



# Kunsten at trives | Portrætter af selvstændige

Disse portrætter er baseret på deltagerudsagn og oplevelser i Kunsten at trives projektet. Formålet er at give inspiration til emner at undersøge med artful inquiry og forskellige måder at sammensætte metoderne på i ens eget arbejde.



# Lille produktionsvirksomhed

– finder inspiration til balance i sit liv

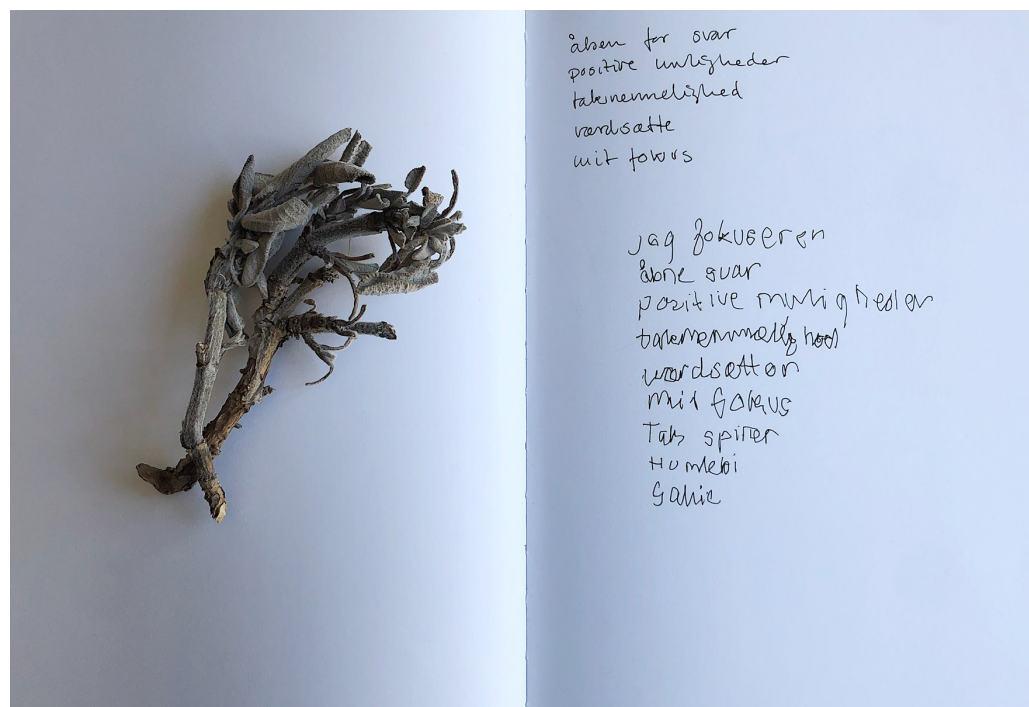
## Baggrund og virksomhed

Anne tog afgang fra en akademisk designuddannelse for 5 år siden. Hun har haft svært ved at finde sin plads som ansat i en virksomhed og startede derfor en lille produktion af egne tekstiler, hvor hun ønsker at arbejde bæredygtigt. Virksomheden går forholdsvis godt, men hun oplever en stor konkurrence på markedet, bl.a. fra små konkurrenter med dårligere kvalitet. Det føles som en trussel, for økonomisk er produktionen en dyr proces, og hun lægger allerede mange timers arbejde uden at tjene nok.

Samtidig oplever hun at produktionen leder til ret ensformigt designarbejde og savner at eksperimentere med nye ideer. Når hun starter op med nye ideer, føler hun sig hurtigt overvældet og bliver stoppet af præstationsangst. Det føles som en indre kritiker der hele tiden puster i hende i nakken. Den suger hende ind i hver detalje i projektet med tanker på alt det som kan gå galt. Hun føler tit, at den kreative proces er forbundet med en følelse af stress.

Der er meget der rumler i Anne: familiens behov og krav, livets krav og valg af retning i fremtiden. Hun har det med at love meget til andre, hun vil gerne hjælpe sine venner og familie, og det kan også give en følelse af overvældethed. Hun vil gerne i bedre kontakt med sine egne behov, være mere kærlig overfor sig selv og skabe mere balance i sit liv. Hun længes efter at få de bløde værdier og kreativitet ind i sit virke og give slip på den kreative 'facade' som hun har opbygget gennem sin branding og som repræsentant for hendes virksomhed.

