

# ÖVNING I AKTIVT HOPP

## Hämta kraft ur andras styrkor

Syftet med denna övning är att man blir påmind om sina egna styrkor dels genom att aktivt tänka på sina styrkor och dels genom att höra andra berätta om hur de använder sina egna styrkor. Man blir inspirerad och lämnar förhoppningsvis med en starkare känsla av agens.

### Läs upp följande:

Känslor ger oss styrka att agera, att få kraft till att göra saker. Vi kommer nu göra en övning som ska hjälpa oss att definiera våra egna styrkor och få höra om andras styrkor genom att tänka och lyssna på varandra.

Övningen är lånad från "Aktivt hopp: att möte vår tids utmaningar utan att bli galen" (2019) av Chris Johnstone och Joanna Macy

### **Sitt i grupp (det är lagom med 4-5 personer per grupp) och tänk nu var och en för sig på ett tillfälle då du gjort något som gjorde skillnad.**

Det behöver inte vara något märkvärdigt, bara något positivt som inte hade hänt utan dig. Skriv ner det du tänkt

(Variation: det går också bra att sitta och kludda medans man tänker).

### **Tänk sedan på vilken/vilka styrkor som du använde dig av för det. Några exempel:**

- Lyssnings- eller kommunikationsförmåga
- Nyfikenhet
- Generositet
- Förmåga att säga nej
- Förmåga få med mig andra
- Förmåga att tänka ut lösningar



Efter ca 3-5 minuter (eller när det känns att alla fått tänka lite) gå en runda i gruppen och turas om att berätta om era minnen där man gjorde någon skillnad och vilken/vilka styrkor som gjorde att man kunde göra det. Efter att man berättat sitt minne och vilken/vilka styrkor man använde för det kan andra tillägga om de ser någon annan styrka som använts som du själv har missat.

