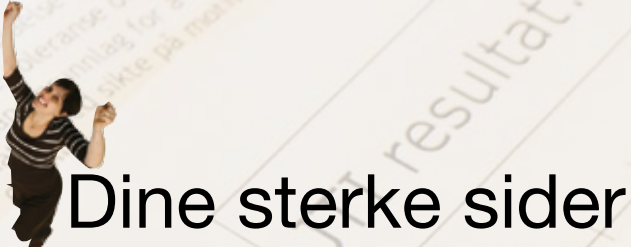


Finn din styrke!

En personlighetstest kan hjelpe deg til å dyrke dine sterke sider og bøte på dine svakheter. EVAs reporterer har funnet en som garantert passer for deg, og fått tre suksessrike kvinner til å blottlegge sine evner. Les resultatet!

Tekst: Eva Høydalsvik og Åse Kongsgård Lindseth (intervjuer)
Foto: Tove Breistein, All Over Press, Rohny Kristensen





Dine sterke sider

En ettermiddag på internett er alt du trenger for å lære deg selv å kjenne. Der finner du enormt mange tester, og det er praktisk tatt ingen grenser for hva som settes på prøve. Jeg fant for eksempel ut at jeg er «litt irriterende», «utenfor faresonen» for å bli shopaholiker, og av de frustrerte tv-fruene er jeg mest lik Susan Mayer. Du vet, hun som brenner ned naboens hus og låser seg ute, naken.

Noen er heldigvis litt mer seriøse. Jeg besto borgerskapstesten med 16 riktige av 20 spørsmål. Man må ha 14 rette for å kunne kalle seg nordmann, så det var ikke akkurat god margin. Resultatet skyldes sikkert at jeg har reist så mye.

Den gledelige nyheten er at jeg har veldig høy følelsesmessig intelligens (EQ), med 46 av 54 mulige poeng, noe mange vil vifte vekk som «unyttig». Til dem vil jeg bare si at resultatet på den uformelle IQ-testen hos Mensa ble 23 poeng av 33 mulige, ett fattig poeng unna «Du har en god sjanse til å klare medlemskravet». Ha!

Bortsett fra det med Susan Mayer inneholdt nettsjekken ingen store overraskelser, og derfor heller ingen stor tilfredsstillelse. Jeg vet fortsatt ikke mer om meg selv – det aller største av universets mysterier.

24 sterke sider

– Slike testresultater er merkelapper vi henger på oss selv. Det føles gjerne godt der og da, de bekrefter oss. Alle ønsker å bli sett med andres øyne, og det gir trygghet å kunne si at man er sånn eller sånn. Det blir en begrunnelse, eller en unnskyldning, sier Lene Fjellheim, som er daglig leder i CoachTeam, et senter for utvikling i Oslo.

Helt fra vi er bitte små, lærer vi hvem vi er ved å speile oss i andre. Babyer konsentrerer seg fullt og helt om foreldrenes øyne, og hva som skjer i dem. Etter som vi vokser til, tester vi hvilke handlinger



Susan Mayer er sprø og Edie Brit en fristerinne, eller? Ifølge Lene Fjellheim i CoachTeam liker vi merkelapper, og tester, fordi de bekrefter oss.

og hvilken oppførsel som gir resultater, og blir akseptert gjennom andres reaksjoner. Disse erfaringene er med på å forme oss som mennesker, og legger grunnlag for hvordan vi mestrer livet.

– Når du har gjort noe du er fornøyd med, vil du reagere på en av to måter: Enten vet du inni deg at du har gjort det bra, eller du må ha det bekreftet av andre først. Ofte kombinerer vi de to reaksjonene, men hvis du stadig søker bekreftelse, blir det relevant å spørre hvor godt du kjenner deg selv, sier Fjellheim.

For mange er det nok ikke fullt så enkelt. Noen ganger trenger man ingen bekreftelse, andre ganger bare må man ha det. Da kan en personlighetstest være et godt redskap for videre utvikling. Den kan brukes som veiviser i en prosess eller som en bevisstgjøringsstrategi.

