

Detta nyhetsbrev...

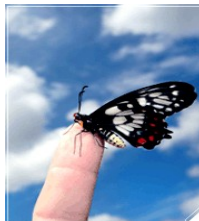
...produceras av Högborg & Rydälv Konsult HB. Ett företag som arbetar med behandling, fortbildning och handledning inom området för konflikthantering och KBT.



Nyhetsbrevet består av tre rubriker: *Månaden som gått* samt *Månaden som kommer* samt *Tummen upp*, som uppmärksammar kollegors arbete eller positiva företeelser och projekt.

Månaden som gått...

...eller snarare sommaren som gått, vilken föregicks av en intensiv slutspurt, som jag talade om i *förra nyhetsbrevet*. Och visst tog det ett tag innan pulsen åter var hanterbar, men nu är det åter vardag för de flesta av oss. Som jag stundtals brukar säga till mina kunder så ska man arbeta med något som får en att längta till måndag".



Och när sommaren med dess ibland skyhöga krav på lyckade sociala familjära aktiviteter tårt och kanske satt relationen på prövning, så kan för många längtan till måndag och vardagen ha olika anledningar. Det gäller att orka "längta hela veckan", till hem såväl som jobb. Låter det jobbigt, längtar du redan till...ja, vad det nu må vara...men **då** och just **då** ska jag vara riktigt lycklig :)

HEMSIDAN har nu äntligen blivit klar. Det krävdes extern professionell hjälp i form av gamle skolkamraten **Niklas Lagström**, fotograf och webbdesigner på **Lagrafika**, för att "komma

till skott". Ambitionen var en **ljus och stilren sida** med överskådliga menyer och rubriker, vilket jag tyckte att vi lyckades bra med. Liksom relationer och företag så kommer den att mogna och utvecklas i takt med mitt



arbete. Har ni synpunkter så **hör gärna av er**.

EN VANLIG dag på jobbet, finns inte riktigt i min värld. Att arbeta med människor och dessutom på olika ställen medför ett visst mått av "stimulerande kaos". Men vissa dagar är dock "ovanligare" än andra. Den första "ovanliga" dagen ägde rum i juni, och inleddes med ett uppdrag på ett behandlingshem i Malmö. Därefter rask bilfärd till ett annat och nytt behandlingshem på lansbygden, till vilket jag inte hittade utan förlitade mig på en GPS som just idag

ej ämnade fungera. Således stresshantering och Mindfulnessövningar bakom ratten. Försenad valde jag att där stanna lite längre, vilket fick den kedjereaktioner att jag även höll på att komma försent till en temadag kring "Elevens val och hälsa"



på Västerskolan där jag skulle hålla dagens avslutande anförande i aulan. Väl där så fick personalen ej ljudutrustningen på plats, så jag fick tala utan headset inför 300 elever i en ekande aula. När sen min kollega Michael Arvidsson efter en på tok för sen lunch vid 15 tiden ska sätta oss i bilen så kommer det en alkoholiserad



man fram till oss och ohämmt radar upp sitt livsöde och vädjar om hjälp. Andas lugnt, tänker jag för mig själv, *medveten närvaro och bemöt honom*

genom NVC...en dag med många tålmodskrävande inslag. Och då har jag inte ens nämnt min nyss nämnda kollegas maratonpass med gruppövningar i fem klasser på raken, utan något utrymme till längre paus. Var det någon som nämnde hälsa? 😊

INTEGRALT sommarläger arrangerades för första gången den 1-4 juli på Holma Gård utanför Höör mitt i



Skåne. En uppsjö av tänkvärda föredrag och spännande möten ägde rum på den vackert belägna kursgården. Allt från "Integrala tillämpningar inom näringslivet" av



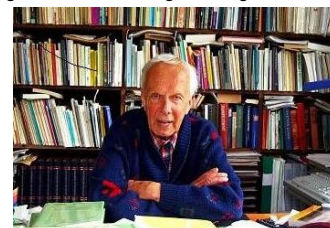
Johan Tandberg, till "Det Gränslösa Medvetandet" med **Joachim Rundgren** och **Kristians Ståles** fantastiska föreläsning om "MHC komplexitet". Läs mer om lägret här.

KONFLIKTER i personalgruppen är inget ovanligt. Under månaden som gått har jag, tillsammans med coachen **Johan Tandberg**, hjälpt ett familjeföretag i



Skåne-regionen med att konstruktivt lyfta deras interna konflikter och roller samt mål för verksamheten.

