

## Værdier - leveregler

- Livet forstås baglæns, men må leves forlæns (Søren Kierkegaard)
  - Der er rigtig meget man ikke ved man ikke ved ("Joharis Vindue")
- Som mester så sine svende (når politikerne ikke opfører sig pænt over for hinanden mm., hvorfor så forvente at borgerne vil gøre det)
- Walk the talk
- Menneskets inderste behov er at være til nytte (ifølge de store tænkere tilbage til Sokrates)
- Man bliver lykkelig af at give og man bliver glad for at få (egen fortolkning)
- Alle beslutninger udspringer af en følelse og så er kunsten jo nogle gange at få fornuften til at råde i stedet. (Peter Lund Madsen)
- Slip anerkendelsen løs (anerkend – nysgerrig)
- Et liv, en tid, et menneske – alt man laver, skal give mening i overensstemmelse med sine egne værdier (Morten Albæk)
- Maslows bebovs hierarki
  - Vedligeholdelsesfaktorer (gør en glad - mangelbehov)
    - Fysiske behov (åndedræt, mad, vand, tøj, sex, søvn, fysisk/psykisk balance, udskillelse af kropslige væsker)
    - Tryghedsbehov (sikkerhed af: krop, arbejde, ressourcer, moral, familien, helbred, bolig)
    - Sociale behov (kærlighed, tilhørsforhold, venskab, familie, seksuel intimitet, modtage og give kærlighed)
    - Ego behov (ros, påskønnelse, prestige, følelse af succes, anerkendelse, selvværd, selvsikkerhed, respekt for andre, respekt af andre, unikt menneske, præstation, ansvar, indflydelse)
  - Motivationsfaktor (gør en lykkelig – vækst behov)
    - Selvrealisering (moral, kreativitet, spontanitet, problemløsning, mangel på fordomme, accept af kendsgerninger, realisere alle personlige potentialer, selvudvikling, talenter, ambitioner, opfyldelse af drømme,
    - Transcendens (det der ligger uden for normale grænser) (mening, livets formål) hjælpe andre med selvrealisering, understøtte andres drømme, mål og ønsker
- Alle har behov for en tro. Ikke alt er naturvidenskabeligt bevist
- Værdier der er rodfæstet i religionerne (vi er nok ikke så forskellige):

## Værdier - levereregler

- Man skal være mod andre som man ønsker de skal være mod en
- Man skal ikke være mod andre som man ikke ønsker de skal være mod en
- Kunsten/styrken til at sige undskyld og at kunne tilgive
- Afhold dig fra alt ondt
- Praktisér alt der er godt
- Skab balance
- Der er sammenhæng mellem årsag og virkning
- Hjælpe de svage
- Ærlighed
- Leve i overensstemmelse med den naturlige dynamik i verden (yin & yang, livets modsætninger skaber balance)
  - Dyder – Synder
    - Ydmyghed – Hovmod
    - Velvilje – Misundelse
    - Tålmodighed – Vrede
    - Indsatsvilje – Dovenskab
    - Barmhjertighed – Grådighed
    - Mådehold – Frådseri
    - Kyskhed – Lyst
- Model af Marina Aagaard (Master i fitness og træning)

Dyder	Latin	Omfatter	Dødssynder	Latin	Billede
Kyskhed	Castitas (renhed)	Moralsk opførsel, renhed fysisk og psykisk.	Lyst, sanselighed	Luxuria	Ged
Udholdenhed	Temperare (selvkontrol)	Man bør være udholdende og afholdende.	Frådseri	Gula	Gris
Barmhjertighed	Caritas (generøsitet)	Villig til at give fra sig i tanke og handling.	Griskhed	Avaritia	Tudse
Indsatsvilje	Industria (etik, moral)	Være vågen, fysisk aktiv, vilje til at arbejde.	Dovenskab	Acedia	Snegl
Tålmodighed/tilgivelse	Patentia (fred)	Kunne tilgive, vise nåde, løse konflikter fredfyldt.	Vrede	Ira	Løve
Velvilje/godhed	Humanitas (godhed)	Medlidenhed, venskab, sympati uden fordomme.	Misundelse	Invidia	Slange
Ydmyghed	Humilitas (beskedenhed)	Beskeden opførsel, uselvisk, respektfuld. Anerkende andre i stedet for at ophøje sig selv.	Hovmod	Superbia	Påfugl

