

# LÆG ARM

---

## Formål

At illustrere, hvordan vi er styret af mentale mønstre.

At træne win-win perspektiv frem for taber-vinder perspektiv.

## Antal deltagere

4 - 30 personer

## Materialer

Ingen

## Tidsramme

3-8 min.

## Proces

Du giver deltagerne besked om, at de nu skal lave en lille opvarmningsøvelse, som de måske kender: *"Kender I armlægning?"*

Siger nogen ja, så siger du: *"Fint, find en makker og indtag startposition"*. De smågriner måske og finder en partner.

Når alle er klar, siger du: *"Ok, så er alle klar. Reglerne er, at man får point, hver gang en hånddryg rammer bordoverfladen. Det gælder om at få så mange point som muligt på 30 sekunder. Vi starter nu!"*

Typisk vil de fleste af deltagerne begynde at kæmpe **mod** deres "makker", som de opfatter som modstander. Enkelte vil måske fange pointen og uden at gøre modstand skiftes til at lægge hånddryggen i bordet. De deltagere, der virkelig har fanget formålet -



nemlig at få så mange point som muligt - skiftes ikke, men banker bare den enes hånddryg i bordet i et afsindigt tempo...

Efter de 30 sekunder spørger du på skift de enkelte par: *"Hvor mange point fik I?"*, og du begynder at skrive pointtallene på tavlen.

## Vær opmærksom på

Man skal få deltagerne i gang med øvelsen hurtigt, så de ikke når at få spurgt for meget ind til reglerne. Ellers risikerer man, at pointen bliver afsløret før øvelsen og ikke først opdaget under øvelsen, hvilket er forskellen mellem at få en aha-oplevelse frem for en nåh-oplevelse.

## Opsamling

Under pointoptællingen går det langsomt også op for andre par, at det gjaldt om at få så mange point som muligt - i alt. Når flertallet har fanget pointen, kan du sige: *"Ja, jeg ved godt, det var lidt en "snydeøvelse", men hvad handlede det om?"*

Forhåbentlig vil de se, at man har en meget hurtig, forprogrammeret holdning til mange ting - et mentalt mønster - dels til legen "ja, den kender vi", og dels til det med, at sidder man to sammen, så er den anden automatisk en modstander. Det er ikke naturligt at arbejde ud fra win-win perspektivet. Det kræver træning og perspektivskifte!

## Eksempel på anvendelse

Er særlig velegnet som startøvelse og mindsetting i undervisning for "lukkede" grupper, der skal blive bedre til at videndele, eller generelt blive bedre til at samarbejde.