Slike tester finnes i hopetall på internett. Den første jeg prøvde,

«Problemet er ofte at vi har mer fokus på å finne fem feil enn det gode i oss.»

COACH LENE FJELLHEIM

ble jeg anbefalt av EVAs egen jobb-psykolog, Marit Mogstad.

«VIA Signature Strengths» er utviklet av Martin Seligman, en av foregangsfigurene innen positiv psykologi. Ved å besvare 240 spørsmål rangeres 24 karaktertrekk, og de topp fem er dine såkalte signaturstyrker. Etter en omfattende utspørring fikk jeg vite at min største styrke er evnen til å elske og bli elsket. Jeg er videre (2) nysgjerrig og interessert i verden, har mye (3) håp og optimisme, (4) visdom og er (5) sosialt intelligent. Helt nederst havnet slikt som forsiktighet og diskresjon, selvkontroll og beskjedenhet.

Poenget med testen er å finne ut hvordan man kan bruke disse styrkene mer aktivt i hverdagen. Men jeg ble bare irritert. Hvordan skal jeg bruke min evne til å elske? Hva er det for en styrke? Jeg ser verdien av kjærlighet, både privat og i jobbsammenheng. Omtanke og medfølelse kommer godt med for en journalist, og jeg vet at jeg evner å være glad i dem rundt meg. De andre signaturstyrkene kjenner jeg meg også igjen i, det er fint å være optimist og sosialt intelligent, men jeg blir litt sjokkert over at jeg skårer så lavt på selvkontroll og beskjedenhet.

– Du går i den klassiske fella og blir opptatt av det du ikke er så flink til. Styrketesten sier ingenting om hva du er svak på, den sier at hvis du bruker dine beste styrker, vil du sannsynligvis trives enda bedre og oppnå mer, sier psykolog Marit Mogstad.

Hun innrømmer at testen er svært generell, og skjønner at

det ikke er lett å omsette resultatene i praktisk handling.

– Vi er så vant til å lete etter svakhetene for å forbedre dem. Det kan være litt uvant å finne styrkene og så finne ut hvordan man kan bruke dem enda bedre eller enda mer, sier hun.

Selektiv seleksjon

– Hva du svarer når du tar en personlighetstest, er situasjons-avhengig, og man er ikke alltid sikker på hva man svarer på. Derfor kjenner man seg ofte ikke helt igjen i resultatet, sier Fjellheim.

Jeg er i alle fall forberedt når jeg finner ut at nettsiden Karrierelink.no har noen personlighetstester, eller automatiske kartleggingssystemer, som de kaller dem. Testene er levert av et firma som heter Cut-e og har spesialisert seg på slike metoder for seleksjon og utvikling. De sverger til denne typen tester ved nyansettelser, selv om effekten er svært omdiskutert.

– En evnetest er det beste verktøyet når man skal finne en ny medarbeider fordi evner sier mer om potensial for å lykkes i en stilling, enn om personlighet. Det er likevel godt dokumentert at gode personlighetstester kan gi verdifull informasjon. I stillinger der væremåte spiller en rolle, kan en personlighetstest være en mer effektiv, objektiv og treffsikker måte enn et intervju for å få et bilde av hvem personen er. Men slike tester krever kompetente brukere, sier Rudi Myrvang, psykolog og daglig leder i Cut-e.

Ble avslørt

Her er damene som lot seg overtale til å blotte sine svakheter – og styrker – ved å ta Optimas personlighetstest. Les hva de lærte!



Inger Ellen Nicolaisen (49)

Type: ENFP (ekstrovert, intuisjon, følelse, opplevelse)

Frisørgründer. I 1984 startet hun frisørkjeden Nikita, som hun fortsatt eier og driver. Kåret til årets forretningskvinne i 2002, årets entreprenør i 2003 av Ernst & Young, og Entrepreneurial Spirit 2004 av Global Business Forum. Også kjent fra den norske tv-serien «Kandidaten» fra 2004. Bor i Misvær åtte mil sørøst for Bodø.

Har du testet deg før?

