

## **Smerteidentitet kontra ressourceidentitet**

**Smerteidentiteten – det røde felt** er der, hvor vi er fanget i / identificeret med den *dårligste udgave* af os selv og reagerer negativt, destruktivt enten indad i forhold til os selv - eller udad i forhold til andre mennesker. Smerteidentiteten indeholder de svære oplevelser og den modstand vi har haft i livet, altså vores mentale, følelesesmæssige og eventuelt fysiske smerte.

**Ressourceidentiteten – det grønne felt** er der, hvor vi er identificeret med vores *bedste udgave*, er i kontakt med vores kvaliteter og ressourcer i bred forstand. I denne tilstand oplever vi, at vi fungerer og er i kontakt med vores konstruktive handlekraft.

### **Helhedsorienteret menneskeopfattelse**

Konceptet arbejder med at styrke **ressourceidentiteten** ud fra en helhedsorienteret menneskeopfattelse, en narrativ og en kognitiv tilgang. Modellerne og forståelsen lægger op til, at der kan arbejdes enten med værktøjets grundbegreber alene, eller at man i processen kan arbejde med den enkeltes FYSISKE, MENTALE og FØLELSESMÆSSIGE plan.

### **Handlingsmanual**

Der kan løbende arbejdes med en konkret personlig handlingsmanual, om hvordan der skabes mere af det, der virker i den enkelte deltagers – eller gruppes liv.

### **Relater til de to identiteter**

Konceptet / metoden kan bruges selvstændigt eller som en referenceramme for de processer og værktøjer man eventuelt i forvejen arbejder med – da det har vist sig at være effektivt løbende at relatere til de to identiteter.

## Anvendelse

Konceptet er velegnet til personale- og lederudvikling, gruppeprocesser af enhver art, coaching og vejledning. Konceptet består af en række værktøjer, der inddrages efter behov.

## Eksempler på elementer der indgår i konceptet

- beskrivelse / forståelse af begreberne *smerteidentiteten - det røde felt* og det *ressourceidentiteten - grønne felt*
- personlig bevidstgørelse af de to identiteter, hvilken udgave har de to identiteter i *mig*, og hvordan udspiller de sig i *mit liv*?
- hvordan kan jeg holde min smerteidentitet "i kort snor"?
- hvordan kan jeg *bevidst* påvirke hvilken identitet, jeg havner i idag?
- hvordan kan jeg *flytte* identitet - altså *bevidst* træffe valg?
- hvordan kan jeg få ressourceidentiteten til at vokse i samarbejdet med andre mennesker?
  - redskaber til styrkelse af *ressourceidentiteten*
  -

## Konceptets teoretiske baggrund

bygger på en helhedsorienteret menneskeopfattelse og der indgår elementer fra:

- den kognitive metode
- den narrative metode
- positiv psykologi / den værdsættende tilgang