

5) Undersøg – Giv plads – Forstå hvorfor

5. station er hvor, vi går på undersøgelse og prøver at forstå. Dét, vi var frustrerede over og delte med andre og satte mål for at ændre, samt de trængsler, vi gik igennem, vil vi nu søge at finde mening i og undersøge hvad ellers har ført med sig og hvad det har bragt os. Til det er vi nødt til at give os selv plads i tankesindet.

5'eren i os alle er nysgerrig og vil gerne forstå. Hvordan hænger tingene sammen og er der en forklaring. Kender vi til fakta og hvad ved vi om tingene. Hvad siger teori og erfaring.

I værste fald: Bliver vi ved med at søge viden og forsøger at forstå i en sådan grad, at vi kommer til at fare vild og blokere den iboende reelle viden, vi har. Vi får mental forstoppelse af alle de informationer, vi propper vores hjerne med.

I bedste fald: Kan vi se klart og på afstand opdage, hvad det var vi skulle opdage og lære nyt om. Samt hvad vi allerede ved og måske kan bruge på en rationel måde. At kunne lægge distance til tingene, så vi ikke fastlåses og bliver snæversynede eller for kassetænkende.

Spørgsmål:

- Hvad er det vigtigt at skabe plads omkring for at sætte det i et større perspektiv?
- Hvad skal undersøges og forstås – og hvorfor?
- Hvad giver reelt mening at gå videre med?
- Hvad skal du vide mere om, for at du kan komme videre?
- Hvorfor er det vigtigt at holde følelserne væk?
- Hvordan kan du skabe forudsigelighed i foranderlige tider?
- Hvordan kan det at sætte ting i kasser hjælpe dig lige nu?
- Observer hvad, der støtter og hvad der begrænser dig i at komme videre.

Forslag:

- Se på og lyt til fakta – ikke for at kunne forklare, men for at give ro.
- Se i et større perspektiv og vælg enkle skridt.
- Lær af dine egne erfaringer, men vær også åbne for nye, uvisse tiltag, som du ikke kender.
- Del med andre – også af dine personlige erkendelser – lyt og vær åbent nysgerrig.

Balancen mellem at vide, kende fakta, søge vished **og** ikke at vide, men føle og sanse, hvad næste skridt er. Fastholde/tilbageholde info >< Virkelig at vide.