

En vej til at reagere proaktivt

Vi er født proaktive, men gennem vores opvækst, præges vi og der er en risiko for at vi bliver reaktive gennem årene.

At være proaktiv betyder mere end at være aktiv og tage initiativ. Det betyder at vi som mennesker er ansvarlige for vore egne vores liv og for vores handlinger. Vores optræden er proaktiv, når vores optræden, en handling eller funktion er truffet af vores beslutninger, ikke blot som en reaktion, betinget refleks og handling af hvordan vi er trænet/præget gennem vores opvækst.

Har vi lært og det er blevet en vane, et mønster at stikke benene mellem halen og løbe fra vores ansvar, når noget bliver svært eller går os imod, så gør vi det når noget går os i mod, indtil vi bliver bevidste om at der findes andre valg og handlinger.

Mennesker der reagerer reaktivt som er det modsatte af at være proaktiv bliver ofte hurtigt påvirket af deres fysiske omgivelser.

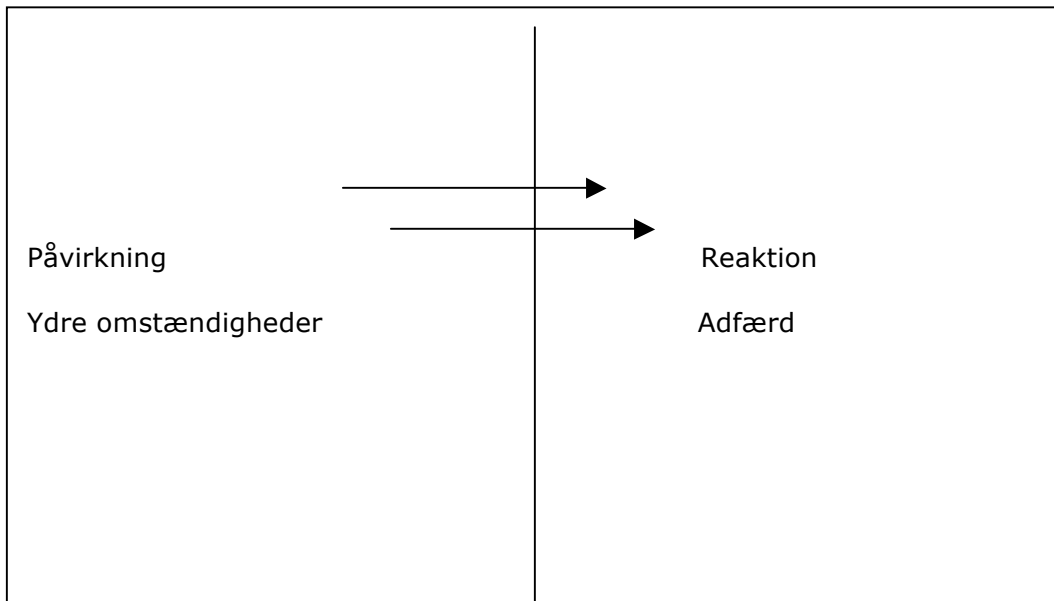
- Hvis vejret er godt - har de det godt
- Hvis vejret er dårligt - påvirker det både deres indstilling, humør, tilstand og indsats.

Når vi reagerer med betinget refleks på baggrund af de prægninger vi har været udsat for, lader vi omstændighederne

bestemme over vores følelser og vores reaktioner. I stedet for at erkende vi har indflydelse. Vi reagerer med automat piloten, ubevidst og med følelserne, irritation, vrede, surhed.

Mennesker der reagerer reaktivt lader sig påvirke meget af omgivelserne. Når andre mennesker behandler dem godt har de det godt. Når de oplever ikke at blive behandlet godt, bliver de indesluttet og defensive. De baserer deres følelsesliv på andres menneskers optræden og de tillader andres svagheder at kontrollerer dem.