"MELLAN ATOMER och universum *eller* Att söka förstå den värld vi lever i" heter **Erland Lagerroths** nya bok som släpptes i somras. Erland var vänlig att sända mig ett signerat



exemplar vilken jag med glädje och en klädsam förundran börjat lösa. Efter att ha mötts på en konferens om **Spiral Dynamics** i Köpenhamn 2004, intervjuade jag honom för Ystad-Trelleborgs Allehandas räkning i samband med hans 80 års dag samma år. En i många avseenden imponerande

imponerande man. Som litteraturvetare, och under några år professor i USA, är han beläst som få, och har dessutom skrivit böcker om mina egna husgudar **Kafka** och **Lagerkvist**. Men det var via det gemensamma intresset för **Ken Wilber** som vi kom i kontakt med varandra. Har ni inte ännu bekantat er med **Erland** så ber jag er att så göra.



"VI HAR ALLTID haft ett behov av förebilder och hjältar att se upp till, enas kring och storögt tråna efter. Säkerligen har vår allt mer sekulära

samhällsutveckling spätt på detta behov och förvandlat våra mest framgångsrika idrottare, musiker och skådespelare till ikoniserade



halvgudar..".Läs hela Michaels krönika.

**"INGEN BRYR SIG
OM VAD DU VET,
FÖRRÄN DE VET
ATT DU BRYR DIG".**

Månaden som kommer...

7 sep. Kurs i **Krishantering**, Malmö.

15 sep. "Kommunikation och konflikthantering", seminariedag gentemot Kriminalvården tillsammans med **Newroz Zeynep Ötunc** från Tänk Om.



7 okt, Utbildningsdag i **Motiverande Samtal** för Utbildningsförvaltningen Malmö

8 okt, Utbildningsdag i **Motiverande Samtal** för Utbildningsförvaltningen Malmö

Tummen upp för...

JACKIE BERGMAN och hans bok "Rädsla eller kärlek - ditt vägval". En inspirerande bok och tillika kollega som jag träffade under sommaren. En driven terapeut och konsult.

Passa på att få hans **5 tips om kärlek här!**



ANDERS SONNGÅRD och hans **Maskinstation & Entreprenad AB**. I mitten av juli då jag och min sambo på något så ovanligt som en helt barnledig dag skulle ta mopeden ner till Ystad för att se och recensera "Sunny Comedy", fick vi motorhaveri på vår annars så tappra Piaggio. Mitt på landet utanför Svedala. Uppgivna knacker vi på första hus vi ser och

undrar om vi på något sätt kunde få hjälp, eller få ställa mopeden här och bli körda tillbaka till vår stuga. Istället ber den gamle mannen oss att rulla in den på gården "så fixar grabbarna den"! Väl inne på gården öppnade sig, i dessa sammanhang, en hägring! Vi var mitt i hjärtat av Sonnegårds Maskinstation. Otaliga verktyg och maskiner, nästan ett dussin traktorer, 4-hjulingar, och allt tänk och otänkbart med motor! Snart kom så **Anders** (som visade sig vara den gamle mannens son) och hans underbara medarbetare, vilka direkt började laga vår moped (som kändes oerhört liten i denna omgivning). De lagar och tankar den, spänner sladdar...mm, utan att vilja ha ett öre för arbetet. Jag vill så gärna



gottgöra och min allra mest fördomsfulla slutledningsförmåga (tatueringar och

motorer) föreslår att jag kommer förbi med en flaska whisky i veckan. Varpå **Anders** tackar men avböjer och säger att han aldrig har druckit sprit och gärna ser att människor i allmänhet dricker mindre och gör något av sina liv istället. Häpen, imponerad och tacksam åker vi vidare. Nästa dag fick han choklad, korv och annat som jag själv gillar. Jag är nämligen inte heller så förtjust i starksprit.

Att vi några timmar efter att vi stått i ett garage på landet, sitter backstage



med **Johan Glans** och hela svenska humoreliten hör till de absurda kontraster som ibland hemsöker mig. Tack Anders! Johan Glans till trots så var du vårt stora glädjeämne i ordets mest positiva bemärkelse.

Michael Högborg

Terapeut, Konflikthanteringskonsult

www.michaelhogberg.se
www.triangelnsterapiforum.se
www.uppat.se



Mail:
info@hogberg.org

Tel:
0707 757650

Besöksadress och mottagning:
Spångatan 20, Malmö. **KARTA**

