

ÖVNING · UTVECKLING OCH MÅL

Brev till framtiden

Ett brev till sig själv, förseglat och sparat, gör utvecklingen synlig på ett sätt som inga mål i en handlingsplan riktigt klarar.

SYFTE

Fånga vad som känns viktigt just nu, formulera en bild av den egna framtiden och skapa en punkt att mäta sin utveckling mot

GRUPPSTORLEK

Valfri; skrivandet är enskilt

TID

15 till 25 minuter, plus en kort inramning

MATERIAL

Brevpapper och kuvert, en penna per person

PASSAR NÄR

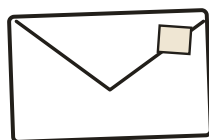
Start eller avslut på ett utvecklingsprogram, vid rollbyten, vid årsskiftet eller större förändringar

KOPPLADE MODELLER

GROW och NÖHRA

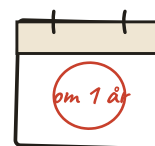


skriv till dig själv, i presens



förseglas och sparas

öppnas vid avtalad tid



hälsning från dig själv

Övningen följer Kolbs lärcykel i två varv: skrivandet är en upplevelse i sig, och läsningen längre fram blir en andra, ofta starkare.

UPPLEVA · SKRIVANDET

Var och en skriver ett brev till sig själv, att öppnas vid en bestämd tidpunkt: om ett halvår, ett år eller när programmet är slut. Skriv gärna i presens, som en hälsning från den plats du vill befinna dig på. Punkter att utgå från:

Hur ser en vanlig dag ut när du läser det här? Hur mår du, och vad känner du dig stolt över? Vad jobbar du med, och hur leder eller samarbetar du? Vad var viktigast för dig när du skrev brevet, och vad hoppades du om? Vilka utmaningar såg du framför dig, och vad ville du säga till dig själv inför dem? Vad är nästa steg därifrån?

Brevet är privat och ska inte läsas av någon annan. Försegla kuvertet, skriv datum för öppning utanpå, och bestäm var det ska förvaras: hemma på ett säkert ställe, hos en kollega, eller insamlat av programledaren som postar eller delar ut breven vid den avtalade tidpunkten.

REFLEKTERA

Direkt efter skrivandet, utan att avslöja innehållet: Hur var det att skriva till sig själv? Vad var lätt att formulera och vad var svårt? Blev något viktigare eller mindre viktigt medan du skrev? Är det här viktigt för dig på riktigt, och hur märks det i så fall i din vardag redan nu?

FÖRSTÅ

Övningen arbetar med två saker samtidigt. Den första är målbilden: att beskriva sin framtid konkret och i presens gör den mer levande än en punktlista med mål, och forskning om mentala målbilder visar att levande föreställningar engagerar oss mer än abstrakta formuleringar. Den andra är relationen till det framtida jaget. Studier visar att människor ofta behandlar sitt framtida jag nästan som en främling, och att det som stärker känslan av samhörighet med den man ska bli också stärker viljan att göra kloka val i dag. Brevet bygger just en sådan bro. Läsningen längre fram gör dessutom utvecklingen synlig: det man hunnit växa igenom är annars nästan omöjligt att se inifrån, och mötet med sina egna gamla ord visar både vad som bar och vad som släppte.

PRÖVA

Prövandet ligger inbyggt i övningen: brevet öppnas vid den avtalade tidpunkten. Gör öppnandet till en egen liten ritual, enskilt eller som en del av ett återträffspass. Frågor att ta med sig då: Vad stämde, vad blev annorlunda och vad har jag glömt att jag tyckte var viktigt? Den som vill förstärka effekten bestämmer redan nu hur den ska påminna sig, till exempel en rad i kalendern på öppningsdagen.

FÖR DIG SOM LEDER ÖVNINGEN

Ge skrivandet ordentligt med tystnad och tid; det brukar ta någon minut innan pennorna kommer igång, och den tystnaden ska få vara. Betona att brevet är privat, det ändrar vad människor vågar skriva. Om du samlar in breven, hantera dem synbart varsamt och förklara exakt när och hur de kommer tillbaka; det är ett förtroende. Vid program med återträff är brevöppningen en av de starkaste avslutningar som finns, men ge den tid och låt ingen tvingas berätta vad de läst. Brev till sig själv är en klassisk form med många varianter; den här utformningen är theORVARs bearbetning.