

Drømmebyggere



Hvordan skaber vi kontekster, der fordrer autencitet og selvdisciplin?

Børnekonferencen 07.05.2019

Johan Frederik Banzhaf (CultureLead & Aalborg Universitet)

31 32 40 30 | www.culturelead.dk | jf@culturelead.dk



Præstationspsykologi
& neurobiologi



Ledelse af talent- &
teamudvikling

Aalborg Universitet

CultureLead

Barndrømmen

Anbragt på døgninstitutionen Solhaven

Hurtig respons



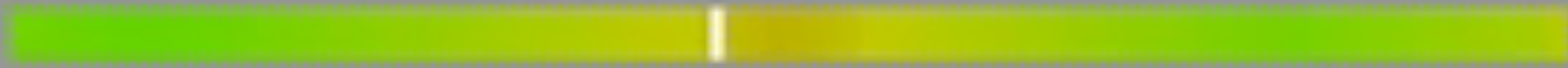
Tilstrækkelig information



Flow



**Et mentalt stadie, hvor du føler dit bedste
og præsterer dit bedste**



Mushin
46

Quiet Eye
2

Score
0

Baseline
46



00:48



GAMMA
31-100 Hz



- Insight
- Peak focus
- Expanded consciousness

BETA
16-30 Hz



- Alertness
- Concentration
- Cognition

ALPHA
8-15 Hz



- Relaxation
- Visualization
- Creativity

THETA
4-7 Hz



- Meditation
- Intuition
- Memory

DELTA
0.1 -3 Hz



- Detached awareness
- Healing
- Sleep

0.0 0.2 0.4 0.6 0.8 1.0

(Seconds)







Definition af intuition

Evnen til **umiddelbart**
af **opfatte** en sammenhæng
uden forudgående **rational** tænkning.

Af latin *intuitio*, 'se ind i, betragte, danne sig en tydelig forestilling om'



Fordrer den eksisterende kultur drømmebyggeri?



**“The intuitive mind is a sacred gift
and the rational mind is a faithful servant.
We have created a society that honours
the servant and has forgotten the gift.”**

Albert Einstein

5 barrierer mod intuition

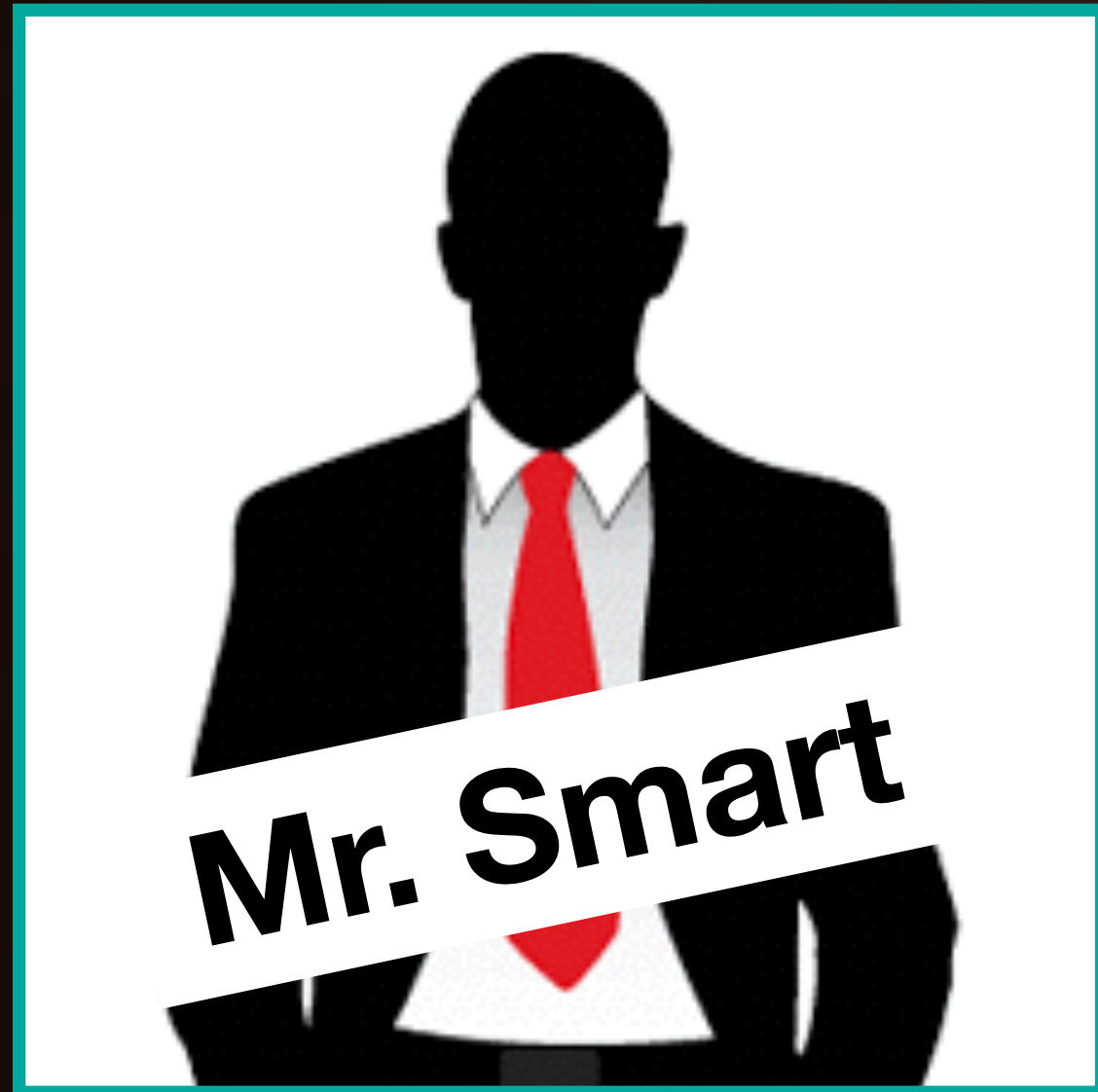


1. **Det rationelle sind**
2. **Tvivl**
3. **Travlhed**
4. **Frygt**
5. **Ego**

Det indre univers



**Udslagsgivende for at lære sig selv at kende,
og dermed mærke sin intuition samt handle autentisk!**



Sænk tempoet i 3 trin

10 min/dag i 8 uger
(Lazar et al, 2010)



Forholde dig i ro



Sid i stilhed



Vær nærværende



- Skævvredet akademisk og emotionel forberedelse
- 60% ønskede bedre emotionel forberedelse
 - Forstå sig selv
 - Tilpasse sig nye omgivelser
 - Rumme negative følelser
 - Bygge positive relationer
- 45%: “Alle andre end mig har knækket koden”.



The Harris Poll

(2015)

N = 1502 college stud



Nøglepointer

...i facilitering af autencitet og selvkontrol



- **Flow-stadier er drømmebyggerens hellige gral**
- **Flow og intuition er uløseligt forbundne**
- **Intuition er en underudviklet superkraft**
- **Forholdet til det indre univers er porten til intuition**
- **Skab et sprog for og en praksis omkring intuition**