



Kempeler
INSTITUTTET

OM NU'ET

"Det vigtigste er, hvad der sker i din hverdag og dit liv. Du kan lære en hel masse ud fra de situationer. De tydeliggør, hvad det er, du har med dig i din bagage af gode og belastende oplevelser.

Livstemaer har det med at dukke op igen og igen i vores liv. Vi kan blive bedre til at leve med dem, hvis vi anerkender dem, når de dukker op og går tilbage og tager bestik af dem. Det, vi møder i relationerne, kan være med til at hele det, vi har i os selv. Nu'et kan være helende på fortidens oplevelser.

Vi har alle udviklet overlevelsesstrategier, som har været hjælpsomme, dengang noget var svært. Vi har mønstre, der gør, at vi kan arbejde i relationen og tilpasse os, men overlevelsesstrategier fra dengang er ikke altid hjælpsomme i det voksne liv og må derfor forandres"

- Grethe Vejs

DET OPLEVELSESORIENTEREDE

"Oplevelsen er bedst til at skabe forandring. Det jeg kan mærke eller det, der sker. Så kan jeg bygge forståelsen oven på oplevelsen.

Der er mange, der tror, at hvis du har læst bøger, så kan du forstå det og praktisere det. Det er ikke nok. Du skal jo have nogle at snakke med om det, for at du kan forlige dig med det. Det handler ikke altid om at lave noget om, men om accept og undersøgelse. Få mere indsigt og acceptere, at du er den du er og dit liv er, som det er. Det kræver dialog, refleksion, accept og undersøgelse.

Eksempel: Hvis du stiller høje krav til dig selv og er meget selvkritisk, så skal du lære at forlige dig med det, jo mindre belastende bliver det. Fordi du ikke bebrejder dig selv. Når jeg accepterer det uacceptable, sker der en forandring"

- Svend O. Andersen.

OM DET RELATIONELLE

” Det giver ikke mening at forholde sig til en anden person uden at interessere sig for, hvilken relation denne person indgår i med andre, eller med os.

Når vi som konsulenter eller undervisere møder andre, det være sig en familie, en gruppe, et arbejdssteam eller en hel institution, forsøger vi altid at tænke: ”Hvilken relation kan jeg få med dem?” og ikke blot ”Hvad skal der komme ud af det?”
- Claes Solborg Pedersen

DET PROCESORIENTEREDE

”Det er naturligvis vigtigt, hvilket indhold vi mødes og taler om, men vi er særligt interesserede i måden vi kommer i dialog om dette indhold på, det vi kalder processen. Proces handler om at være på vej, og på hvilken måde vi bevæger os hen ad vejen - ikke fordi målet er uvæsentligt, men fordi det viser sig, at målet opnås på mere kvalificeret vis ved at holde fokus på processen.
Deraf Kempler Institutets paradoksale talemåde:

**Indhold og proces er lige vigtige,
og processen er det vigtigste.**

En samtales kvalitet afhænger først og fremmest af, hvorledes processen mellem parterne udspiller sig: Er der gensidig anerkendelse eller ej, eller med andre ord; er der respekt for forskellighed, er jeg villig til at møde dig, der hvor du er, også selvom jeg møder din modstand? Og ikke mindst: Kan jeg mærke mine egne grænser, og tør jeg give udtryk for dem?”

- Claes Solborg Pedersen