

Total Commitment



ACommitment

Total Commitment – en praktisk teknologi

Hvad betyder 'Total Commitment'?

Total Commitment (TC) er en evidensbaseret tilgang til at arbejde med og forstå mennesker. Det teoretiske fundament hviler på de internationalt anerkendte koncepter omkring Full Engagement og Den Motiverende Samtale, samt på ACT terapi og på forskningen indenfor hjernens udvikling og livsstilssygdomme som stress, diabetes, udbændthed og depression. Det ændrer dog ikke på, at Total Commitment er en praktisk let forståelig og anvendelig metode.

Logo

Alle mennesker gør en forskel hver dag. Uanset hvem du møder, så efterlader du et indtryk, en følelse, en tanke, et minde, en oplevelse og dermed bliver alt, hvad du gør, til ringe i vandet omkring dig. Total Commitment er en bevidstgørelse af, hvilke ringe du skaber omkring dig. I logoet er ringene symboliseret ved de blå cirkler.



Hvorfor Total Commitment?

Har vi ikke modeller og teorier nok indenfor personlig udvikling, vil nogle sikkert spørge. Svaret kan næsten kun være ja. Bare indenfor de sidste år er der blevet udgivet et utal af bøger om vejen til selvrealisering og personlig udvikling. Så hvorfor endnu et koncept?

Det korte og enkle svar er: Fordi på trods af mange modeller, løbende gode råd og teorier, så har vi ikke kunne finde en teknologi, som er opdateret omkring forskningen indenfor menneskets psykologi og biologi. Total Commitment er en effektiv og evidensbaseret teknologi til at arbejde med det hele menneske.

Udgangspunktet er selvværd

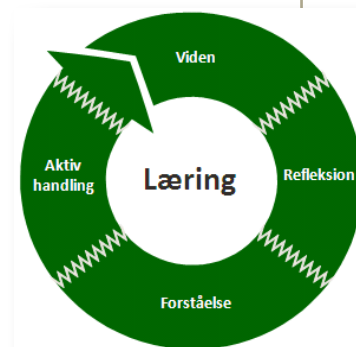
I centrum af Total Commitment står begrebet selvværd, hvor der endnu ikke findes et samlet begrebsapparat. Det ønsker vi at råde bod på, da det at udvikle et menneskes selvværd er noget af de mest værdifulde overhovedet. Det handler om at gøre en forskel. Total Commitment er vores bud på at gøre mere af det rigtige.

Udviklingsprocessen i Total Commitment

Læringspsykologien i Total Commitment

I Total Commitment er ambitionen, at du udvikler dig i retning af at være den bedste version af dig selv og lever *dit* liv i balance. For at sikre en effektiv læring har vi valgt at bygge læringsprincipperne op omkring den kognitive psykologi og læringscirklen (David Kolb).

Som figuren til højre illustrerer, så består læring af nogle forskellige stadier, som hver især bidrager til, at læring er mere og andet end blot at tilegne sig informationer og viden. Viden er vigtigt. Uden den nødvendige viden er der en risiko for, at vi selv med gode intentioner kommer til at gå i den forkerte retning eller lave fejl. Viden er dog bare viden. For at vi kan tale om læring og udvikling, så skal viden bearbejdes og i sidste ende omsættes til handling i vores liv – dit liv og **Du må selv tage et personligt ansvar !**



Sådan bliver du den bedste version af dig selv

Udviklingsprocessen i Total Commitment består derfor af følgende stadier:

- Total Commitment (viden)
 - ✓ Selvværd
 - ✓ Dit personlig energisystem
- Kend dig selv (refleksion)
 - ✓ Din personlige mission
 - ✓ Kerneværdierne i livet
 - ✓ Se sandheden i øjnene
 - ✓ Storytelling: Gammel historie
- Sæt retning (forståelse)
 - ✓ Træningsmissionen
 - ✓ Planlægning
- Personlig udvikling (aktiv handling)
 - ✓ Storytelling: Ny historie
 - ✓ Træningskortet

Baggrund

Total Commitment

- om at være et autentisk menneske...

