



*Preben Bertelsen*

*Et godt nok greb om tilværelsen*

*248 sider*

*Frydenlund* Et mål med tilværelsen er ikke bare godt nok. Man skal overveje nøje, om det er det rigtige at sætte målet her eller der. Vi kom ironisk nok til at tænke på Zirkus Nemos Målermanden, der har alskens visioner om mål og måder at vise mål frem på.

For mål kan udregnes med så stor omhyggelighed og indbefattes med så mange forhindringer og nuancer som metamål, gensidigt afhængige mål, sekventielle mål, uafhængige mål for ikke at tale om alle faldgruberne ved at sætte sig mål såsom skam og skyld, monomani, stress og angst, det er svært at forestille sig, når man kun har én for øje.

Men netop det at have ét for øje uden måske at have gjort sig overvejelser om målets betydning og den reelle mulighed for at nå målet.

Preben Bertelsen vender og drejer tingene, så man som menigmand har en større chance og mere solide redskaber for at give sig i kast med noget nyt og utrygt næste gang.

Man skal med andre ord have sig selv med. Det indebærer reelt en hel del, så man ikke laver overspringshandlinger og kommer i konflikt med sig selv, fordi målene i virkeligheden måske er overtaget fra andres forventning som alternativ til at have egne mål.

På den måde kan man bl.a. komme til at skamme sig over ikke at kunne nå målet.

Måske målet så bør ændres, så det bliver mere begribeligt, meningsfuldt eller håndterbart. Og her kan man pudsigt nok ifølge forfatteren bruge skyldfølelsen til at ændre sit udsyn.

Preben Bertelsen kommer med en lan tække redskaber til at kunne stå på vejen mod sine målsætninger, McII-princippet, mental kontrast, implementeringsintentionen - en såkaldt hvis-så-plan, remindere, ressourcer, cues, kompetencehjulet og meget, meget mere.

Forfatteren kommer i bogen også ind på, at den gode relation er afgørende for, at der kan arbejdes med udvikling og forandring. Men består relationsarbejdet alene i at opbygge et behageligt samvær og en god følelse af at være sammen, så strider det ofte mod målet.

Her kommer vi til at tænke på ansættelsessamtaler, hvor mere end kemien skal værre i orden for, at man som ansætter får opfyldt sit mål, nemlig at få ansat den rigtige.

Bogen er fyldt med overskuelige diagrammer og bokse med masser af spørgsmål og støtte på vejen mod at ændre sin tilværelse.

Bogen vil være fremragende for undervisere og mentorer, der har en interesse i at sætte deres

undervisning ind i systemer.

Og give elever eller klienter redskaber med på vejen mod et håndterbart liv.