Ja, flere ganger, og resultatene har alltid vært klin like. Jeg skårer høyt på utålmodighet og kreativitet, og lavt på nøyaktighet. Først ble jeg flau, men så fikk jeg høre at det er positivt i min jobb. Slike tester er nyttige og morsomme, og har gjort at jeg har fått

mer selvtilitt og tør by mer på meg selv. Ikke minst har jeg lært å akseptere mine svake sider, og overlater jobber som krever nøyaktighet og tålmodighet, til andre. Man trenger ikke å være god i alt, man må bare være bevisst å utnytte de egenskapene man har, på en god måte. Jeg anbefaler alle å ta en sånn test.

Hva er dine sterke sider, og hvordan har du brukt dem for å komme dit du er?

Helt klart kreativiteten og utålmodigheten, som ligger i bunn for handlekraften min.

Hva kan du bli flinkere til?

Jeg er den jeg er, på godt og vondt: nordnorsk og direkte. Det sies at personligheten er lagt ved fylte 25, så den er det ikke noe å gjøre med lenger. Men jeg må jo tilpasse meg litt. Jeg

driver med etableringer i Sverige og England, og der er de litt annerledes, så noen ganger må jeg prøve å ta det litt roligere i svingene.

Hva synes du om testen?

Den var som forventet. Jeg er flink til å bruke intuisjonen og tar beslutninger ut fra det som betyr noe for meg. Jeg skårer lavt på sanselighet, noe som betyr at jeg ikke er så flink til å leve i nuet. Jeg er heller ikke så opptatt av hva som har skjedd i fortiden, men i stedet veldig fokusert på det som skal skje framover. Alt dette er jeg klar over fra før, men det er fint med en påminnelse.

Vil du følge rådene du fikk?

Jeg laget ingen spesielle mål som jeg skal sikte mot, men vet at det er viktig å gripe dagen, så jeg skal prøve å være mer til stede.

Karita Bekkemellem (42)

Type: ENFJ (ekstrovert, intuisjon, følelse, avgjørelse)

Politiker. Har sittet på Stortinget for Arbeiderpartiet fra 1989 og vært statsråd i Barne- og familiedepartementet i perioder fra 2000 fram til oktober i år, er nå tilbake på Stortinget. Har en rekke offentlige verv og tillitsverv i partier og organisasjoner, delegasjoner og gruppestyrer. Fikk Kommunikasjonsprisen og Homofrydprisen i 2000. Bor i Rygge.

Har du testet deg før?

Nei, jeg har ikke vært i situasjoner der det har vært naturlig, men gjennom jobben har jeg rutine på å teste meg selv i ulike situasjoner. Det var veldig spennende å ta en slik test.

Hva er dine sterke sider, og hvordan har du brukt dem til å komme dit du er?

Jeg er en sterk person. Hvis jeg bestemmer meg for noe, gjennomfører jeg alltid. Jeg har driv, er handlekraftig og ikke redd for å gå inn i nye ting. Jeg lytter og tar med andres innspill før jeg tar en beslutning, men jeg er også vant til å stole på min egen dømmekraft.

Hva kan du bli flinkere til?

Jeg bør bruke mindre tid på detaljer og møysommelige prosesser. Jeg går ofte dypere inn i materien enn det som strengt tatt er nødvendig. Dessuten vil jeg gjerne bli flinkere i språk.

Hva synes du om testen?

Jeg ble veldig glad da jeg skåret bra på ting som betyr mye for meg. Min type er organisert, handlingsrettet, motiverende, støttende, menneskeorientert og

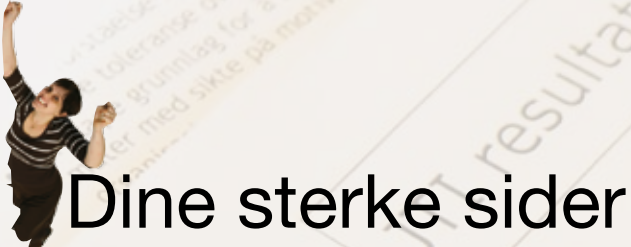
nyskapende. På en dårlig dag skal jeg ta fram og lese akkurat det igjen. Jeg ble mer bevisst mine sterke sider og hva jeg er flink til, og fikk et energikick av tilbakemeldingen, som jeg opplevde som konstruktiv. Det var i det hele tatt en veldig positiv opplevelse.

