



RÖTTERNA · SJÄLVINSIKT

Mönster, styrkor och påverkan

Självinsikt gör skillnaden mellan avsikt och faktisk påverkan synlig. Målet är större handlingsfrihet, inte en etikett eller psykologisk bedömning.

SÅ ANVÄNDER NI VERKTYGET

Välj en återkommande situation och följ kedjan situation, reaktion, beteende och påverkan. Be gärna någon du litar på om ett konkret exempel.

Deltagare och sammanhang

Namn

Roll eller team

Organisation

Datum

Det du skriver sparas i din egen PDF fil när du väljer att spara dokumentet. Inga svar skickas automatiskt till Holistic Leadership.

Undersök en verklig situation

Skriv konkret. Beskriv beteenden, val, påverkan och konsekvenser innan du formulerar det önskade läget.

1. I vilka situationer fungerar jag som bäst, och vilka beteenden bidrar till det?

2. Vilka styrkor uppskattar andra sannolikt hos mig?

3. När använder jag en styrka så mycket att den blir ett hinder?

4. Vilka situationer trigger mindre hjälpsamma reaktioner hos mig?

Undersök en verklig situation

Skriv konkret. Beskriv beteenden, val, påverkan och konsekvenser innan du formulerar det önskade läget.

5. Vad gör jag då, och hur kan beteendet påverka andra?

6. Vilka tidiga signaler behöver jag bli mer uppmärksam på?

7. Vilket mönster vill jag observera och vilket nytt beteende vill jag träna?

Tre första handlingar

1. Be två personer om exempel på när ditt beteende hjälper och när det hindrar.

2. Följ ett återkommande mönster under en vecka och notera situation, reaktion och påverkan.

3. Prova ett observerbart nytt beteende vid tre tillfällen och justera en sak i taget.

Vald handling

Ansvarig

Datum för uppföljning

Första steg

Egna anteckningar

Reflektion är början. Verklig utveckling uppstår när en vald handling provas, följs upp och justeras i vardagen.

Läs om Självinsikt Utforska praktiska verktyg Läs om Resultatresan