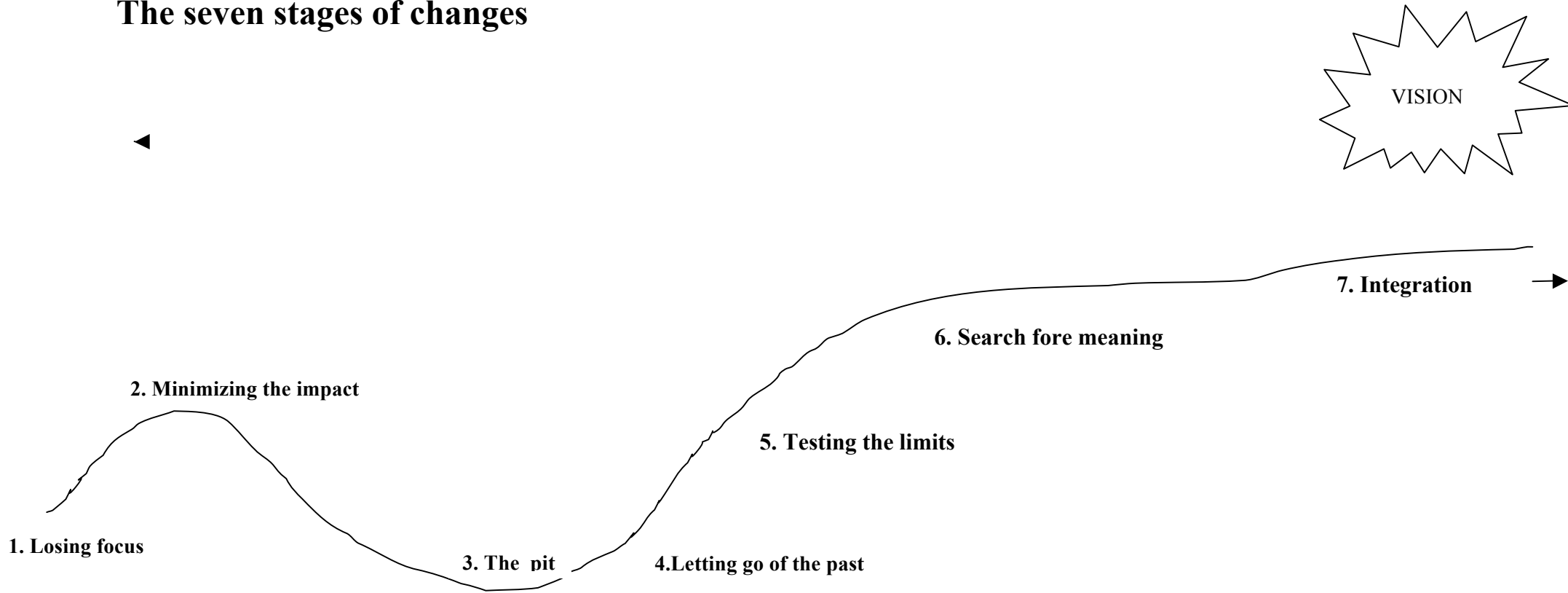


# The seven stages of changes



Kilde : Spencer & Adams  
Life Changes Growing through Personal Transitions

**For at man kan transformere omstillinger og vende sig mod det nye, skal man gennem afslutningen af det gamle, sige farvel til det og gå igennem en neutralzone eller midtimellem fasen .**

### **1. Losing focus - Mister fokus**

Forvirring

Usikker på forventninger til dig

Glemsom

Ubeslutsom , ved ikke hvad man skal gøre , vælge

### **1. Forslag**

Accepter en vis glemsomhed

Lav lister

Bed om midlertidig hjælp

### **2. Minimizing impact - Forminsker den skadelige virkning**

Lader som om det der sker ikke har betydning

Afviser Bevare masken, tar maske på

Forandringen er ikke så vigtig

Går op for en at man er nødt til at forholde sig til forandringen

Neglisere forandringen

Bagatalisere.