Vil du følge rådene du fikk?

Absolutt! Om to år skal jeg ut på et nytt jobbmarked, og må bygge opp troen på meg selv igjen. Da vil jeg ta tak i det jeg kan forbedre, som engelsken min.

Jeg tror at mange vil ha nytte av en test som dette, der man tør å analysere seg selv på godt og vondt, kanskje særlig kvinner på min alder. Når barna begynner å bli store, har mange lyst til å gjøre noe annet. Da kan et lite puff i form av profesjonell veiledning være tingen.





Dine sterke sider

Internett-testene er ikke beregnet på ansettelsesprosesser, men er et tilbud til enkeltpersoner som vil lære mer om seg selv.

– Personlighetstester er populære, og vi ønsker å gi folk en mulighet til å bli bedre kjent med seg selv. De kan finne gode innspill til utvikling, og ser hva de er flinke til. Dette kan de bruke når de skal velge karriere eller forbereder en jobbsøknad, sier Myrvang.

Han understreker at en slik test ikke erstatter en veileder (coach) eller lederutvikler, og at den er et lavterskeltilbud som bygger på at man selv må ta tak i ting.

Jeg tok kartleggingstestens to trinn, som viser mine kunnskaper, interesser og motiver. Etterpå ba jeg om en gratis oppsummering, og den sier at jeg «kjenner de uformelle reglene og strukturene i organisasjonen, og benytter meg av disse for å nå mine mål», og at «jeg vurderer effekten av mine handlinger». Videre bør jeg ifølge testen være oppmerksom på at min «interesse for økonomi og forretningsmessige temaer er relativt svak», og at jeg, for å utvikle meg, må samle inn informasjon om kundene: «Dess bedre du kjenner virksomheten, dess lettere er det å oppdage nye muligheter.»

Heldigvis er den fulle rapporten, som koster 1250 kroner og består av tre deler, atskillig mer hjelpsom, enn litt nedslående. Jeg skårer svakt på tre av fire kompetanseområder innenfor personlige styrker og utviklingsområder (del 1). Selv om jeg kjenner meg igjen i beskrivelsene, er det hardt å svelge. «Det er ofte vanskelig for deg å få gjennomslag for dine planer og ideer. Du liker ikke å måtte søke støtte hos andre for dine planer, og det krever vanligvis mye innsats av deg for å overbevise andre om fordelene ved dine forslag. I forhandlinger og konflikter ender du ofte opp med avtaler som ikke er fordelaktige for deg.»

De to andre delene av rapporten virker mer generelle, og siste del har en del tips om hvordan man kan jobbe videre med resultatene. Men jeg er for deprimert til å bry meg.

Psykologi og teori

Det er nok bare å innse at for å få noe ut av en test, må man ut av den virtuelle verdenen og inn i den virkelige.

På verdensbasis er det særlig to personlighetstester som har stor oppslutning: «NEO pi-r» og «Myers-Briggs Type Indicator» (MBTI). Den første sier noe om hvordan personligheten er sammensatt ifølge den såkalte femfaktormodellen, som bruker fem hovedtrekk: nevrotisme, ekstrovert, åpenhet for erfaringer, medmenneskelighet og planmessighet. NEO er firmaet som «eier» testen, pi står for personlighetsinventar og r for revised, eller oppdatert. Teorien så dagens lys på 1980-tallet. Den tok utgangspunkt i alle kjente personlighetstester og fant fram til hvilke trekk som gikk igjen. Testen brukes mest som et redskap innen psykologien, og er kanskje ikke helt hva de fleste av oss er ute etter.