- Nuets magt (frygt, angst skyldes fremtiden – vrede skyldes fortiden)

## Værdier - levereregler

- Stess skyldes grundlæggende 2 områder:
  - Forskellen mellem hvad man vil og hvad man kan
  - At skulle lave opgaver uden mening
- Keep it simple
- Gennembrudstænkning, hvorfor - hvorfor –hvorfor – hvorfor
- GØR – DET (Balticas lederkursus)
- Paradoksprincippet
  - Et problem løses ikke ved at fokusere på problemet, men på årsagen til problemet
- Frihed under ansvar
- Et godt lederskab kræver et medarbejderskab og vice versa
- En sund sjæl i et sundt legeme
- Et sundt legeme i en sund sjæl
- Al læring sker i en kontekst
- Første sættes rammen, så hovedlinjerne og til sidst udfyldes mellemrummene (Jens Perch Nielsen)
- Man hører man glemmer, man ser man husker, man prøver man forstår
- Forskellige intelligenser der alle kan føre til at opnå sine drømme
  - Musikalsk/kreativ intelligens
  - Sproglig/verbal intelligens
  - Kropslig/kinæstetisk intelligens
  - Logisk/matematisk intelligens
  - Visuel/rumlig intelligens / spatial intelligens
  - Interpersonel intelligens / social intelligens
  - Intrapersonel intelligens / personlig intelligens
  - Den naturalistiske intelligens / naturalistisk intelligens
  - Den eksistentielle intelligens / livsklog intelligens
  - Vedholdenhed
- Hjælp til selvhjælp
- Kun dem der laver noget laver fejl
- Glasset er halvt fuldt ikke halvt tomt
- Disney modellen, skarp adskillelse mellem:

## Værdier - levereregler

- Drømme fasen /ideerne
- Realisations fasen / iværksættelse
- Kritikerne/Kvalitets
- Man skal kun måle på det man ønsker at gøre noget ved
  - En måling er bedre end 100 meninger (Velux stifter)
  - Det man måler på, skal man også gøre noget ved
- Hvad der lyder rigtigt, er ikke altid rigtigt og hvad der lyder forkert, er ikke altid forkert
- Viljen til at ville giver evnen til at kunne (citat af H.N. Andersen, ØK eks.: Arne Nilsson).
- Man skal gøre sig umage for at få en mage (Tor Nørretrander).
- Kritik = Feedback = Udvikling
- Feedback er altid rigtigt selv om det er forkert
- Fejl er kimen til udvikling
- Hver sine lyster for sine penge
- Kompetencemodellen (hvad der er effektivt for den enkelte, er også effektivt for kollektivet)
- Hvad, hvorfor, hvordan, hvem, hvornår
- Jag tror – jeg tror jeg ved – jeg ved
- Rimelighed, fornuft, retfærdigt, logik skal indføres i alle love
- Logistik – logistik – logistik
- Tilgængelighed – tilgængelighed – tilgængelighed
- Work smarter not harder
- Hvem er til for hvem – kunde / leverandør kæden (hvem betaler for hvem)
- Uden kærlighed er alle handlinger ufuldkommen
  - De, som har kærlighed, har alle ting, og uden kærlighed findes ingenting af værdi.
- Er det dyrt, tager det lang tid, gør det ondt (Arne Nilsson)
- Ja, men ... betyder nej
- Forståelse for at tryk avler modtryk
- Magt mellem mennesker (Henrik Day Poulsen)

## Værdier - levereregler

- AI udvikling skaber værdier men nedbryder også værdier (Jens Perch Nielsen)
- Danskerne er klar til at (lære at) lave kvalificerede valg
  - 99,9% / 0,1%
- Vil & kan, vil men kan ikke, vil ikke men kan, vil ikke og kan ikke.
- Skik følge eller land fly (ikke i meget bogstavelig forstand, men ...)