Total Commitment 



Version 2.0



ACommitment

Selvtillidssamfundet – og den manglende læring

Forskellen på selvtillid og selvværd

Total Commitment handler om dig og den, du er. Dine inderste drømme, ambitioner og dybtliggende værdier. Kernebegrebet er selvværd og ikke selvtillid. Både på det teoretiske og praktiske plan har det en enorm betydning, om du fokuserer på det ene eller det andet. Vores oplevelse, når vi kigger omkring os i samfundet, på arbejdspladserne, i sportshallerne og hjemme i familien, er ganske klar: Det går den forkerte retning mange steder. Selvtillidssamfundet lever.

Grundmodellen i Total Commitment er vores forsøg på at illustrere forskellen på selvværd og selvtillid. Derfor en introduktion til vores historie om selvtillidssamfundet og den udvikling, som vi håber at kunne skubbe tilbage på rette spor. Vigtigt er det dog fra starten at kende vores definitioner af de to begreber selvværd og selvtillid:

- **Selvtillid – er det, du gør!**
- **Selvværd – er den, du er!**

Selvtillid er handling

Alle dine kvaliteter, styrker, kompetencer og resultater handler om din selvtillid. Hver du lykkes med noget og får ros, vokser din selvtillid. Hver gang du fejler og får ris bliver den mindre. Din selvtillid kan derfor være meget stor indenfor nogle områder og ganske lille indenfor andre områder. Den er meget påvirkelig af både dig selv, dine tanker og følelser og naturligvis fra dine omgivelser. Selvtilliden kan gøre dig blind, hvis den er for stor og for ensidig, hvilket kan få enorme personlige konsekvenser.

Selvværd er væren

Din evne til at tilgive det utilgivelige, finde mening i det meningsløse og tage ansvar selvom det ikke oprindeligt er dit handler om dit selvværd. Selvværdet er langt mere robust end selvtilliden, da den ikke er bundet op omkring en specifik ting, du gør. Derfor er den også være vanskeligere at arbejde med. Selvværd styrkes gennem anerkendelse og ved at fokusere på, det vi kalder, selvværdskompetencerne.

Selvtillidssamfundet – og den manglende læring

Selvtillidssamfundet starter tidligt

Dette er ikke et opgør mod at give vores børn selvtillid, men et forsøg på at genfinde en gammel sandhed omkring det at være menneske og leve et liv i balance fyldt med kvalitet på egne præmisser. Sandheden er, at du er den, du er, fordi dine omgivelser har lært dig det. Så når omgivelserne ensidigt er optaget af, det du gør, så er det også det, du lærer (og tror) livet handler om. Det gør det også – men langt fra kun.

Det, du gør, er stadig kun en del af den, du er. Alligevel synes meget af vores liv og tid at gå med udvikle evnen til at gøre. Og vi starter tidligt. Hvilke forældre har ikke rost det lille barn til skyerne første gang, det gik på potten. Livet uden ble kunne begynde og alt er forandret til det bedre. Mor og far smiler og barnet lærer, at når jeg gør noget, så bliver mor og far glade. I vuggestuen lærer vi at tegne, og sikken vi kan tegne. Streger i alle mulige farver og retninger, og alligevel smiler mor og far og fortæller, at jeg er den bedste i verden til at tegne. Sådan går det desværre hele livet for mange børn, og er en af forklaringerne bag fænomenet 'Curling-forældre'. Vi bygger vores opdragelse på at rose vores børn for det, de gør og glemmer at lære dem at forholde sig realistisk til livet og hvile i sig selv.

'Find-fem-fejl-kulturen'

I skolen begynder vi at kunne læse og regne og vores lærer er dybt fokuseret på vores fejl og mangler og det, vi gør forkert. Stadig bedømmes vi på at gøre, nu begynder vi blot et livslangt fokus på at finde fejl og på at være bange for at fejle. Mange begynder til sport med deres klassekammerater, hvor de møder en træner, som måske er endnu mere optaget af fejl og det, vi gør forkert. Opmærksomheden får vi, når vi kikser. Træneren kommer løbende og fortæller os, hvad vi gør forkert og måske viser han også, hvordan vi skal gøre det – uden tvivl med gode intentioner, men vi lærer at fokusere på fejl og være bange for dem.

