysen er et direkte resultat af dine svar. Analysens resultat er dit resultat, ingen andres. Hvis du er utilfreds med din score, har kun du evnen til at ændre det.

Tag analysens resultat som en gave til dig selv og brug den som en mulighed til at fremme den mentalitet, du ønsker, du skal være i det meste af tiden. Alle mennesker er på tidspunkter i offer- eller passivitetsmentalitet. Selv stærkt indsigtfulde mennesker i stor indre balance, reagerer og føler offer- og passivitetsmentalitet. Forskellen er, hvor længe der går, inden de bliver opmærksomme på det.

Grundstenen til varig værenmentalitet er at være bevidst om dine tanker og følelser. Når du er det, kan du hurtigere rykke dig ud af offer/passivitetsmentaliteten og tilbage i værenmentalitet. Vær opmærksom på, at det er meget energikrævende konstant at være opmærksom, i hvertfald i starten. Du vil opleve det som meget lettere at være passiv eller offer, fordi du i disse tilstande er uden ansvar.

**Den naturlige reaktion på en besværlig tilstand er at finde årsagen uden for sig selv! Den bedste måde at løse en besværlig tilstand på er at tage ansvar for den.**

Når du tager ansvar for dine tanker, følelser og handlinger, giver du magten til dig selv. Der kan du gøre noget ved det. Når du er i værenmentalitet, erkender du alle dine følelser, også de grimme, ulækre og vulgære. I erkendelsen af dem kan du ændre dem, fordi du kun kan ændre noget, du har fokus på. Når du undertrykker en følelse, består den. Følelser skal føles, før de forsvinder, ellers gemmer de sig i din underbevidsthed og kommer ufrivilligt frem i fuldstændigt urelaterede situationer og udenfor din bevidste kontrol.

Ophør med at undertrykke og bekæmpe en følelse, accepter den istedet. Forvandl den til noget, der på lang sigt fører dig mod lykke og balance. Du kan opleve dette som nemt at forstå, men meget besværligt at udføre i konkrete situationer. Metoden består i, at du tager ansvar for din følelse og gør noget for at forvandle følelsen til noget konstruktivt på lang sigt.

Eksempel: Du er utilfreds med dit arbejde og er træt hver dag. Nu har du følgende valg: Du kan finde dig i at være utilfreds og nedsænke dig selv i offer- og passivitetsmentalitet. Du kan finde en måde at være glad i dit arbejde. Du kan fjerne dig fra dit arbejde.

De fleste mennesker er enige i, at det bedste ville være enten at finde en måde at blive glad på eller helt at fjerne sig fra arbejdet. MEN når det bliver konkret og handler om dem og deres konkrete arbejde, så ændres holdningen, fordi det er stærkt energikrævende at finde en ny måde at være på arbejdet på. De fleste mennesker er bange for at opsigte deres job, fordi de tror, at de har brug for pengene. Derfor bliver de i tilstanden af utilfredshed og undsiger sig selv muligheden for lykke og balance. Hvad vil du helst? Være lykkelig og fattig eller have penge men være ulykkelig?

Når du er i værenmentaliteten, er spørgsmålet retorisk. Du vil være lykkelig, også hvis det betyder, at du skal konfrontere dine kolleger eller chef med din utilfredshed eller skifte arbejde og gå ned i løn og status. Et menneske i værenmentalitet vælger altid det, der på lang sigt vil føre dem mod



lykke og balance. På de næste sider finder du vores definition af ren Væren-, Passivitets- og Offermentalitet. Hvad du gør for dig og din lykke, er dit valg og dit valg alene. Vælg!

**Værenmentalitet** (krigermentalitet): Du står ved hvem og hvad, du er. Du ved, at du kun får andres respekt, hvis du respekterer dig selv. Du udtrykker dine meninger, mål og ønsker klart uden at undskylde, nedvurdere dig selv eller påtvinge dine meninger på andre. Du står inde for dine følelser, ideer og rettigheder og krænker aldrig andres ret til samme. Du ved, at kun du har ansvaret for at være i balance og lykke. Alle de ting, der leder dig væk fra lykke, vælger du fra, også selvom det er besværligt og omstændigt. Du kæmper for det, du vil og ønsker at opnå. Du er i værenmentalitet, når du udtrykker din opfattelse uden at true eller beklage dig. Du føler magt over dig selv, i dig selv, og at du er forenet med omverdenen.

