

Skam kan være en fordel for dit sociale liv.



## BARE SKAM DIG

Skam er en almenmenneskelig følelse, der ofte kædes sammen med perfektionisme, depression og lavt selvværd. Men skam er ikke kun dårligt, viser ny forskning publiceret i Proceedings of the National Academy of Sciences. Skam har nemlig en vigtig funktion som et socialt svar. Ligesom smerter beskytter os fra ting, som gør os fysisk skade, kan skam beskytte os fra ting, der truer vores sociale liv. Skamfølelsen gør os optaget af, hvad andre mener om os, og hjælper til at vurdere de sociale omkostninger af en bestemt adfærd eller handling. Der er en klar evolutionær fordel i at sikre positive relationer og blive værdsat af andre. Dengang mennesket boede i små, kooperative jæger-samler-grupper, afhang vores liv af, at gruppen værdsatte dig nok til at give dig og dine børn mad, beskyttelse og omsorg. Jo mere du er værdsat af de personer, du omgås, jo mere vil du naturligvis blive hjulpet og jo mindre vil du opleve ubehageligheder.

Morgenstund har uld i mund. Får hjælper med teambuilding.



**8%**  
af kvinder i faste parforhold oplever sjældent eller aldrig at få orgasme under samleje. For mænd er tallet 5%.

Kilde: You.Gov

## FÅR FOR BEDRE SAMARBEJDE

Får har måske ry for at være lidt dumme, men derfor kan de godt lære os mennesker om kommunikation og samarbejde. Teambuilding via fårehyrning er det nyeste inden for organisationsudvikling og går ud på, at en gruppe får ansvaret for at hyrde en flok på 60 livlige får. Hvordan driver man flokken fra A til B? Danner man kæde eller løber selv efter undvegne udbryderfår? – Den refleksion og læring, der kommer ud af arbejdet med fårene, kan tages direkte med hjem til hverdagen på arbejdspladsen. Teamet bliver klogere på hinanden, de forskellige roller der er i gruppen, og øger forståelsen for hinandens måde at gribe en opgave an på, siger virksomhedskonsulent og master i organisationspsykologi Lena Munk, der står bag initiativet. Læs mere på [Lenamunkconsult.com](http://Lenamunkconsult.com)



3,5 år inde i parforholdet begynder par typisk at gå i seng hver for sig.

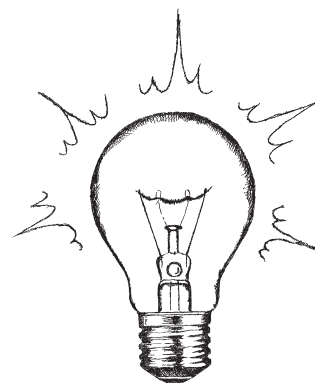
## GÅ I SENG SAMTIDIG

En simpel rutine kan måske redde dit parforhold: Gå i seng samtidig. I hvert fald et par gange om ugen. For mange parforhold går i stykker, fordi nærheden og intimiteten går fløjten. Det sker typisk 10 til 12 år inde i parforholdet, men den stille driven fra hinanden begynder langt tidligere, skriver Psychology Today om en undersøgelse fra parforholds-eksperter fra The Gottmann Institute. Den ene part begynder at føle sig utilfreds med manglen på nærhed i forholdet – mindre intimitet, færre samtaler, mindre tid sammen, mindre anerkendelse etc. Omkring 3,5 år inde i et parforhold begynder par typisk at holde op med at gå i seng samtidig. Der er mange ting, man kan gøre for at holde intimiteten ved lige i forholdet, som at gå ud sammen, overraske hinanden, huske at takke hinanden. Men den nemmeste vane at indføre er at gå i seng på samme tid, i hvert fald et par aftener om ugen, med rigelig tid til at snakke, kramme og måske have sex. Undersøgelser viser, at 75 % af amerikanske par ikke går i seng på samme tid, for det meste fordi en af parterne arbejder, ser tv eller surfer på nettet. Hvis det er svært for jer at bryde sengetidsvanerne – og hvis den ene er et A-menneske og den anden et B-menneske, så brug den forestående sommerferie til at arbejde på en fælles sengetid, der kan gøre underværker for kærligheden.

## Vidste du

AT HVIS DU KØRER BIL, NÅR DU HAR VÆRET VÅGEN I 19 TIMER, SVARER DIN REAKTIONSEVNE TIL, AT DU HAR EN ALKOHOLPROMILLE PÅ 0,5 %?

