



**"At øve, mestre det næste
at se, og derefter indse
forstå sig i sin sammenhæng med andre
Med vinger og med rod
at kunne mærke
den røde tråd gør stærk
At holde ud, at holde af
et fællesskab af liv"**

**"På vej, og fange de drømme
der kræver andre må slippes
gå gennem brede døre ud mod verden
At rumme rejsemød
og bryde grænser
med retning, rammer og mål
At holde ud, at holde af
Mangfoldighed af liv."**

Kære Dagmar, Anny og Hanne

Det har været en spændende jordomrejse i de sidste tre år.

I egner jer særdeles godt som rejseledere.

Jeg kom med en forudindtaget holdning om at det som jeg skulle lære her, var at få styr på mig selv og mit lederskab via jeres teori og øvelser. Alt kunne foregå i hovedet..

Men jeg blev klogere. Jeg har fået mange indsigter:

Ved at være på uddannelse i Specular huset, og især ved at arbejde med specialet, har jeg lært at møde mine udfordringer med arbejdsglæden intakt, og størstedelen af tiden er jeg funderet i min personlige kerne, så jeg er nærværende til stede med evne og mod til at lade mine kvaliteter komme til udtryk. Jeg kan afgrænse mig og konfrontere de problemer, jeg møder. Det er en stor glæde for mig. At få øje på NU'et har været givende for mig. At jeg ikke er mine tanker var også en stor indsigt for mig.

Jeg har fået mange erfaringer med hvordan en god eller en dårlig atmosfære påvirker min energi, trivsel og produktivitet. Atmosfæren mellem mennesker afspejler, hvordan vi har det, og hvordan vi har det med hinanden. Jeg har arbejdet med det arbejds punkt gennem alle tre år og der er flere

tegninger i mine bøger af sådanne hændelser. Jeg øver mig fortsat i at være ærligt lyttende, for det skaber klarhed og giver mig mulighed for at være opmærksom på mine følelser.

Jeg har til dels fået øje på, hvornår opgaverne kommer hoppende over til mig, på møder.. nu kan jeg vælge at trække mig.. og vente og ser hvad der sker.. og mærker efter, VIL jeg det her? .. Jeg har lært mig teknik til ikke at tage ansvar for en evt. mødeleders manglende evne til at være i processer.

Jeg har lært at være mere opmærksom på stress. Når jeg bliver stresset, så mærker jeg ikke mig selv. Jeg har ingen forsvarsmekanismer og jeg kommer til at arbejde endnu mere.. jeg bliver forkølet, mister stemmen og får i det hele taget influenza-lignende symptomer. Det er ikke godt.. og i stedet for at mærke disse forandringer i kroppen, så bliver jeg en zombie uden kontakt til mig selv. Frygtelig farligt og forfærdeligt at være i.. jeg skal derfor hele tiden scanne mig selv.. holde øje og mærke efter.. er jeg på vej i den rigtige retning, for i min træthed mærker jeg det ikke. Det kan jeg (næsten) nu.

Det er en gave, at kunne gøre mange ting uden besvær. Det betyder også, at jeg skal være opmærksom på, hvor let jeg kommer i ”hjælpe-mode” og tilbyder min hjælp til stort og småt. Jeg tilbyder mig af oprigtigt hjerte, for det er dejligt at hjælpe. Man får 1000 fold tilbage. Men det er ikke godt for mig, når jeg ikke anerkender mine egne behov for hvile og kreativitet.

Jeg er i lære på det område endnu.. men har opdaget symptomer og det skal jeg også lære at give mig selv empati for.. for nu opdager jeg det lidt senere.. og det er trods alt bedre end ikke at opdage det.

Jeg har fået friere adgang til mine følelser og har fået styrket min egen autoritet, så jeg bedre kan samarbejde med andre. Jeg kan bruge dette overskud til at rumme andres følelser mere naturligt og jeg kan afgrænse mig fra andre mennesker, uden at blive hård og distanceret. Det kræver stadig stor bevidsthed fra min side at blive i egne følelser 100%. Det er ikke helt automatiseret endnu..

Jeg kan se oppe fra min udkigspost i specialet, at jeg har brugt meget energi og opmærksomhed på mit arbejdsliv i mine tre år i Specular. Dette var også planen. Jeg har i alle tre år arbejdet med temaer som leder, og som medarbejder i en stor organisation. Det har været godt for mig og naturligt for mig, og nu skal jeg så bruge min mønsterbrydning til at få øje på og gennemgå de samme processer som familiemedlem.

Det at vide, hvor jeg skal hen, uden at jeg behøver at være der endnu.. at kende retning er en stor hjælp. Jeg har fundet vejen og retning nu. Tak for gode og lærerige dage i Århus.

Denise Bakholt,

Børne og familieleder, Ålborg kommune

Denise er leder af Børne- og familieområde Øst. Det dækker et område med 47.300 indbyggere og er i alt normeret til 428 fuldtidsstillinger. Der er 4 fritidscentre og 40 småbørnsinstitutioner.