#### Værenmentaliteten har træk som:

- Du tager ansvaret for dit liv
- Skyld er ligegyldigt, hvordan du kommer videre er evigt gyldigt
- Du opgiver sjældent og er parat til forandring
- Du søger selv løsninger på dine problemer
- Du dømmes og vurderer mest andre positivt
- Du giver energi og opmærksomhed til andre

#### Værenreaktionerne er typisk:

- Du har energi og er målrettet
- Du reagerer på dine følelser igennem erkendelse og refleksion
- Du giver og modtager retfærdigt
- Du føler dig velsignet
- Du er kritisk og vurderende overfor dig selv, uden at blive selvbebrejdende
- Du tager ansvar for dine handlinger og accepterer, at du laver fejl
- Du føler, at du har magt over dit liv
- Du udtaler dine forventninger og er realistisk med deres indfrielse
- Du er pligtopfyldende men ved, at din største pligt er overfor dine egne følelser og behov
- Du bliver inspireret og motiveret af andres succes
- Du stoler på verden og de mennesker, du elsker

#### Værenmentaliteten er styret af:

- Tryghed
- Positiv forventning
- Selvbekræftelser og selvanerkendelser
- Højt selvværd og stor tro på dig selv

#### De fysiske og psykiske effekter af værenmentalitet:

- Velvære & højt energiniveau
- Glæde
- Indre ro
- Overskud
- Balance



**Passivitetsmentalitet:** Du har fokus på, hvad andre tænker, og hvordan andre reagerer, og ignorerer dine egne tanker og følelser. Du accepterer, når andre nedvurderer og undertrykker dig. Din automatiske reaktion er at være undskyldende, og i din indre dialog nedgør du dine egne følelser og meninger.

Du undgår konfrontationer og alle samtaler, du oplever som negative. Dit fokus er på at glide igennem dagen og livet udenom alle indre eller ydre ting, du oplever som negative. Du er ofte meget kritisk på grænsen til det brutale overfor dig selv. Du tvivler på dine følelser og kan opleve, at du lader dig styre af mennesker omkring dig.

Du undskylder og bortforklarer dine egne følelser, og du udsætter tit dine egne behov til fordel for andre. Du undgår opmærksomhed og undviger dybe samtaler om dig. Du vil hellere lytte end tale. Passivitetsmentaliteten er tilstanden lige under offermentaliteten. Fordi du er passiv, lader du muligheder og situationer glide fra dig. For at ændre din passivitetsmentalitet skal du ændre adfærd hen imod værenmentalitet.

#### Passivitetsmentalitet har træk som:

- Du undgår at tage ansvar
- Du undgår at søge skyld hos andre og lægger den hellere på dig selv
- Du undgår nederlag ved aldrig at starte selv
- Du reagerer langt mere end du agerer
- Du venter på, at løsningerne kommer af sig selv
- Du dømmes dig selv langt hårdere end andre
- Du hverken tager eller giver energi eller opmærksomhed - du er neutral
- Du føler, at du aldrig fortjener bedre
- Du får dårlig samvittighed på andres vegne
- Du får skyldfølelse for andres tilstand, men forholder dig passivt
- Du føler, du svinger andre
- Du forventer sjældent mere, end du tror, du kan få
- Du gør din pligt til punkt og prikke, men aldrig mere end det
- Du tvivler på, om dine nære virkelig elsker dig

#### Passivitetsreaktionerne er typisk:

- Du kører på halvt blus med vilje
- Du undgår følelsesmæssige situationer og drama
- Du føler dig mindre værd end andre

#### Passivitetsrollen er styret af:

- Ængstelse
- Negativ indre dialog
- Manglende anerkendelse på ros og bekræftelse fra andre
- Lavt selvværd og selvtillid

#### De fysiske og psykiske symptomer på passivitetsadfærd:

- Utilpashed
- Mavebesvær og migræne
- Selvforagt
- Manglende handlekraft



### **Offermentalitet:**

Grundlæggende er offermentalitet en fralæggelse af ansvar for dit liv og dit velbefindende. Du har oplevelsen af, at livet går forbi dig, og at du er uden indflydelse på, hvad der sker inden i og uden for dig. Du føler, du er et offer for omstændighederne, din barndom eller dit job. Offermentalitet er destruktiv for dine omgivelser, fordi du hovedsageligt bebrejder omgivelserne for, hvor dårligt du har det.