Reaktiv model



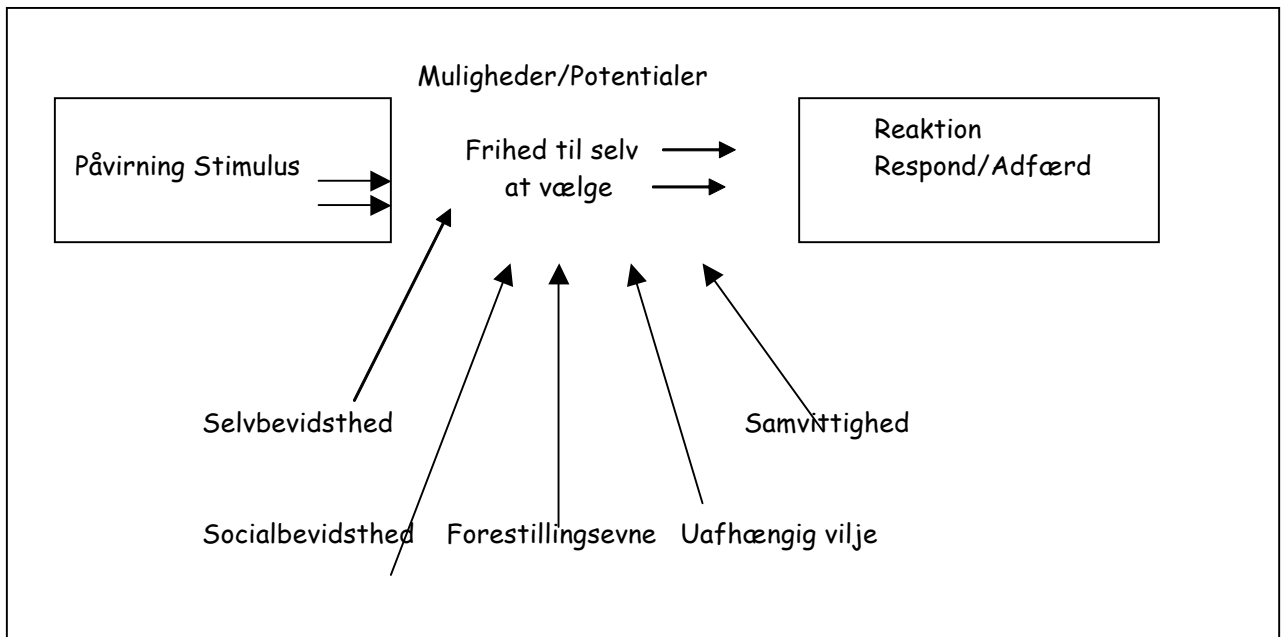
For dem betyder det intet om det regner eller om solen skinner. De drives af værdier, kender deres ståsted, og de lader sig ikke påvirke af vejret.

Når vi er proaktive kan vi underordne vores følelser og lade værdierne og vores hjerne bestemme. Vi ved vi har initiativ og ansvar for at få tingene til at ske. Vores reaktioner er bevidste og tænkt igennem før vi handler.

Mennesker der reagerer proaktivt udsættes på samme som dem der reagerer reaktivt omgivelsernes påvirkninger. Men de reagerer ikke på omgivelserne eller på andre mennesker med betinget refleks, i følelsernes vold, de overvejer inden de reagerer inden de handler, overvejer de konsekvenser, før de foretager sig noget.

Mennesker der bruger et proaktivt sprog, ved at de har en frihed til at vælge. De har selvbevidsthed, forestillingsevne, empati, socialbevidsthed, samvittighed og en uafhængig vilje. De inddrager alle disse kompetencerne i beslutningsprocesserne, før de reagere.

Proaktive model



Determinisme

At tro på at handlinger og begivenheder er bestemt af tidligere omstændigheder og at vi intet kan gøres for at ændre eller forhindre det vi er blevet præget af kaldes determinisme. Det kommer til udtryk i vores retorik og i sproget, når vi eksempelvis udtaler: Sådan er jeg bare, jeg kan bare ikke andet. Man kan altid noget andet hvis man vil og det er også ok at sige det har jeg ikke lyst til og man kan forandre sig hvis man ønsker, får redskaber og vælger at man vil. Tager viljen og modet i brug.

Et par eksempler på determinisme

- **Genetisk** - Det er mine forældres skyld de var så hidsige jeg har arvet det, generation til generation. Sådan er min personlighed, sådan er jyder, sådan er danskere.
- **Psykologisk**- Mine forældre har skylden, det er min opdragelse og barndomsoplevelser, jeg kan huske afvisninger og afstraffelse og blev slået verbalt og fysisk
- **Omverden**- Det er min chef, min svigermor, min kones, min mand, min veninde, min økonomiske situation eller regeringens, de har tvunget mig ud i denne situation.

Hvis jeg gerne vil være proaktiv

Hvad skal man gøre for at blive det
Hvordan skal man gøre det

- Opdage at det er nødvendigt
- Være villig til at ændre på sit sprog
- Arbejde bevidst og målrettet med sin personlige udvikling
- Turde møde konflikter
- Være autentisk overfor sig selv og andre
- Skabe tid og rum til refleksion



Bæredygtig medarbejder
Inspiration til Øvelser

© Mette Weber

- Søge støtte, hjælp og motivation af nogen der kan hjælpe en med at ændre.
- Prøve noget nyt og udvikle nye kompetencer
- Afprøve sine kvalifikationer
- Ændre sit sprog
- Ændre handlinger
- Arbejde med sin samvittighed

Kort sagt skaber det at handle proaktivt, glæde, kreativitet, styrke, ro i sjælen, tilfredshed med sig selv og lysten til at give til andre og bruge livet.

Det er en livslang proces .. men med det første skridt er du på vej

God fornøjelse

Mette Weber