Uanset hvordan vi vender og drejer det, så er rollemodel nummer et og to dog stadig mor og far. Således handler 'find-fem-fejl-kulturen' ikke kun om skolen, sportens verden eller andre sekundære opdragere i vores omgivelser. Det handler i høj grad om dig som forældre. Du gør forskellen – i både positiv og negativ retning.

Selvtillidssamfundet – og den manglende læring

Rollemodel nummer et og to

Vi har kun mødt forældre med gode intentioner. Intentioner gør det bare ikke, du skal også gøre det rigtige. Staveprøve i skolen og vores første spørgsmål: Hvor mange fejl havde du? Efter håndboldkampen: Hvorfor scorede du ikke flere mål? Samtalen ved middagsbordet handler ofte om det, jeg ikke nåede og det de andre lavede forkert.

Måske er billedet fortegnet, men historien kan mange sikkert genkende. Kan du? Stadig skal vi holde fast i , at de gode intentioner et godt fundament.

De lette løsninger og den besværlige udvikling

Alt for mange ledere og forældre er optaget af sig selv og vælger derfor ofte de letteste løsninger til at opdrage på deres medarbejdere og børn. Hvorfor? Fordi det går hurtigt! Find fejlen og fortæl løsningen, så burde det være klaret – hurtigt, effektivt og videre. Så enkelt er det dog ikke.

Vi må aldrig blive bange for at tale om fejl og det svære i livet, men vi skal altid huske balancen. Ingen (heller ikke dig) bryder sig om hele tiden at få påpeget fejl og blive belært om, hvad man skal gøre. Det kan naturligvis være nødvendigt, men det burde være undtagelsen og ikke reglen. Husk vi lærer af vores omgivelser, og som forælder har du hovedrollen i dine børns liv. Læring kræver øvelse og træning, hvilket ofte er besværligt og netop derfor lærerig.

Et eksempel på en 'besværlig' (og lærerig) øvelse hedder: Handle ind. Rigtig mange forældre sørger for at handle ind før børnene hentes fra institutionen eller også gør de det i weekenden, mens den anden passer børnene. Hvorfor? Børnene mister muligheden for at lære om pengenes værdi, udløbsdatoer, økologi, lave madplan, kalorier, fedt, frugt, kød og alle de sociale kompetencer med at opføre sig ordentligt, hjælpe med indkøbene, hilse på andre, småsnakke og ikke plage, skribe, løbe rundt og vælte ting. Måske føles det hurtigere ved det enkelte indkøb, men i det lange løb har manglende læring og udvikling en pris.

Opdragelse og udvikling fungerer efter nogle enkle og simple principper, som du uden problemer kan bruge som forælder, ven, kollega og leder. Uanset hvad og hvor, så gælder følgende altid: Udvikling tager tid!

Selvtillidssamfundet – og den manglende læring

Selvtillidssamfundets styrker og svagheder

Handling forbindes ofte med fremdrift og styrke. Og det er den store gevinst ved selvtillidssamfundet. Vi opdrages til at gøre og handle – kun derigennem får vi opmærksomhed og bekræftes, i at vi har værdi som mennesker. Bagsiden af medaljen er desværre umiddelbart langt større end fordelene.

En stor selvtillid kan knække sammen på et øjeblik. Det, jeg gør, kan jeg ikke længere – og hvem er jeg så? Manglen på selvtillid vil herefter få os til at handle i tider, hvor det er eftertanke, der er brug for. Vi har aldrig lært andre måder at være på eller at finde værdi i livet. Bagsiden hedder identitetskrise, stress, udbrændthed, angst, depression, meningsløshed, apati og andre tilstande, hvor vi leder efter svaret på; Hvem er jeg? Svaret på det spørgsmål, vil bringe ro og balance i livet, hjælpe dig til at træffe de rigtige valg for dig og prioritere din tid og energi, som du dybest set ønsker at leve dit liv. Et er dog at stille spørgsmålet, noget helt andet er at finde svaret. Hvor lærer vi det? I skolen? Af vores forældre? Hvor?

Paradigmeskiftet – back to basic

I den vestlige del af verden er behovet for psykologer, coaches og medicin steget markant i det nye årtusinde. Vi leder efter svaret, og har glemt en visdom og erfaring som har eksisteret i generationerne og i mange kulturer før os. Total Commitment er ikke et forsøg på at vende tilbage til tidligere tider, men en påmindelse om at vi på godt og ondt er biologiske væsener, der påvirkes psykologisk og socialt gennem livet.