Anne begynder at bruge de kunst- og naturbaserede metoder for at prøve at få mere klarhed over sin situation. Hun starter med at lave en mini-workshop for sig selv på 2 timer og starter med spørgsmålet: Hvordan kan jeg tro på, at det jeg gør, er det rigtige?



åben for svar  
positive muligheder  
takejemmelighed  
værdisætte  
mit fokus

jag fokuserer  
åbne svar  
positive muligheder  
takejemmelighed  
værdisættelse  
mit fokus  
Tals spirer  
Humlebi  
Galie



## The Other Hand

Anne synes, det er svært at lave øvelserne uden at dømme sig selv. Hun bliver nervøs, når hun tænker på, at hun skal have et resultat ud af øvelsen. Men det hjælper at have en tidsbegrænsning til en øvelse (alt mellem 5 og 30 minutter) og at minde sig selv om, at det her kun er ét spørgsmål ud af mange. Ved at skrive om spørgsmålet først med den dominante hånd, og så med den anden, begynder en ny side at vise sig, gennem det hun skriver og tegner. Den er mere intuitiv, og det føles inspirerende og frisættende at se de bløde sider komme til udtryk på papiret. Mens hun skriver, sker der noget inde i Anne. Hun opdager at det hjælper hende til at bryde igennem den indre perfektionist, fordi det er umuligt at lave noget perfekt på 10 minutter med den ikke-dominerende hånd. En af tegningerne er af et koralrev som giver associationer til organiske netværk og samhørighed.

## Følge

Anne går i gang med at lave en hjælper til sin videre færd. Hun samler op på sine noter ved at finde ind til det hun har brug for hjælp med – at være mere kærlig over for sig selv. Hun finder en klump ler frem, sætter en timer til 5 minutter. Nu lukker hun øjnene og tænker på spørgsmålet, mens hun lader en hjælper forme sig i hænderne. Det giver en nærhed med leret at lukke øjnene. Hun føler, at hun kommer væk fra at tænke på, hvordan det skal se ud. Tanken må godt være der, men det er hænderne der mærker de små ting der sker i leret. Hun føler mere ro og nærvær, da hun åbner øjnene. Hun ser, at hun har formet en skål som holder hende, og en kat som sidder i den. Det giver en følelse af jordforbindelse og stabilitet.

## Medicine walk

Anne går nu ned på et grønt område, tæt hvor hun bor, og begiver sig ud på en medicine walk. På vejen derhen har hun fundet ind til sit næste spørgsmål: hvad skal mit næste skridt være? Hun står på græsplænen og helliger de næste 20 minutter til at søge svar i naturen. I starten er det svært, og hun er bekymret for, om hun vil få et svar. Men lidt efter lidt begynder tankerne at falde til ro, hun mærker sine sanser, og ser nu, at omgivelserne kommer med svar på spørgsmålet. Ved en lille sø er hun ledt hen til siv i vandkanten og pludselig ser hun hvordan de har



of all these kinds and to a more authentic business  
- er mere fokalt og undersøge muligheden for at  
reformere udtrykket til digitale produkter.



