

## ÖVNING · SJÄLVKÄNNEDOM OCH GRUPPSTART

# Livslinjen

*En självpresentation ritad som en kurva med toppar och dalar berättar mer än ett CV någonsin gör, framför allt för den som ritar den.*

## SYFTE

Synliggöra vad som format och driver var och en, framför allt för personen själv, och bygga tillit i gruppen genom fördjupade presentationer

## GRUPPSTORLEK

4 till 10 personer; vid fler, dela i mindre grupper

## TID

20 minuter ritande, 7 till 10 minuter presentation per person

## MATERIAL

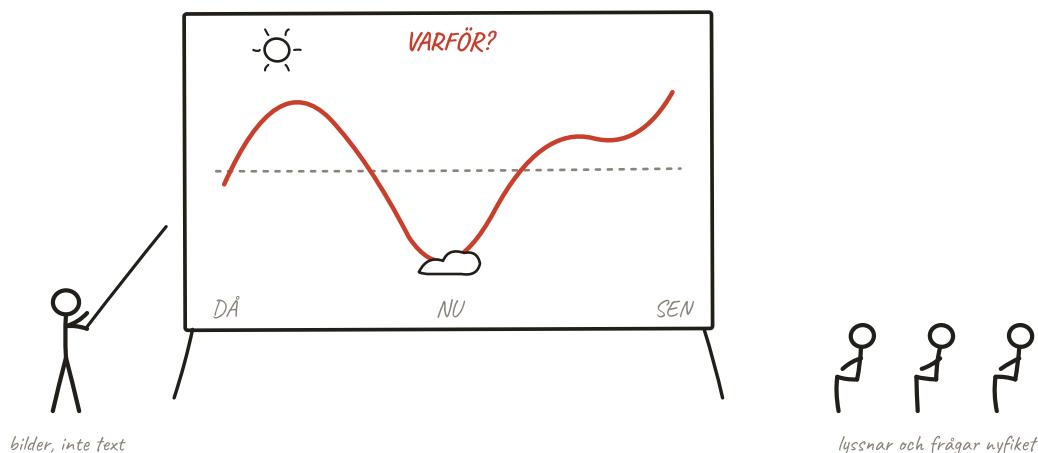
Ett blädderblocksblad per person och gott om tuschpennor

## PASSAR NÄR

Nya grupper, program som sträcker sig över tid, ledningsgrupper som vill fördjupa relationerna

## KOPPLADE MODELLER

FIRO · Johari-fönstret



Övningen följer Kolbs lärcykel: ritandet och berättandet är upplevelsen, frågorna efteråt reflektionen, och förståelsen handlar om varför berättelsen om vägen hit säger något om vägen framåt.

## UPPLEVA · RITA OCH BERÄTTA

Var och en ritar sin livslinje på ett blädderblocksblad: en tidslinje från då, genom nu, mot sen, med toppar och dalar. Fyra frågor bär berättelsen: Vem är jag? Var kommer jag ifrån? Vart är jag på väg? Och framför allt: varför?

En regel gör övningen: rita bilder, inte text. Symboler, figurer och platser i stället för ord. Var och en väljer själv vad som ritas och vad som utelämnas; linjen ska vara sann men behöver inte vara fullständig.

Sedan presenterar var och en sin linje för gruppen, ungefär sju till tio minuter per person. Gruppen lyssnar och får ställa nyfikna frågor, inga värderande.

---

## REFLEKTERA

Efter varje presentation eller i slutet: Vad var svårt och vad var lätt att rita? Blev din egen intention, det som driver dig, tydligare när du såg linjen framför dig? Berättade du annorlunda med bilder än du hade gjort med ord? Blev någon förvånad över vad som kom fram, hos sig själv eller hos någon annan?

---

## FÖRSTÅ

Vi förstår oss själva genom berättelser. Forskningen om narrativ identitet visar att det sätt vi binder ihop våra toppar och dalar till en historia, särskilt om dalarna får bli vändpunkter, hänger samman med mening, riktning och välbefinnande. Att rita i stället för att skriva kringgår de färdigformulerade svaren; bilder tvingar fram val som orden gärna slätar över, och varför-frågan gör att presentationen handlar om drivkrafter snarare än meritlista. För gruppen gör övningen något mer: när människor delar mer av sig själva än rollen kräver växer tilliten, och gruppen får ett gemensamt språk för varandras bakgrunder som sitter kvar länge.

Läs vidare i modellbanken: FIRO och Johari-fönstret på [theorvar.com](http://theorvar.com).

---

## PRÖVA

Var och en tar med sig en fråga från sin egen linje: vad behöver nästa topp av mig, och vad brukar mina dalar ha gemensamt? Den som vill kan fotografera sin linje och titta på den igen om ett halvår. I program som löper över tid: spara linjerna och låt var och en rita fortsättningen vid avslutningen.

---

## FÖR DIG SOM LEDER ÖVNINGEN

Rita gärna din egen linje först och presentera den inledningsvis; det sätter nivån för öppenhet och visar att dalar får finnas med. Säg tydligt att var och en själv väljer sitt djup, och att en linje utan de tyngsta passagerna är helt legitim. Vakta frågerundan: nyfikna frågor ja, analyser och tolkningar av andras liv nej. Ha en plan för att tiden ska räcka; det är respektlöst mot de sista om de första får dubbel tid. Och var beredd på att övningen kan beröra, en paus efter en stark presentation är bättre än att skynda vidare. Livslinjen är en klassisk form för fördjupad självpresentation; den här utformningen är theORVARs bearbetning.