Det nye? Er der meget lidt af, hvis noget overhovedet. Videnskaben er fundamentet for teknologien i Total Commitment. Vi tror ikke på, at konceptet revolutionerer nogens viden om mennesker, deres behov og ønsker til livet. Mange vil forhåbentligt nikke genkendende til langt de fleste elementer og dele samlet i det, vi kalder Total Commitment. Det nye for os, er en videnskabeligt opdateret, enkel og praktisk teknologi, der hjælper dig til at få det ud af livet, som du ønsker af det – og så ved vi, det virker fra vores arbejde med at udvikle mennesker til at skabe top præstationer.

Energy Management

Total Commitment

- om at være et autentisk menneske...

Total Commitment 



Version 2.0



ACommitment

TC Kernen: De 5 energiniveauer

Tid – en mangelvare i 2011

Et kig bagud i historien vidner om en utrolig forvandling af vores verden igennem de sidste 100 år. Og bare de sidste 10 år har teknologiske fremskridt betydet en ny virkelighed for mange virksomheder og mennesker. Forandringerne og fremskridtene kommer i et stadigt hastigere tempo. Det er et vilkår, som erhvervslivet og familierne skal sørge for at kunne håndtere. I mange familier sidder man ofte ikke sammen i løbet af dagen, fordi alle har travlt med andre gøremål – arbejde, sport, facebook, lektier, besøg hos venner, computerspil, fjernsyn osv. Denne travlhed gør ikke meget godt for den enkelte og slet ikke for sammenholdet i familien. Vi skal ikke tilbage til at sidde omkring bålet foran hulen og fortælle historier, men vi skal populært sagt lære at bruge mere 'kvalitetstid' med hinanden.






Personlig energi – et paradigmeskifte

Og skiftet fra udelukkende at fokusere på tid til kvaliteten af den tid, vi bruger, er et markant skifte, som har betydning for den måde, vi indretter vores forretningsliv, samfund og familieliv på. At investere tid er ikke længere nok – du skal investere dig selv, hvis du vil have det fulde udbytte i nu'et.

I Florida på Human Performance Institute (HPI) har man gennem de sidste 30 år interesseret sig for de unikke sportspræstationer og i særdeleshed på de individer, som leverer disse præstationer igen og igen – for hvad er deres formel? Deres resultater har de samlet i det internationalt anerkendte koncept omkring Full Engagement, hvor de netop peger på personlig energi, som kilden til ekstraordinære resultater. Mere interessant bliver det, når HPI har fundet de samme mekanismer gøre sig gældende ikke kun i sportens verden, men overalt hvor mennesker samles.

Hvor Full Engagement således kan siges at have starten opmærksomheden omkring personlig energi, så er Total Commitment en videreudvikling, der forsøger at give bl.a. ledere, medarbejdere, psykologer og forældre en praktisk evidensbaseret teknologi indeholdende en selvværds-grundmodel med fokus på det hele menneske og en konkret beskrivelse af de kompetencer og principper, som sammen med en højere personlig energi vil skabe stærkere og mere målbevidste mennesker.

TC Kernen: De 5 energiniveauer

TC kernen		
<i>Placering</i>	<i>Tema</i>	ENERGI NIVEAU
 Yderste ring	Kroppen	» FYSISK ENERGI
 Ring 3	Relationer	» SOCIAL ENERGI
 Ring 2	Følelser	» EMOTIONEL ENERGI
 Ring 1	Tanker	» MENTAL ENERGI
 Center	Total Commitment	» MENINGSFYLDT ENERGI

TC Kernen: Fysisk energi

Kroppen er dit udgangspunkt!

Det handler om biologi! Al træning starter samme sted. Det starter med kroppen. Din krop. Uanset hvad, så er din fysiske energi grundlaget for den kvalitet, du får i din træning, i skolen, med venner og i alle andre dele af dit liv. Har du for lidt fysisk energi, så skal du ikke kun kæmpe med at lære nye ting, så skal du også kæmpe med din egen krop. For kroppen vil reagere, når den ikke fungerer optimalt eller bliver decideret mishandlet – det handler om biologi.