MBTI ble utviklet av amerikaneren Katharine Cook Briggs og datteren hennes, Isabel Briggs Myers, rundt annen verdenskrig. De mente at en forståelse av hvilke preferanser ulike personligheter har, ville hjelpe kvinner som skulle begynne å jobbe i industrien, til å identifisere hvilken type jobb de var «mest komfortabel og effektiv i». De jobbet ut fra psykiater Carl Gustav Jungs teorier om at alle har måter å tenke og handle på som faller oss mest naturlig, og at disse kan deles inn i fire todelte dimensjoner: fra ekstrovert til introvert, fra sansing til intuisjon, fra tenking til følelse, og fra avgjørelse til opplevelse. For å finne deg selv langs disse todelingene, får du et sett spørsmål (88 i den europeiske versjonen) med to mulige svar å velge mellom. Svarene dine plasserer deg som en av 16 mulige typer.

Fornuftig fornorsking

Psykolog Thor Ødegård innførte MBTI til Norge i 1994, men nå har et engelsk firma overtatt alle rettighetene i Europa. Derfor tok Ødegård og kollega Hallvard E. Ringstad opp et gammelt arbeid med å tilpasse typologitanken til den norske folkesjelen.

Personlighetstester er populære, og vi ønsker å gi folk en mulighet til å bli bedre kjent med seg selv.

PSYKOLOG RUDI MYRVANG I FIRMAET CUT-E

Resultatet ble Jungiansk Type Index (JTI). Den bruker dimensjonene fra Jung og de 16 personlighetstypene.

– Vi så at MTBI-testen hadde en innebygget svakhet i evalueringen av dimensjonen tenking–følelse. Cook Briggs hadde oversatt følelestypene til å søke harmoni, mens Jung var opptatt av at man skal leve opp til sine verdier. Det ble enda verre da Cook Briggs' datter omsatte verdier til å bety *kristelige* verdier, sier Ødegaard.

Sammen med Ringstad startet han firmaet Optimas i 1998.

– Vi sier at vi har hentet Jung hjem. Han var jo europeer.

De begynte med 120 spørsmål, men fikk hjelp av professor Ståle Einarsen ved Universitetet i Bergen til å redusere mengden til 56. Med enda færre spørsmål ble testen for upresis.

Da JTI ble utviklet, hadde Optimas det norske markedet i tankene, men så kom Danmark, Sverige, Holland, Tyskland og Polen på banen. Personlighetstesting er god business.

– Vi ble markedsledende i Norge nærmest over natten. Det visste vi fordi vi hadde oversikt over hvor mye MTBI-en hadde solgt. Jeg tror at kundene først og fremst var fornøyd med kunnskapen og servicen. Målet er å være etablert i 10–15 land om ti år, sier Thor Ødegaard.

Jeg liker først og fremst tanken på at noe er utviklet for nordmannen eller -kvinnen i meg. Og så liker jeg at det bare er 56

spørsmål. Det er grenser for hvor morsomt det er å velge mellom håpløse alternativer.

Fem på topp

– Jeg liker ikke slike tester! Jeg er opptatt av å finne ut hvem folk er uten å bruke kategorier, og jeg liker ikke å bli puttet i bås selv, heller, sier Lene Fjellheim i CoachTeam.

Hun minner litt om selveste Carl Gustav Jung (1875–1961), den sveitsiske psykiateren som er mest kjent for sine teorier rundt drømmetydning, men som også er personlighetstestenes far. Til tross for det er et av hans mest berømte utsagn som følger: «En slik klassifisering er kun en barnslig selskapslek, som er like meningsløs som å dele menneskeheten inn i kortskaller og langskaller.»

Nå vet jeg tilfeldigvis at jeg er en langskalle. Kommentaren bunner i en gammel, ikke helt sturen tysk-nordisk klassifisering av rase. Germanerne var langskaller, mens for eksempel samene var kortskaller. Nå for tiden er vi mer opptatt av gener og av hva de sier om våre ytre egenskaper.

– Vi er så opptatt av den eksterne verden at vårt eget liv kommer i bakgrunnen. Vi evaluerer vårt eget indre med andres ytre, og det er lite hensiktsmessig, sier Fjellheim.