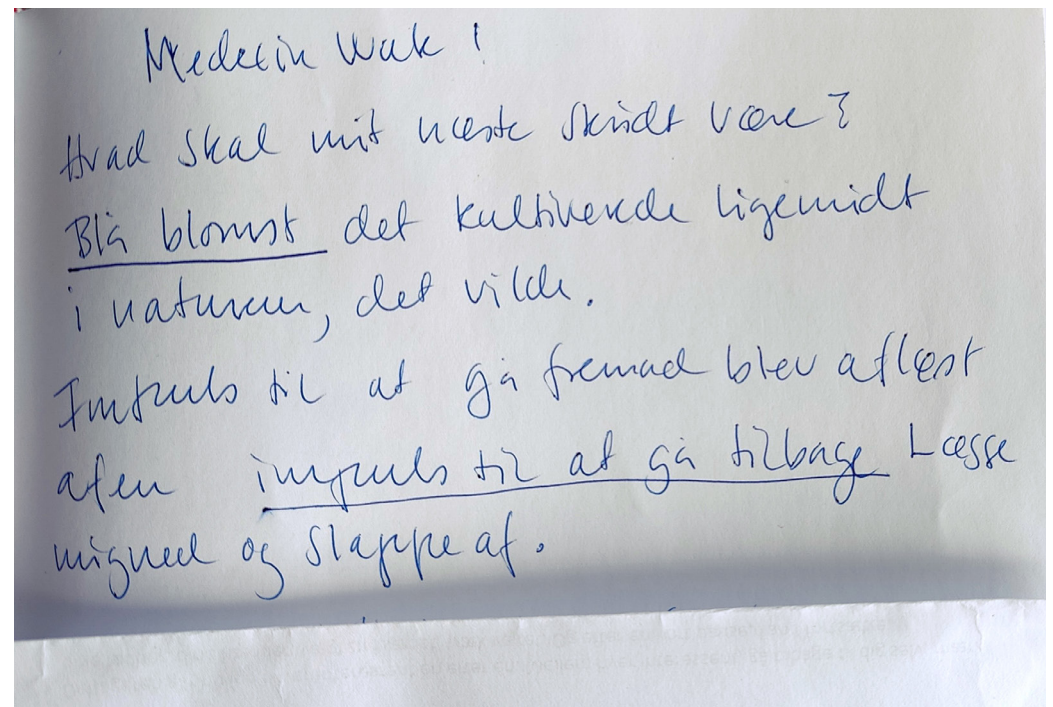
selv kunne være transformator fra en sø  
renede og manipulerende.



stærke rødder der tillader dem at bevæge sig med vinden. Hvert siv-rør er individuelt men også del af et stort netværk. Hun plukker et rør, og tager det med hjem, for at minde hende om de forskellige svar hun fik på sin vandring: være stabil og fleksibel og del af noget større. Hun føler sig opløftet og har en følelse af tillid indeni. Hun sætter sig, og skriver og tegner hvad hun oplevede – både med den dominerende og den ikke-dominerende hånd.

### Metoderne skaber bevidsthed om tankemønstre

Anne begynder at bruge metoderne i sit daglige arbejde som et lille tjek-ind med sig selv i løbet af en komprimeret dag. Hun går små ture hen til det grønne område med mobilen slukket og finder en ro ved at være omgivet af naturen. Det hjælper hende til at fokusere. Hun tegner og skriver med 'The Other Hand', og det hjælper hende til at blive mere bevidst om sine tankemønstre – hvad det er for nogle tanker, hun har, hvornår de kommer, og hvorfor de kommer. Hun begynder at finde en balance med at tillade de negative tanker at være der og samtidig have kontakt til de poetiske og positive sider af sig selv. De små øjeblikke af langsomhed giver en følelse af at nære sig selv i processen i stedet for at haste til et resultat. Det hjælper hende til at håndtere det, når hun skal starte en ny ting op. Sidder hun fast i et større spørgsmål eller en vigtig beslutning, laver hun en medicine walk for at søge råd fra naturen. Det hjælper at lade intuitionen og sanserne være bærende for en stund. Lige så stille begynder øvelserne at bringe nye værdier i spil i hendes arbejdsliv. Hun er mere til stede i processen og begynder at se, hvordan hun kan lade facaden falde lidt igennem hendes kreative proces. Det giver en følelse af samhørighed med omverdenen.





# Kommunikations designer 'gone corporate'

– finder selvtillid og kreativitet

Mads er en 35-årig visuel kommunikationsdesigner med enkeltmands-virksomhed og kontor hjemme i lejligheden. Han arbejder med visuelle identiteter, kampagnedesign, web design og motion graphics bl.a. for store designfirmaer og egne kunder. Som regel har han lige opgaver nok til at opretholde tilværelsen som selvstændig. I kontakten med kunderne føler han, at brief-møderne er korte og har mere fokus på pris, deadline og resultat end kvaliteten og nye måder at se tingene på. Samtidig bruger han meget energi på at 'sælge' sig selv på SoMe, og ved direkte henvendelser som kræver et vist overskud og selvtillid. Det har været meget business og ikke så meget leg de seneste år.

