

## Metaforer

En metafor kan være et billede, en ting, et begreb, en stemning eller en tanke, som mentee kan bruge til at forklare en aktuell situation.

En mentee har for eksempel fortalt følgende: *”Jeg kan nogle gange opfatte mig selv som en yoyo, der bliver styret af en anden. Jeg bliver kastet frem og tilbage og har svært ved at finde ud af at sige stop.”*

Ved at man undersøger metaforen uden at vurdere den, kan der opstå nye tanker og indsigter.

Metaforen defineres af mentee og baserer sig på mentees egen forestilling. I det øjeblik en anden forsøger at være med-definerende, kan billedet falde fra hinanden og miste kraft og betydning.

Her er et eksempel fra en mentee, som viser, hvorfor mentor skal undlade at bringe sin egen tolkning i spil: *”Jeg havde den metafor om mig selv, at jeg var en ildkugle. Men min mentor definerede en ildkugle som noget, der satte brændemærker – eller en meteor, der brænder ud, så inden længe var jeg ikke spor glad for min metafor, som jeg ellers syntes gav et billede af en energisk person fuld af varme og lys.”*

### Tidsramme

10-15 minutter.

### Instruktion

Mentor beder mentee tænke på en vanskelig situation fra sit arbejde og dernæst om at finde en metafor, som dækker situationen samt at beskrive metaforen – men uden at beskrive selve situationen. Mentor spørger ind til metaforen, og mentor og mentee kan fortsætte med at drøfte metaforen for at afsøge, om den kan bringe yderligere inspiration til situationen. Brug cirka 5 minutter på denne del af samtalen.

### Afrunding

Mentor og mentee vender nu opmærksomheden mod den faktiske situation ved, at mentor stiller følgende spørgsmål: *”Hvilke nye tanker har denne udveksling givet dig om din situation?”*

### Erfaringer

At arbejde med metaforer kan frigøre mange nye tanker om den valgte situation. Når det lykkes begge parter at blive i metaforen og ikke hoppe frem og tilbage mellem den valgte situation og metaforen, kan den få stor betydning for mentees udvikling. Brug eventuelt et billede eller tegn metaforen.