Mest vigtigt er dog, at offermentaliteten er destruktiv for dig! Du stopper dig selv i at få det bedre, fordi du intet ansvar tager for din situation - det er noget udenfor dig, der er skyld i, at du har det så dårligt. Du føler afmagt og ensomhed. Din offermentalitet kommer af din selvopfattelse i forhold til, hvad der er sket for og med dig i fortiden. Du har oplevet svigt, magtesløshed, udstødelse og at blive dømt og fordømt. Disse oplevelser har ført dig til mindreværd og mangel på tillid til dig selv. Kun DU kan ændre din oplevelse af værdi. Kun DU kan ændre, hvor meget tillid du har til dig selv. Offermentaliteten kan umiddelbart synes at være et trygt sted at være, fordi du oplever, at du er uskyldig, uden ansvar og uden evne til at handle, men på lang sigt fører den dig væk fra indre og ydre balance og lykke. Vil du være lykkelig? Vil du have balance i dit liv? Hvis ja, så er der kun én ting at gøre, og det er at fjerne offermentaliteten hos dig selv og erstatte den med værenmentalitet.

### Offermentaliteten har træk som:

- Du fralægger dig ansvaret for dit liv
- Alting og alt er andres skyld
- Du er opgivende og fastlåst
- Du venter på løsninger fra andre
- Du dømmes og vurderer mest andre negativt
- Du tager energi og kræver opmærksomhed fra andre

### Offerreaktionerne er typisk:

- Du mangler energi og føler dig fortabt
- Du reagerer følelsesmæssigt som et barn og laver dramatiske optrin
- Du føler dig uretfærdigt behandlet
- Du føler dig forsmået
- Du har dårlig samvittighed og bebrejder dig selv
- Du får skyldfølelse
- Du føler dig svigtet
- Du har udtalte forventninger og bliver skuffet, når det, du forventer, aldrig sker
- Du er styret af din pligtfølelse og sjældent af dine egne følelser og behov
- Du er misundelig
- Du bliver let jaloux og usikker på de mennesker, der står dig nær

### Offerrollen er styret af:

- Frygt
- Negativ kontrol
- Andres bekræftelser og anerkendelser
- Meget lavt selvværd og stort set ingen selvtillid



## De fysiske og psykiske symptomer på offeradfærd:

- Fysiske lidelser
- Fysiske og psykiske smerter
- Rastløshed
- Vrede
- Bitterhed og kynisme

## **GÅ FRA OFFER- OG PASSIVITETSMENTALITET TIL VÆRENMENTALITET**

Første skridt er at anerkende, at du har tendens til offer- eller passivitetsmentalitet. Erkend at du snyder dig selv for glæde, balance og harmoni. Du har på lang sigt intet at vinde ved at være et offer. Giv dig selv magten over dit liv og din mentale tilstand.

Manglende selvværd og selvtillid er hovedårsagen til, at du er i offer- og passivitetsmentaliteten. Forskellen på selvværd og selvtillid er:

**Selvværd:** En indre følelse af værdi, uafhængig af evner, status og ydre omstændigheder. Du føler, du er værdig, at du har værdi, fordi du er den, du er. Du er, derfor har du værdi. Du kan lide, hvem du er, hvad du er. Du tænker positive tanker om dig selv og har positive følelser for dig selv. Et højt selvværd giver automatisk en høj selvtillid, fordi du kender dig selv og ved, hvad du (sandsynligvis) kan og er ude af stand til.

**Selvtillid:** En følelse af at være god til noget konkret. Selvtillid er betinget af ydre omstændigheder. Din selvtillid baserer sig på det, du gør. Du kan sagtens have stor selvtillid og samtidig et lille selvværd. Til manges overraskelse har rigtig mange succesfulde mennesker stor selvtillid, men et lille selvværd. Fra Bill Gates til Mike Tyson. Deres oplevelse af mindre værdi har drevet dem til konstant at søge bekræftelse på deres værdi udenfor dem selv. Når du søger øget selvværd igennem øget selvtillid, er det som at gå over åen efter vand, fordi selvtillid er bundet op på ydre ting, der er uden for din kontrol og afhænger af andres holdning og oplevelse. Hvis du hurtigt vil have større selvtillid, skal du starte med at få større selvværd.

