



*IMF-øvelsen hjælper dig med at udforske, hvordan du kan udvikle dig personligt i dit arbejdsliv. Øvelsen afslører sårbare men vigtige sider af dig, som du bruger energi på at skjule i dit arbejdsliv. Ved at belyse de sider og arbejde med dem, kan samme energi i stedet gavne både dig og organisationen.*

*Øvelsen bygger på en ide om, at udfordringer ved personlig forandring ikke afspejler modstand eller inerti. I stedet afspejler de en loyalitet mod skjulte forpligtelser, som er bundet af vores individuelle grundlæggende antagelser. Antagelser vi tager for givet og måske har båret rundt på det meste af livet. Vi kender vist alle til, hvor svært det kan være at realisere nytårsforsæt og øvelsen kræver derfor, at man stiller spørgsmålstegn ved grundlæggende selv- og forforståelser.*

*Nedenstående er en introduktion af de fire kolonner der skal udfyldes i IMF-øvelsen. Det er vigtigt, at du tager dig god tid til at tænke over hver del, og at du ser en sammenhæng mellem dem. Gå gerne frem og tilbage mellem de enkelte kolonner. Se hjælpespørgsmål og eksempler på næste side.*

**FORPLIGTELSE:** Første skridt er at identificer dit personlige udviklingsmål i dit arbejdsliv. Noget du skal blive bedre til, hvis du skal bidrage endnu mere til din egen, andres og organisationens udvikling. Tænk på situationer, hvor du føler dig begrænset af dig selv. Det skal føles vigtigt. Jo mere meningsfuld forpligtelsen er, jo sværere og mere pinlig kan den være at sige højt. Find frem til den ene, der betyder mest for dig og organisationen. Det er vigtigt, at forpligtelsen er processuel og ikke målorienteret. "Jeg vil blive bedre til..." er derfor en god måde at starte din sætning på. Forpligtelsen står stærkest, hvis den handler om, at *du skal gøre noget*, og ikke at du skal lade være med at gøre noget.

**GØR/GØR IKKE I STEDET FOR:** Næste skridt er at lave en liste over konkrete *handlinger, du gør og ikke gør*, som står i vejen for og dermed modarbejder dit udviklingsmål. Med andre ord er det en slags liste over dine dårlige vaner. Hvilken bevidst og ubevidst adfærd har du, som afsporer, underminerer og saboterer din udvikling? Skriv så konkrete hverdagsseksempler som muligt.

**SKJULTE/KONKURRERENDE FORPLIGTELSE:** Din immunitet mod forandring tager form. Nu skal du sætte ord på den. Start med at udfylde bekymringsboksen. Her skal du skrive de bekymringerne ned, der dukker op, når du tænker på at gøre det modsatte af de ting du skrev i 2. kolonne. Det skal gerne føles lidt ubehageligt, fordi det strider mod dine præferencer. Dernæst skal du omskrive dine bekymringer til dine skjulte/konkurrerende forpligtelser. Her skal du liste de forpligtelser, du ikke nødvendigvis er opmærksom på, men som styrer den adfærd, der går imod dit personlige udviklingsmål. Det er ofte forpligtelser, der beskytter os mod det vi har svært ved og ønsker at undgå.

**GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER:** Du har nu et overblik over din immunitet mod forandring. Du kan se, hvordan du har den ene fod på speederen (forpligtelse) og den anden på bremsen (konkurrerende forpligtelse). Det er et slags immunsystem mod den udvikling, du ønsker. Sidste skridt er at sætte ord på de grundlæggende antagelser, der fastholder immunsystemet. Det er ideer og forestillinger om dig selv og verden – et sæt af ultimative krav du søger at efterleve. Mentale konstruktioner der etablerer vores sandhed. Når vi sætter ord på dem, har vi mulighed for at udfordre den sandhed.



## FORPLIGTELSE

- *Hvad er den ene ting som jeg kunne have gavn af at blive bedre til for at udfolde mit potenti-ale endnu mere i min nuværende rolle?*
- *Hvornår føler jeg mig mest begrænset i mit arbejde?*
- *Hvad kunne jeg bidrage med, som ville have den største indflydelse?*
- *Hvad skal jeg blive bedre til for at kunne bidrage med dette?*

**Eksempel:** Jeg vil blive bedre til at være åben over for andres idéer og måder at gøre tingene på.

## 2. GØR/GØR IKKE I STEDET FOR

- *Hvad gør jeg, som står i vejen for, at jeg kan udvikle mig?*
- *Hvad undgår jeg at gøre, som står i vejen for, at jeg kan udvikle mig?*
- *Hvilke eksempler fra hverdagen kan jeg komme i tanke om?*

**Eksempel:**

- Jeg lytter ikke til andre – i stedet taler jeg for at overbevise andre om, at jeg har ret.
- Når jeg præsenteres for et forslag, der ikke stemmer overens med mit, stiller jeg mange flere spørgsmål end jeg almindeligt ville gøre – jeg går ned i unødige detaljer og finder hullerne.
- Jeg trækker mig fra samtalen, hvis jeg er uenig, og ser ligeglad ud.

## 3. SKJULTE/KONKURRERENDE FORPLIGTELSE

- *Hvad frygter jeg, at andre ser hos mig/tænker om mig?*
- *Hvordan frygter jeg, at jeg ser/forstår mig selv?*
- *Hvilke farer er jeg bange for i mit arbejdsliv – hvordan beskytter jeg mig mod de farer?*

**Eksempel:**

- **Bekymringsboks:** Jeg frygter at andres input og idéer er bedre og jeg derfor anses for at være mindre værd. Jeg frygter at miste kontrollen, når jeg skal arbejde med andres ideer.
- Jeg er også forpligtet til at undgå at blive afvist; at mine ideer og bidrag bliver ligegyldige.

## 4. GRUNDLÆGGENDE ANTAGELSER

- *Hvad fortæller mine konkurrerende forpligtigelser om mine grundlæggende antagelser?*
- *Hvad er det mine skjulte forpligtigelser siger mig, at jeg tror på, er rigtigt og forkert?*
- *Hvad er det jeg lever op til, ved at have disse skjulte/konkurrerende forpligtigelser?*

**Eksempel:**

- Jeg antager, at en stor del af min værdi består af min evne til at have den rette holdning og komme med det gyldne svar; at jeg har en særlig evne til at se, hvad der er rigtigt og forkert.
- Jeg antager, at jeg ikke leverer nok til organisationen og at jeg derfor skal "fylde hullet" ud."

<p><b>1. Forpligtelse</b></p> <p><i>Jeg er forpligtet til...</i></p>	<p><b>2. Gør/gør ikke i stedet for</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>	<p><b>3. Skjulte/konkurrerende forpligtelser</b></p> <div data-bbox="225 613 523 1077" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>Bekymringsboks:</p> </div> <p><i>Jeg er også forpligtet til...</i></p>	<p><b>4. Grundlæggende antagelser</b></p>
--	--	---	---

