

## Will-management ®

Overvejelssfasen			Opnåelsesfasen		
Formål	Overvejelse	Valg	Bekræftelse	Planlægning	Styring
<p><b>Hvad vil Jeg?</b> <i>Hensigt:</i> mål, vision.</p> <p><b>Hvorfor vil jeg?</b> Vurdering af motiver og behov!</p> <p><b>Er det et værdigt mål?</b> Refleksion over god vilje</p> <p><b>Indre/ydre modstandere?</b></p> <p><b>Metoder:</b> Meditativ refleksion Indre dialog Skriftlig analyse Rådgøring med andre.</p> <p><b>Virkning:</b> Opvækkelse af drivkræfter og den stærke vilje.</p>	<p><b>Prioritering: se klart</b> Forskellige mål og deres konsekvenser.</p> <p><b>Er det et realistisk mål?</b> Økonomi, tid, muligheder, ressourcer, timing. Målet skal kunne identificeres, realiseres og evalueres.</p> <p><b>Metode:</b> Meditativ refleksion Indre dialog Skriftlig analyse Coaching</p>	<p><b>Valg:</b> Valg mellem forskellige alternativer.</p> <p><b>Beslutning: At gøre det</b></p> <p><b>Modstande:</b> Frygt for ansvar; større og højere Frygt for at miste tryghed Vil ikke give afkald på alternativer Frygt for bøvl</p>	<p><b>Bekræftende vilje - vished.</b> Vished er en syntese af tro og overbevisning Tro = intuition Overbevisning= mental</p> <p><b>Daglig bekræftelse</b> Sikrer den kontinuerlige livsstrøm gennem fokus.</p> <p><b>Metoder:</b> Anvendelse af kraftord  Ydre/indre billeder – idealmodel  Fysiske stillinger  Gentagelse: komponister, diktatorer, reklamefolk</p>	<p><b>Planlægningsfaser:</b> 1. Formulering og visualisering af strategiske mål og delmål. 2. Programmering – valg af taktisk delmål. (timing, netværk, ressourcer, fleksibilitet, konsekvenser) 3. Strukturering – timemanagement. 4. Projektering: Eksperimentel projektfase 5. Evaluering</p> <p><b>Metode:</b> <i>Trefoldig vision:</i> Målet, stadierne på vejen og første skridt. Undlad overdreven opmærksom på endemål.</p>	<p><b>Viljen dirigerer udførelsen</b></p> <p><b>Stærk vilje:</b> <i>Dynamisk vilje:</i> Hævdelse, ordre, afvisning af distraktioner. <i>Fokus:</i> Fastholdelse af idealmodellen sikrer energiforsyningen.</p> <p><b>God vilje:</b> Rette værdier sikrer at midlerne ikke overtager målet. (Penge, bygninger)</p> <p><b>Intelligent vilje:</b> Styrer processen ved at udnytte de psykologiske funktioner og love. Den forvandler modstande.</p>