Hvis du vil endre på noe i livet ditt, og utvikle deg, må du først

Ble avslørt



Solfrid Heier (62)

Type: ENFP (ekstrovert, intuisjon, følelse, opplevelse)

Skuespiller. Har stått på scenen på flere av Norges teatre samt Stockholms Stadsteater, i over 40 år. Har medvirket i «Cabaret», «Sweet Charity» og «Charleys Tante», og i ti norske spillefilmer, blant annet «Brent jord» og «Olsenbanden jr. på sirkus», i tillegg til roller i tv-serier som «Offshore», «Karl & Co» og «Hotel Cæsar». Aktuell med «Alkymisten» av Paulo Coelho på Christiania Teater. Bor i Oslo.

Har du testet deg før?

Nei, men de siste 20 årene har jeg deltatt på all verdens selvutviklingskurs. Det viktigste for meg nå er å handle og sette ting ut i livet. Jeg er litt ferdig med å stille spørsmål.

Hva er dine sterke sider, og hvordan har

du brukt dem til å komme dit du er?

Jeg gir ikke opp når jeg først har bestemt meg, og kan ha enorm tålmodighet når jeg skal få til noe. Det gjelder for eksempel enmannsforestillingen «Alkymisten», som hadde premiere på Det Åpne Teater i 1998. Etter flere gjesteforestillinger rundt om i landet ønsket jeg å få forestillingen opp i Oslo igjen. Det tok ni år, men jeg fikk det til!

Hva kan du bli flinkere til?

Tro mer på mine egne vurderinger og ikke stole så mye på at andre har rett. Det har vist seg gang på gang at min egen intuisjon er sterkest.

Hva synes du om testen?

Jeg føler at den tok meg veldig på kornet. Den pekte på sider ved meg som jeg kjente igjen, som entusiasmen og spontaniteten. Jeg kan bli så begeistret for prosjekter og oppgaver at jeg nesten letter, og da har

jeg enorm arbeidskapasitet. Fleksibiliteten kjenner jeg også godt, og det blir lett for mye av det gode. Jeg tar også litt for mye hensyn til andre. At jeg lett tror det beste om andre mennesker, har jeg brent meg på flere ganger. Min styrke er at jeg kan snakke meg til klarhet. Jeg ser alltid nye muligheter og er flink til å tilpasse meg. Det beste var likevel at jeg fikk bekreftet at jeg bør stole mer på magefølelsen.

Vil du følge rådene du fikk?

Jeg vil stole på det jeg selv føler, lytte mer til den lille stemmen inni meg og ikke stole blindt på fagfolk. Jeg kommer også til å bruke entusiasmen min som drivkraft, gjøre det jeg brenner for og ta flere sjanser. Gjennom testen og tilbakemeldingen har jeg fått klarhet i min egen prosess, og føler ikke behov for å snakke mer med terapeuten. Jeg vil heller sette ting ut i livet.

Hva er det med ENFP?

Av de fire som ble testet i denne artikkelen, ble tre samme type, nemlig ENFP. Den fjerde var ikke lang unna, som ENFJ. Hvordan er det mulig når det er hele 16 typer å ta av?

– Det er tilfeldig, men har trolig noe å gjøre med den typen mennesker dere er og bransjen dere jobber i. Ingen av dere har noen innelukket professor-rolle, akkurat, sier coach Sissel Sem Stoltenberg. E beskriver det aktive, åpne, og mottakende. Ekstroverte mennesker forteller, lytter og søker kontakt, og det passer både for en journalist, skuespiller, gründer og politiker, uten at vi skal sette noen i bås. Intuitive mennesker (N) oppfatter raskt helheten og handler ut fra fornemmelser. De forutser og registrerer det uåndgripelige, mens følelsesstyrte (F) tar ansvar for andre. F-er har ofte gode sosiale antenner, er opptatt av samspill og følsomme for disharmoni. Opplevelseshungrige typer (P) trenger litt spillerom. De improviserer gjerne og er gjerne ustrukturerte, mens en avgjørende type (J) har behov for orden, system og forutsigbarhet. Slike typer kan holde styr på ting. Derfor er det jo godt å vite at den som hadde J på slutten (ENFJ), var eks-statsråd Karita Bekkemellem.