Kilde: National Sleep Foundation



## STOL PÅ DIN AHA-OPLEVELSE

Når man oplever et pludseligt klarsyn og ved, hvordan en opgave skal løses, kan man godt komme i tvivl. For hvad bygger det på? Og må du ikke hellere analysere dig frem til et svar og tænke lidt længere tid over det? Nej, er det korte svar. En række forsøg med tidsbegrænsede opgaver viser, at pludselige indsigter kan give rigtigere løsninger end at bruge gradvis, metodisk tænkning. Med andre ord siger forskerne, at du sagtens kan sætte lid til dine "aha-øjeblikke". For når løsningen på et problem synes at være kommet til dig ud af den blå luft, viser det sig, du højst sandsynligt er blevet ramt med den rigtige idé, skriver Science Daily. En række forsøg med tidsbegrænsede gåder af forskellig art fastslår, at bevidst, analytisk tænkning undertiden kan være forhastet eller sjusket, hvilket fører til fejl. I modsætning er en pludselig indsigt ubevidst og automatisk – og kan ikke hastes igennem. Svar, der opstod som pludselige indsigter var mere tilbøjelige til at være korrekte, både i visuelle, sproglige og logisk orienterede opgaver. Det kan altså betyde, at når en rigtig kreativ, banebrydende idé er nødvendig, er det ofte bedst at vente, til du får en indsigt i stedet for at regne med, at analytisk tænkning vil føre til en brugbar idé.



## KRÆSENHED KAN AFLÆRES

Østers? Kaffe? Ost? Det er aldrig for sent at lære at spise nye mad- og drikkevarer, som du hidtil har afskyet. For vi er ikke født med en særlig forkærlighed for bestemt mad. Smagspræferencer er noget, vi lærer, og selv de mest kræsne voksne kan lære at sætte pris på nye smage, konkluderer videnskabelige undersøgelser i bogen "First bite – how we learn to eat" af den engelske madskribent Bee Wilson. Og en af konklusionerne er, at højst 20 % af vores madvalg ligger i generne, og at madkultur og vaner er langt vigtigere for, hvad vi foretrækker at putte i munden. Det, vi spiser ofte, er det, vi har lært at kunne lide. Men videnskaben påviser, at alle kan lære at spise anderledes, hvis de ønsker det, og at der næsten ikke er grænser for, hvad man kan komme til at kunne lide. Men ligesom andre nye vaner tager det tid og vedholdenhed at ændre dem.



Åbent kropssprog giver størst chance for at score.



## BRUG DET RIGTIGE PROFILFOTO

Hvis du har været forbi dating-app'en Tinder, har du højst sandsynligt også overvejet dit profilfoto nøje. For hvad er et godt profilfoto? Det har amerikanske psykologer forsket i. Proceedings of National Academy of Sciences skriver om en undersøgelse af 144 speeddates og data fra 3.000 Tinder-brugere. Konklusionen er, at på grund af et fænomen kaldet kropslig genkendelse er vi mennesker kodet til at foretrække ting, vi selv går henimod. Så hvis du vil have din date til at fatte umiddelbar sympati, gælder det altså om at ankomme først til jeres date, så han går hen imod dig. Og samme mekanisme

gælder for profilfotos, hvor kropssproget er en afgørende faktor for, om folk swiper "ja". Forsøg via Tinder med forskellige posurer på profilbiller viser, at fotos af folk med åbent kropssprog med spredte arme og ret torso fik 27 % flere ja-tak end andre. Det åbne kropssprog giver betragteren følelsen af, at han går hen imod dig – og desuden indikerer posituren også høj social status, siger forskerne. Folk med et åbent kropssprog bliver anset for at være sjove, attraktive og have en høj indkomst. Det mest overraskende ved undersøgelseerne er, at præferencerne gælder både for mænd og kvinder.

## GRAMMATIKPOLITIET RYKKER UD

Hvordan reagerer du, hvis du får en e-mail med fejl? Det afhænger af din personlighedstype, siger sprogeksperter fra University of Michigan, der har foretaget den første undersøgelse af sin slags. Ekstroverte mennesker vil ofte overse tryk- og stavfejl, som ville få de introverte til at dømme skribenten langt mere negativt. 83 forsøgsdeltagere læste mails med både trykfejl og grammatiske fejl og blev bedt om at bedømme bl.a. skribenternes intelligens og venlighed samt give oplysninger om sig selv. Resultatet var, udover at ekstroverte var overbærende og introverte mere kritiske, at de mennesker, der var generet af grammatiske fejl, generelt var ubehagelige og uvenlige, mens de, der havde det svært med slåfejl, var mere samvittighedsfulde mennesker.



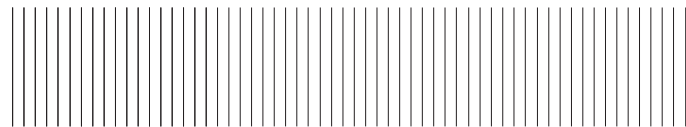
# 10 %

falder evnen til korrekt at huske vilkårlige bogstaver, når du tygger tyggegummi, ifølge en undersøgelse.

