

Idealmodellen

Den här övningen består av sju frågeställningar som kan delas upp i tre delar: *hur du ser på dig själv*, *hur andra ser på dig* och *den du faktiskt vill och kan bli*. Välj ett område, en relation eller situation du vill fokusera på.

Hur du ser på dig själv

1. *Vem tror jag att jag är?* | Exempel: *Jag är en usel chef, Jag är en toppenbra chef eller Jag är en helt ok chef* |

2. *Vem borde jag vilja vara?* | Exempel: *Jag borde vilja vara en perfekt chef som alla medarbetare tycker om* |

3. *Hur vill jag bli uppfattad av andra?* | Exempel: *Jag vill att andra ska se mig som en kompetent chef, någon man kan lita på* |

Hur andra ser på dig (här får du kanske gissa om du inte vet)

4. *Hur ser andra på mig/Vem tror andra att jag är?* | Exempel: *Andra ser nog mig som en stark och kompetent chef* |

5. *Vem önskar andra att jag ska vara?* | Exempel: *De vill att jag ska vara tydlig och tillgänglig* |

6. *Av de bilder som andra har – vilka har jag gjort till mina egna bilder och vilka har jag faktiskt blivit?*

| Exempel: *Jag är tillgänglig jämt och kör över mig själv* |

Vem vill du vara?

7. *Idealbilden. Den jag kan bli!*

Vem vill du faktiskt vara? Vad är din innersta, sanna vilja?

Hur kan du skapa en ny, mer balanserad självbild och vad behöver du göra för att komma dit?