Kroppen er den fysiske ramme, som vi hver især er fanget i. Konkret betyder det, at hvis ikke kroppen fungerer optimalt, så vil det have en betydning for de andre energiniveauer. Sådan er det bare!

Kroppen får primært sin energi fra følgende tre hovedområder:

1. Kosthold

- Stabiliserer blodsukkeret og dermed energiniveauet
- Styrker indlæring
- Forbedrer din søvn
- Øger koncentrationsevnen

2. Motion

- Nedbryder muskelmasse
- Styrker produktionen af væksthormoner
- Øger blodgennemstrømningen
- Styrker indlæring
- Øger forbrændingen
- Forebygger og helbreder stress og depression

3. Søvn

- Styrker produktionen af væksthormoner
- Øger muskelmassen
- Forstærker knoglerne
- Styrker immunforsvaret
- Mindsker stress
- Styrker indlæring

TC Kernen: Social energi

Mennesker er født sociale

Vi er langt mere forbundet med andre mennesker, end vi gør os klart. Det er vores daglige møde med familie, venner, kolleger og alle andre, der på godt og ondt former hjernen og påvirker cellerne overalt i kroppen. Vi ved også, at noget af det værste, du kan gøre mod et menneske, er at komme det i isolation. Fraværet af andre er ganske enkelt ulideligt. Dette er også en af årsagerne til, at mobning og grove drillerier i mange tilfælde handicapper ofret – socialt, fysisk og psykisk.

Du er summen af din feedback

Hjerneforskeren Kjeld Fredens siger meget præcist, hvordan omgivelserne påvirker den enkelte: "Du er summen af din feedback!". Når vi kommunikerer med andre og får tilbagemeldinger fra vores omgivelser, så påvirker det hele vores organisme og ikke mindst det, vi lærer at tænke om os selv.

Det, du tænker, er altså skabt igennem årene i et samspil mellem dig og verden omkring dig. Dine vaner er blevet til i et samarbejde med de mennesker, som har været en del af dit liv – på godt og ondt. Indenfor talentudvikling ved vi i dag, at det har f.eks. langt større betydning, at være født i en kærlig og omsorgsfuld familie end at være født med en høj IQ., når vi skal forudsige et talents udvikling indenfor sportens eller den akademiske verden eller som leder i erhvervslivet.

Social energi påvirkes altså hver gang, vi er sammen med andre mennesker. Spørgsmålet er så, om det er en opbyggende, konstruktiv og positiv energi, eller om det er en drænende, deprimerende og negativ energi. Du gør en forskel – og det gode spørgsmål bliver: Hvilken social energi vil du helst være en del af?

Social energi kommer fra:

- Kvantitet: At have et bredt socialt netværk
- Kvalitet: At have nære og tillidsfulde relationer til andre mennesker
- Empati: At have en veludviklet social bevidsthed og et trænet socialt talent

TC Kernen: Emotionel energi

Følelser bestemmer vores adfærd

At mennesker har følelser kræver ingen nærmere forklaring. Vi mærker dem hver dag, og i løbet af dagen er de ofte styrende i forhold til den adfærd og de handlinger, som vi gør. Følelser kan have mange ansigter, og de kan rumme en enorm styrke, og i nogle tilfælde kan de tage 'magten' over vores liv. Det kaldes indenfor psykologien "Ruminering", når følelserne fra fortiden ikke vil give slip og dermed tager kontrollen over vores liv og handlinger. Du kender det fra nyforelskelsens blindhed, hvor alt i livet lige pludselig tager sig ud fra sin bedste side. Du kender det måske også fra det at miste et menneske tæt på dig, hvor sorgen kan have en dybde, som du ikke anede fandtes. Jalousien kan dræbe i bogstaveligste forstand. Og sådan er følelserne i stor udstrækning en styrende del i vores liv – hvad enten vi vil det eller ej. Derfor har netop følelsesmæssig energi vores opmærksomhed, når det handler om at skabe mest mulig kvalitet i vores liv.