Flere personlighetstester

www.optimas.no er JTIs moderfirma. De har en norskutviklet test som har mye felles med MBTI. Testen tas i samarbeid med en autorisert terapeut og er ikke gratis. **www.karrierelink.no** har et torg med tester utviklet av det norske firmaet Cut-e, tester som de kaller psykometriske løsninger for arbeidslivet. **www.authentic-happiness.com** har tester som skal hjelpe deg å tenke positivt og dyrke dine styrker, «som VIA Signature Strengths». Ikke gratis. På **www.knowyourtype.com** kan du ta MBTI-testen, men den er ikke gratis. **www.zapera.com/survey/demo/personality/** er et utviklings- og analysefirma med en uhyttelig, gratis personlighetstest på svensk, basert på MBTI. **www.tydal.nu** har en gratis og uhyttelig test basert på et lignende prinsipp som JTI og MBTI.

Ren underholdning

www.ihhp.com har en gratis EQ-test, mens **www.mensa.no** har en «uvitenskapelig» IQ-test som skal kunne si noe om ditt potensial til å bli med i klubben, og på **www.greteroede.no** kan du måle BMI-en din. Se også **www.side2.no**, **www.startsiden.no** og **www.kk.no**.

Hvordan lager DU surkål til jul?



Ruth (50)

Er det virkelig noen som lager surkålen selv? Tar ikke det veldig lang tid?



Knut (22)

Hos oss er det bestemor som tar seg av surkålen. Hun bruker veldig lang tid og den smaker helt fantastisk.



Anne (32)

Det er enkelt! Jeg varmer bare posen og heller det over i en skål.



Mats (57)

Det skal så lite til for at den blir for sur eller dvask. Så når det gjelder surkål, stoler jeg kun på den ferdiglagede.



Grethe (28)

Er det ikke bare å koke kål og ha i noen frø? Også må man få det surt, men hvordan får man til det?



Sissel Sem Stoltenberg er autorisert JTI-terapeut og coach. Hun har fullt fokus på det positive og er opptatt av å nedfelle konkrete mål som man skal jobbe mot.

finne ut hva som er viktig, hva som gir glede og motivasjon, mener hun.

– Hvis jobben din stinker, hvorfor vil du bli i den? Problemet er ofte at vi har mer fokus på å finne fem feil enn det gode i oss. Hvis livet føles litt tungt, skal du først og fremst spørre deg selv: Når er du egentlig god nok? Deretter kan du fokusere på hva du brenner for.

Hver og en av oss har mellom 40 000 og 60 000 tanker i hodet hver dag. Det skal litt til å holde fokus. Derfor kan en personlighetstest være til hjelp i en prosess der du vil finne ut av ting og ta noen valg. Men vær forsiktig.

– Det er skummelt at vi tror på resultatene av slike tester. Har du negative tanker om deg selv, vil du få dem bekreftet, og omvendt med positive. Heldigvis har seriøse aktører lært seg å si fra om dette, sier Lene Fjellheim.

ENFP, det er jeg

Jeg tar sjansen likevel. Min autoriserte JTI-terapeut og coach Sissel Sem Stoltenberg sendte meg en lenke på e-post, og vips var 56 spørsmål besvart. Tjue minutter senere ventet jeg spent på svar. Tålmodighet er ikke en av mine styrker, likevel må jeg finne den fram. Svaret skal nemlig overleveres in persona.

– Det er viktig og etisk riktig at jeg ser vedkommende i øynene når jeg beskriver typen deres. JTI er et samtaleverktøy, ikke en endelig fasit på hvem du er som person. Alle får en rapport om typen de er, men den er generell og uavhengig av hvor sterk du er i din preferanse. Den hjelper deg til å se dine sterke sider, og i samtalen har vi fullt fokus på det positive. Derfra kan vi gå inn i det som kan være

Testen er et samtaleverktøy, ikke en endelig fasit på hvem du er som person.

utfordrende, hvis det er ønskelig. Få mennesker får noe ut av dette uten å stadfeste konkret hva man vil jobbe videre med, sier Sem Stoltenberg.

