

Min Personlige Historie

Relationer og alliancer spiller en vigtig rolle for at lykkes med det, som du brænder for. Hvis du fx beder andre om at følge og støtte dig, har de brug for at vide, hvorfor du er værd at lytte til og hvorfor din sag er den rigtige at engagere sig i. Bare at sige "vælg mig!" er ikke nok. Vi beslutter os til, om vi vil slutte op om nogen, hvis vi kan mærke, at her er en person, som handler på baggrund af principper og værdier, der matcher vores egne.

Hvordan historien virker

Vi mennesker elsker en god historie. Vi fortæller masser af historier hver eneste dag, og lytter til mindst lige så mange. Historier motiverer ved at vække vores følelser og følelser får os til at relatere til andre. Med historier er det muligt at udtrykke vores værdier over for andre på en motiverende måde og de er effektive, fordi vi kan identificere os med personen, de handler om. Historier appellerer til vores hjerter, mens strategier appellerer til vores hjerner. Begge er dog vigtige for succesfulde indsatser.

Fem gode grunde til at fortælle flere historier

Historier formidler fortællerens holdninger. Især når vi hører om de udfordringer, han/hun stod overfor, hvilke valg han/hun traf for at møde udfordringen og hvad resultatet blev. Og kan vi identificere os med fortælleren giver resultatet (af historien) os håb. Vi kan 'mærke' det moralske resultat. Vi hører ikke bare 'om' en andens personlige mod, vi føler os knyttet til personen, inspireret og ofte klar til selv at handle.

1. SKABER BILLEDER VI KAN HUSKE → Vores hjerner er indrettet sådan, at vi lettere husker billeder og metaforer end tal og fakta
2. GØR DET ABSTRAKTE KONKRET → Historier giver fine ord og hensigtserklæringer ben at gå på
3. VISER VI ER MENNESKER → Historier giver lytterne mulighed for at opleve et menneske og ikke en instans
4. SKABER VIDENDELING → Historier giver andre mulighed for at lære og blive inspireret af vores erfaringer og løsninger
5. VÆKKER FØLELSER → Historier aktiverer vores følelser, vi oplever at være med i en konkret situation og får lyst til involvering.

Sådan skal du arbejde med historier

Det er forholdsvis nemt at strukturere og udvikle gode historier. Tænk fx tilbage på tidspunkter, hvor du følte dig kaldet til at handle og hvorfor. Hvornår var det for første gang vigtigt for dig at blive hørt? Hvornår begyndte du at kere dig om andre og forholde dig til fx magt og retfærdighed? Hvornår følte du, at du var nødt til at gøre noget ved det? Hvorfor troede du, at du kunne gøre noget ved det? Hvad var omstændighederne? Og så tænk på det virke, du har nu. Hvordan kan du kombinere din personlige historie med det, du står for.

Trin 1:

Afgørende øjeblikke

Vælg tre afgørende øjeblikke i dit liv og skriv dem ned under Trin 1. Hvad er nogle afgørende øjeblikke som kan have spillet en rolle i at du er her i dag? Tænk på tidspunkter, hvor du trådte i karakter i forhold til en udfordring (eller undlod at gøre det). Hvilke øjeblikke har været afgørende i dit liv?

Trin 2, 3 og 4:

Udfordring, Valg og Resultat

En god personlig historie er funderet på den type valg som tegner et mønster (Plot) i dit liv – de udfordringer du mødte, de valg du traf og de resultater du oplevede:

Trin 2. Udfordring.

Overvej:
Hvorfor følte du, at det var en udfordring?
Hvad var udfordrende ved det?
Hvorfor var det en udfordring for netop dig?

Trin 3. Valg:

Overvej:
Hvorfor traf du netop det valg, du gjorde?
Hvor fik du modet fra – eller ikke?
Hvor fik du håbet fra – eller ikke?
Hvordan følte det?

Trin 4. Resultat:

Overvej:
Hvad var resultatet?
Hvordan følte resultatet?
Hvorfor fik det dig til at føle dig sådan?
Hvad lærte du af det?
Hvad vil du gerne have os til at indse?
Hvad vil du gerne have os til at føle?

Trin 5:

Forbindelsen til her, hvor du står i dag

Tænk over hvilken sammenhæng der er mellem det afgørende øjeblik, udfordringen, valget og resultatet og der, hvor du befinder dig i dag. Hvorfor er det arbejde du gør nu vigtigt?

Sæt det hele sammen og øv dig

Historien begynder at tage form, du skal nu blot øve dig ved hele tiden at forfine og stramme historien, så den kan bruges og justeres til situationen og lytteren uden at miste sin kerne. Øv dig alene og sammen med en lytter. Få feedback til at lave historien endnu bedre og lyt til, hvordan den fik dem til at føle sig. Hvordan kan du gøre *Din Personlige Historie* endnu bedre?

SNIP, SNAP, SNUDE – SÅ ER DEN HISTORIE UDE ☺

Inspiration: Marshall Ganz

Respond - Communication and Evocative Leadership

Brug skemaet nedenfor til at udvikle grundstrukturen i *Din Personlige Historie* ved hjælp af de 5 trin.

Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5
AFGØRENDE ØJEBLIKKE	UDFORDRING	VALG	RESULTAT	FORBINDELSE TIL NU