Kilde: Smithsonian Magazine

## SMÅ BØRN ER OGSÅ SKADEFRO

Hvis du skal være helt ærlig, kan du så godt føle en snert af glæde ved andres ulykke? Bare en gang imellem? Det er helt naturligt. Faktisk udviser børn helt ned i toårsalderen skadefryd ved at se en rival komme i vanskeligheder, viser en undersøgelse i tidsskriftet PLoSOne. Forskere simulerede en unfair situation, idet de fik moren til en toårig til at give al sin opmærksomhed til et andet barn, som hun læste en historie for, mens hun ignorerede sit eget barn. Forsøget fremprovokerede naturligvis jalousi, som varede, indtil forskerne bragte orden i balancen. De bad moren om at spilde et glas vand på bogen, hvilket gjorde hendes eget forsmåede barn glad. Forskerne konkluderer, at social sammenligning og retfærdighedssans udvikler sig tidligt i livet. I 2009 identificerede andre forskere de neurologiske nervebaner for jalousi og skadefryd. Hvor jalousi stimulerer den del af hjernen, der er associeret med fysisk smerte, så er skadefryd forbundet med belønningscentret i hjernen. Småbarns-eksperimentet viser, hvordan skadefryd helt naturligt dukker op i en situation, hvor et individ føler sig personligt forurettet og uretfærdigt behandlet.



Bytter du også rundt på navnene i din nærmeste flok?



DERFOR  
RODER DU  
RUNDT I  
NAVNE

**N**æste gang du kommer til at kalde din datter din søns navn – eller hundens – skal du hverken blive flov eller skynde dig til optikeren. En ny undersøgelse viser, at det er meget almindeligt at komme til at kalde en person – selv en meget nær og elsket person – ved et andet navn. Og de forkerte navne er ikke tilfældige, men følger oftest et bestemt mønster, skriver tidskriftet Memory & Cognition. Når vi kalder en person ved et forkert navn, har vi ofte en tendens til at bruge et navn fra en i den samme sociale gruppe, f.eks. familien eller en gruppe veninder. Eller ved et navn, der lyder ligesom det rigtige. Men fysisk lighed spiller ingen rolle – så det er ikke fordi, du synes, at dine to sønner ligner hinanden, at du kommer til at sige det forkerte navn. Undersøgelsen af 1.700 mennesker slår også fast, at alder ikke spiller ind – både unge og ældre begår navnebrølere.

12%

af alle voksne i Europa anslås at lide af angst. I Danmark er det cirka 400.000 voksne.

*Kilde: Psykiatrifonden*

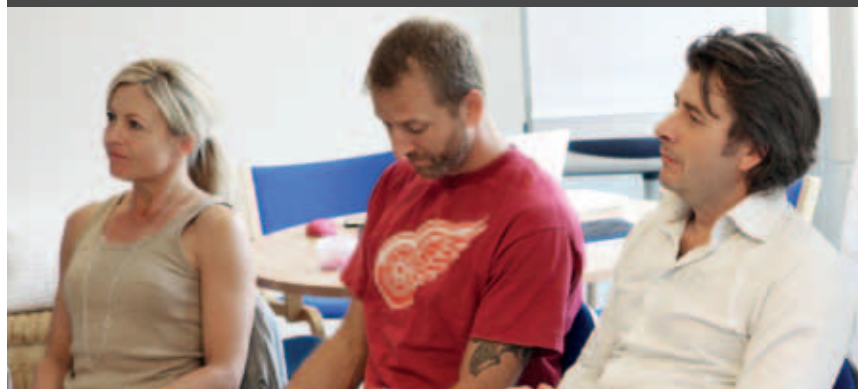


PSYKOTERAPEUT  
AKADEMIET

## BLIV PSYKOTERAPEUT

Århus & København

HYPNOSE PSYKOTERAPEUT ER EN PATENTERET  
4-ÅRIG UDDANNELSE, MED FOKUS PÅ HØJ  
FAGLIGHED, ETIK OG MORAL



Du får 5 uddannelser i én uddannelse  
Vælg 1 år, 2 år eller 4 år

### 1. STUDIEÅR

Hypnose Terapeut & NLP Practitioner er to selvstændige uddannelser

### 2. STUDIEÅR

Master Hypnose Terapeut & NLP Master Practitioner er to selvstændige uddannelser

### 3. & 4. STUDIEÅR

Indeholder eksistentielle og oplevelsesorienterede terapeutiske metoder og teknikker kombineret med avancerede hypnotiske processer

Metoderne demonstreres og kombineres med praktisk træning. Undervisningen giver en bred forståelse for sindets mekanismer og den neuropsykologiske tilgang

Uddannelsen er baseret på helhedsorienteret psykologi, psykoterapi og de psykoterapeutiske retninger inden for NLP, Hypnose, Kognitive- og Humanistisk Psykoterapi

[www.psykoterapeutakademiet.dk](http://www.psykoterapeutakademiet.dk)

*Psykoterapeut Akademiet er en del af Hypnose Skolen  
& medlem af FaDP, Foreningen af Danske Psykoterapeuter*