### **2. Forslag**

Vær ærlig overfor dig selv om hvad der sker

List det du har fået og det du har mistet eller må give op

Hold en dør åben for hjælp senere hvis du ikke kan tage mod hjælp lige i øjeblikket

Tag et skridt ad gangen

Gør dig klar ved at samle mod til næste fase som er den vanskeligste fase

### **3. The pit - i hullet , skakten , kulkælderen**

Laveste punkt på på kurven

Vrede , ophidselse ,afskrækket,modløs,modarbejder

Føler sig krænket , modstand , mister orienteringen,

Splittet , Lukker af, Fjendtlighed

Svært ved at håndtere disse følelser

Handlingslammet

### **3. Forslag**

Give sig selv lov til at mærke følelserne man har Hvis man afviser dem eller holder dem tilbage kan det senere være svært at håndtere nye forandringer .

Find et trygt sikkert sted hvor du kan udtrykke følelserne , en god lytter som ikke forsøger at tale dig ud dem

Frembring et positivt billede syn på hvordan tingene vil være når du er færdig med transformationen , tænk på det ofte

Mennesker med et klart syn har nemmer eved at komme gennem

### **4.Letting go of the past - sige farvel til det der var**

lidt mere positivt stadie energien kommer tilbage , se sig ud af sin situation . De forstyrrende følelser er lagt bag dig, stort set. Sige favel til fortiden formelt eller uformelt. Tillad dig selv at føle

### **4. Forslag**

Den største opgave her er at tage afsked med det der var i stedet for at holde fast i som det var de gode gamle dage. Accepter at forandringen ikke vil gå væk Brug optimismen og energien og kig fremad og planlæg fremtiden. Brug evt et ritual til at fejre afskeden. Giv dig selv lov til at sørge og savne det der var.

Mette Weber

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk) [www.metteweber.dk](http://www.metteweber.dk) + 45 2084 5982

### **5. Testing the limits – Afprøve grænserne**

tristheden forsvinder , Kan det bære  
mere energi igen flere gode dage  
prøver de nye evner går fremad, lykkes

### **5. Forslag**

Søg nye oplevelser og veje for at bruge de nye erfaringer du  
udviklet. Brug tid sammen med andre der har oplevet det samme  
forandring eller tab. Tal med dem der lytter  
Vær sammen med dem der opmuntre og støtter .

### **6. Search fore meaning – søger mening**

se tilbage på forandringerne og se hvor meget du har lært  
undervejs, selvom processen var smertefuld  
se meningen,  
man har lært noget om sig selv,  
gør noget nyt, beslutter at ændre på noget eks. skifte job

### **6. Forslag**

Brug tid på refleksion blandt andet på dine erfaringer og  
oplevelser siden forandringerne opstod. Sorter følelserne  
Hvad er lært som man ikke vidste før, Kig tilbage på hvordan du  
håndterede de forskellige følelsesmæssige stadier.  
Vær om muligt sammen med andre der gennemgår samme  
proces.

### **7. Integration**

Transformationen er udført  
Det der en gang havde afskrækkende perspektiver, man var  
bekymret for om man kunne klare er nu integreret i ens liv  
Visionerne er og ikke så snart er man nået hertil før nye  
forandringer dukker op

### **7. Forslag**

Vær glad for at du er nået det dette slutstadie ( det sker ikke  
altid) Læg mærke til hvor langt du er kommet og hvilke evner ,  
kompetancer du har lært undervejs.  
Om hjørnet kommer en ny omstilling/forandringsprocess  
Forandringer er udfordringer og hårdt arbejde.  
Husk at fejre dine sejre.

Mette Weber

[mette@metteweber.dk](mailto:mette@metteweber.dk) [www.metteweber.dk](http://www.metteweber.dk) + 45 2084 5982