***Du er kun offer én gang, derefter deltager du frivilligt***

*-Naomi Judd*

Din offer- og passivitetsmentalitet er grundlagt i din fortid. Du har haft oplevelser, hvor din værdi som menneske blev betvivlet eller direkte forkastet. Med mindre du lider af en arvelig betinget psykisk sygdom, blev du født med oplevelsen af, at du er perfekt.

Intet barn stiller spørgsmålstejn ved dets berettigelse af at være i verden. Reflektionen på dig i forhold til verden kommer først i den sene barndom og puberteten. I barndommen og puberteten spejler du dig i omgivelserne for at finde ud af, hvem du er.

Du definerer dig med summen af dine oplevelser og erfaringer. Udsagnet "*det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom*" tager afsæt i det faktum, at DU bestemmer, hvordan din fortid skal påvirke din nutid. Det kan du kun, hvis du forholder dig til fortiden og ændrer dit syn på, hvad der er sket for dig. Blev du mobbet af dine jævnaldrende, så se det som din motivation til at hjælpe andre fra at blive mobbet. Havde du meget kritiske forældre, så brug det som motivation til aldrig selv at være unødvendigt kritisk overfor børn. Du kan forvandle næsten hvilken som helst oplevelse i din fortid til noget positivt i din nutid. Valget er dit, det er besværligt og kræver en indsats udover, hvad du har gjort indtil nu. Ingen vinder uden at træne, og du kan vinde selvværd og værenmentalitet igennem daglig mental træning.





Du får større selvværd i det øjeblik, du accepterer dig selv, som den du er - med alt hvad det indebærer af negative tanker og handlinger. Har du adfærd, som du foragter i dig selv, så undlad at gøre de handlinger og erstat dem med handlinger, du oplever som bedre.

### **Bevidsthed**

Al forandring begynder med øget bevidsthed. Du har taget det første skridt mod værenmentaliteten, når du erkender, at du er i offermentaliteten. Når du kan se, hvordan det holder dig tilbage fra et liv i balance og lykke. Selverkendelsen er afgørende på din vej mod værenmentalitet, uanset om du oplever det som pinligt eller ubehageligt at indrømme. Mod til at se dig selv og din adfærd er vejen til lykke og harmoni.

### **Tilgivelse**

For at helbrede din indre smerte, skal du tilgive. Du skal tilgive de mennesker, der har gjort dig uret, og du skal tilgive **dig selv**. At du holder vrede og smerte fra fortiden gør intet godt for dig. Vrede og bitterhed forgifter dig med negativitet. Tag en beslutning om dagligt at tilgive fortiden, dine bødler og dig selv. Beslut dig for et vellykket og lykkeligt liv på trods af din fortid. Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom.

### **Ansvar**

Tag en aktiv beslutning om at undlade at bruge din fortid som en undskyldning for noget. Tag ansvar for dine valg og dine handlinger. Hvilket er meget lettere, nu hvor du har tilgivet både dine bødler og dig selv for fortidens handlinger og tanker. Styrk dig selv som chefen for dit eget liv.

### **Taknemmelighed**

Din fortid en del af dit liv, som du kun kan ændre ved at ændre nutiden. Du har helt sikkert ting og mennesker i dit liv, der kan og vil give dig glæde. Identificer alt, hvad du er taknemmelig for i dit liv! Skriv dem ned og føl og sig tak (til dig selv) for dem hver eneste dag.

### **Medfølelse**

Hvis du har været i offermentaliteten længe, vil det tage tid at skifte til din nye værenmentalitet. Udvis tålmodig og kærlighed til dig selv. Anerkend din indsats og succeser. Vær blid mod dig selv, når du vakler i din nye måde at tænke om dig selv og verden på. Din hensigt er at skabe positive forandringer, der fører dig til større velvære og balance, også selvom du falder tilbage i gammel adfærd en gang imellem. Personlig vækst tager tid og masser af øvelse. Husk at fejre de små sejre.

Valget er dit - glæd dig til at gå på opdagelse og vid, at DU fortjener lykke, balance og harmoni!