Hans ambition om at tilføje kreativitet til en opgave er gået bort i en følelse af, at han skal tilpasse sig kundens visuelle stil. Måske er han også lidt bange for ikke at opnå et godt resultat, hvis han prøver noget nyt. I hans arbejde, er han meget opmærksom på, hvad andre tænker og prøver at destillere, hvad der er logisk for kunden for at følge det. Han føler sig transporteret væk fra sin egen vildskab og kreative åre, som han husker fra sin uddannelse. Han længes efter mere nydelse i processen og alsidighed i sit arbejde.

## Indgang til metoderne

Mads er tiltrukket af Jungs model og de fire måder at vide på. Det virker meningsfuldt at have alle fire i spil, for han har det med at rationalisere tingene for at bevise, hvorfor han tænker som han gør. Han starter med et spørgsmål, der handler om at afklare sine kompetencer og finde sine styrker i en design proces, for at kunne tilbyde sine kunder en mere fokuseret ydelse. Han finder pen og papir frem og begynder med 'The Other Hand'.

## The Other Hand

Mads skriver med den dominerende hånd og derefter den ikke-domine-





rende og prøver også at tegne sin situation med den anden hånd. Han møder en helt en anden side af sig selv som designer, der udtrykker noget omkring selvtillid. Han stoler jo i grunden på sig selv, når han tør være hjemme i sin designproces, og kan fornemme når han sidder over for noget godt, men ofte mærker han det først helt inden i, når andre siger det. Selvtilliden kommer nølende bagefter, og han glemmer den, hvis næste opgave er i et andet medie.

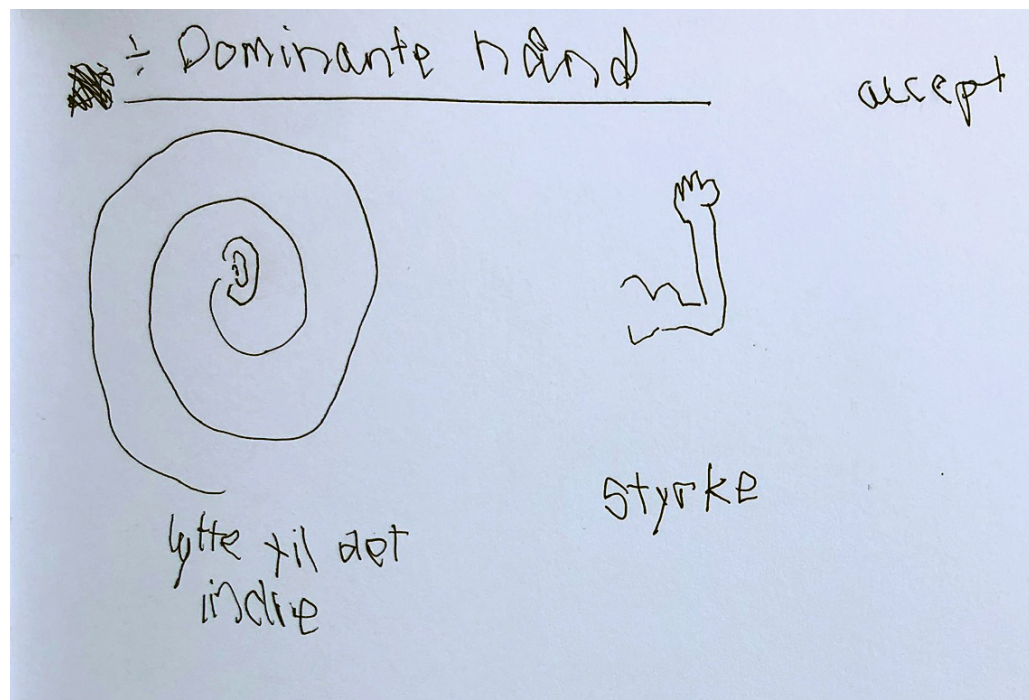
### Følge

I den følgende øvelse skaber Mads et kraftdyr der kan hjælpe ham med selvtillid og troen på, at det han laver er godt. Han finder en klump ler og sætter en timer til 5 minutter. Nu lukker han øjnene, trækker vejret og begynder at lade hjælperen forme sig i hænderne. Leret føles meditativt. Det er nyt at forme ud fra nogle helt andre parametre og sætte det tænkende jeg helt væk. En pause fra struktur og resultatfokus. Han åbner øjnene til en figur af en krage foran sig. Smiler og byder den velkommen. Den føles mystisk og intuitiv.