Grundlæggende principper:

Vi reagerer forskelligt på følelser, hvilket er med til at gøre arbejdet med følelsesmæssigt energi mere kompliceret end det nødvendigvis behøves at være. Grundlæggende findes der nogle enkle principper og regler for at arbejde med at forstå sine følelser og bruge dem til at skabe udvikling, overskud og kvalitet i livet:

- Alle følelser er OK!
- Følelser skal udtrykkes – aldrig undertrykkes!
- Følelser har altid en værdi
- Følelserne påvirker hjernen og dermed kroppens biologi
- Der findes 6 grundfølelser for mennesker uanset kulturel baggrund og opvækst

TC Kernen: Mental energi

Tanker har absolut intet med virkeligheden at gøre

Det er et faktum, at dine tanker spiller en utrolig stor rolle i dit liv. Det, du gør, påvirkes i ekstrem grad af dine tanker. Således ligger der en sandhed gemt i udtrykket: 'Pas på hvad du tænker, det kan blive til virkelighed'. Hvilket præcist beskriver et af de største paradokser omkring mental energi:

Tanker er kun tanker – og har absolut intet med virkeligheden at gøre!!

Alene forståelsen af det, har en stor betydning for, hvordan du forstår dig selv og ikke mindst andre. Dine tanker er din afspejling af 'virkeligheden' – dine konstruktioner. Ofte vil der være en sammenhæng mellem det, du tænker og virkeligheden. Du kan måske lige nu sidde og tænke, at du læser nogle papirer, hvilket jo er korrekt. Måske tænker du også, at vi forfattere er nogle fjolser, som ikke ved, hvad vi taler om, eller omvendt at vi er dygtige til at formidle et svært stof. Uanset det sidste sæt tanker, så er det blot dine tanker. Måske er de rigtige, men du kender ikke os. Dine tanker om os kan f.eks. få dig til at ligge papirerne fra dig i frustration over vores inkompetence eller de kan få dig til at læse videre i begejstring. Det, du tænker lige nu, gør en forskel for dine handlinger og for kvaliteten af dit liv.

FRA MINUS TIL PLUS – alt har en værdi

En utrolig vigtig pointe omkring tanker, uanset niveau, er at de altid vil være enten positive eller negative. Der findes således ikke neutrale tanker eller ligegyldighed. Alt har en værdi, eller også så giver vi det hurtigt en værdi. Nogle gange kan værdien være meget lille og dermed svær at få øje på, hvilket nogle mistolker som værende ligegyldigt. Sandsynligvis vil det ikke have den store betydning, om det bliver det ene eller det anden valg, men du kan være helt sikker på, at et valg altid vil være forbundet med en højere værdi.

For at arbejde med den mentale energi skal vi skelne mellem forskellige lag af tanker:

- Din indre stemme
- De automatiske tanker
- Grundlæggende leveregler
- Personlige sandheder

TC Kernen: Meningsfyldt energi

Meningen med livet

Her ligger uden sammenligning den største kilde til personlig energi. Spørgsmålet du skal stille dig selv er: Hvorfor? Hvorfor står du op om morgen? Hvorfor har du det arbejde, du har? Hvorfor er du gift med den, du er gift med? Hvorfor har du fået børn? Hvorfor vil du til OL? Svarene på alle disse hvorfor'er indeholder motivationen, engagementet og den totale commitment til, at du lykkes med det, du gerne vil lykkes med. Uden dette svar, famler vi i blinde og har ikke et klart billede af, hvorfor vi gør, det vi gør, og desværre mister mange retning i livet.

Tema: Total Commitment

Total Commitment betyder i denne sammenhæng lidenskab, kærlighed, lyst og mod. Det handler om at finde ind til kernen af det hele, kernen i dit liv. Spørgsmålene er store, og mange har svært ved at svare konkret og hurtigt på meningen med deres liv. Derfor bruger vi følgende metoder til at afdække den meningsfyldte energi:

» Succesanalyse

- er en analyse af dit high performance mønster. Ved struktureret at studere dine tidligere succeser vil du blive bevidst om, hvad der skal til, når du er 'den bedste udgave af dig selv'.



» Værdikort

- er et sæt kort bestående af 86 værdier, som du skal prioritere efter vigtighed. I sidste ende skal du have tre kort tilbage med dine kerneværdier. De værdier fortæller rigtigt meget om dig, og er første skridt på vej mod din personlige mission

» Din personlige mission

- er din historie om dig. Når du kort, præcist og autentisk kan fortælle din personlige mission, så er du høj på meningsfyldt energi.