I dagene efter bliver Mads inspireret til at tegne sin følge med 'The Other Hand' – en slags nødvendighed af at være kreativ og kaste sig ud i at male. Det kræver lidt forberedelser – for hans partner må ikke se det. Det føles for personligt. Han sætter store stykker papir op på væggen og tegner sin følge igen og igen med forskellige farver og medier. Det er første gang i årevis, at han føler sig forbundet til livet på en, ja måske meningsfuld måde, hvor han bare er i flow og kan mærke at 'her er jeg i balance'. Han føler en kæmpe forløsning og kraftfuldhed som bringer ham et andet sted hen, til erkendelser som han ikke ville have fået ved rationelt at tænke over sin følge og selvtillid. Nu ser og mærker han, at det ikke bare er logisk at vide at noget er godt, det er også intuitivt og en følelse af flow inden i. Han bliver også nysgerrig på, hvad en medicine walk kan gøre for ham.

### MW

Mads bruger ofte naturen til 'tænke-gåture'. Det er nyt for ham at fokusere på ét spørgsmål og gå indenfor et fysisk afgrænset område. Han vælger to mælkebøtter i græsset som sin tærskel og er åben, idet han træder igennem. Nu vandrer han med et spørgsmål om, hvordan han





kan få sin selvtilid til at blomstre. De første 10 minutter finder han ikke noget svar men føler sig overraskende okay med det. Han tør være bange for, at der ikke kommer et svar. Han inviterer formålsløsheden ind. Det er grænseoverskridende, et kontroltab. Pludselig får han øje på en rød valmue i plænen. Den står helt alene. Han er nysgerrig og prøver at mærke plantens kvaliteter i sig selv. Hvordan er det at stå ud mellem alt det andet? Han mærker en blanding af mod, sårbarhed og styrke. Han har aldrig forbundet naturen med sit arbejde på den her måde, men føler, at det er en helt ny måde at arbejde med inspiration på. Det giver ham kontakt til en anden del af sig selv, som han havde glemt.

### En ny fulge

Inspireret af valmuen laver han en ny fulge for at bede om hjælpe til at stå ud. Denne gang formes en økse i hans hænder. Den vækker en følelse af vildskab i ham, noget instinktivt han ikke har været i kontakt med før. En vild kontrast til at arbejde på computeren, som han føler afmystificerer tingene.

### Bruger metoderne sammen med andre

Mads har arbejdet på en visuel identitet, hvor det gik lidt skævt med kunden. Nu får han mod på at invitere venner med i sin brainstorm inden den næste præsentation. De arbejder på stort papir væk fra skærmen. Det føles godt for ham at gå rundt mens de arbejder og at se tingene på et stort stykke papir. Hans intuition bliver stærkere sammen med andre, som han har tillid til. Han opdager, at han bliver ladet mere op, når han er sammen med andre og føler sig forbundet til dem.

Mads begynder at bruge 'The Other Hand' med de kunder der kender ham, og hvor han føler sig tryk ved at vise den side af sig selv, fx på opstartsmøder. Han føler, at det at åbne op for den side af sig selv vil give ham mere energi og lov til at være til stede i verden. Det kunstneriske bringer en ny balance og følelse af nydelse i hans arbejde. Måske kan han forene den side med det at sælge og præsentere sig selv?





# Kunsten at trives – et forskningsprojekt

Kunsten at trives er et forskningsprojekt udført af Silje kamille Alberthe Friis og Annegrete Mølhav, Det Kongelige Akademi for Arkitektur, Design og Konservering i samarbejde med Forbundet Arkitekter og Designere og Design denmark. Projektet er finansieret af Velliv Foreningen. Projektet forløb i 2022-23.

## En guide til opbygning af trivsel gennem dit kreative arbejde

Vi præsenterer her metoderne for at sætte fokus på, hvad du kan gøre lige nu for at håndtere udfordringer og opbygge trivsel direkte i dit praktiske arbejde. Formålet med værktøjskassen er at hjælpe dig til at finde alternative arbejdsgange og udvikle dem med udgangspunkt i din egen viden, adfærd og kerneopgaver. Vi håber også, at metoderne kan inspirere samtaler og fællesskab omkring mental sundhed i vores branche.