Samtalen vår varte i cirka halvannen time. Først fikk jeg vite hva som karakteriserer de ulike dimensjonene, og måtte tippe hvor jeg lå (les mer i selve testen). Jeg tippet ENTJ. Jeg er helt klart ekstrovert (E) og intuitiv (N), men de to siste var verre. Jeg tror at jeg er opptatt av at ting gjøres etter boka og til sin tid.

- Hva er grunnen til at du tror det? spør coachen.
- Fordi jeg fungerer slik på jobben, svarer jeg.
- Men hvordan er du egentlig, hvis du skal svare med hjertet? spør coachen.

Når jeg tenker på hvordan jeg er blant venner og familie, tror jeg ikke akkurat at de ville beskrive meg som organisert og regelbundet. Og ganske riktig: Jeg er en ENFP. Og når sant skal sies, vil jeg heller skyve på en deadline for å få en kullgod idé til å fungere enn å levere i tide. Men ikke si det til sjefen min.

– Nettopp, her har du ting du kan jobbe med, sier Sissel Sem Stoltenberg og ber meg om å notere det i min personlige handlingsplan.

- «Våge å prioritere mine styrker,» skriver jeg, men det er ikke bra nok.
- Hvordan skal du huske det, da, når du er i situasjonen?
- Kanskje du kan ringe meg?

Sem Stoltenberg tror det er bedre om jeg finner et symbol som minner meg på løftet jeg har gitt meg selv. Kanskje det å ha klokken på den andre armen kan minne meg på å stole mer på magefølelsen når jeg vil vite om tiden har løpt fra meg. Eller kanskje jeg skal kjøpe et nytt smykke?

Hun er full av gode innspill og spørsmål, noe som minner meg om at min nyskapende energi og evne til å løse problemer samt mitt behov for stadige utfordringer lenge har plaget mannen min. «Blir du aldri fornøyd?» spør han ofte når jeg kommer med nye ideer om hvor skapet skal stå. Han lurte på når jeg skal bytte ut ham.

«Tørre å være mer i situasjonen,» skriver jeg i handlingsplanen.

Coachen utfordrer meg til å snakke med mannen min om dette så snart som mulig. Jeg kan aldri forestille meg at han blir kjedelig. For det første er det umulig å forstå seg på menn, og for det andre blir jeg stadig utfordret av at han sitter stille i virvelvindene som jeg blåser opp. Men det er ikke det hun vil at jeg skal snakke med ham om. Hun vil at vi skal snakke om hvordan jeg kan bruke mer av meg selv uten at han blir redd. «Snakke med min mann,» skriver jeg.

Når vi har definert et par-tre utviklingsområder, er begge glade. Jeg kan trygt skrive under på at selv om en personlig konsultasjon tar mer tid enn noen timers nettsjekk, er resultatet mye mer tilfredsstillende. Muligens også for mannen min.

TEST DEG SELV ▶

Noras Hjemmelagede

- så godt som hjemmelaget

3-07

NYHET

Surkål og Rødkål



Sett en ekstra prikk over julemiddagen med Noras hjemmelagede surkål. En ekstra sprø surkål laget på tradisjonsrikt vis med et hint av eple, som gir den perfekte balansen mellom det søte og friske.



Ta testen!

For å finne deg selv ved hjelp av Jungiansk TypeIndeks (JTI) må du plassere deg et sted mellom fire personlighetsdimensjoner og velge en av åtte preferanser (se nedenfor). De sier noe om hvor du henter og retter din energi (fra ekstrovert til introvert), hvordan du oppfatter verden (fra sansing til intuisjon), hvordan du tar avgjørelser (fra tenking til følelse) og hvordan du liker å leve livet (fra avgjørelser til opplevelser). Selv om du synes at begge sider passer like godt, må du velge én. «Tallet» sier noe om styrken, så velg et lavt tall hvis du vakler mellom to valg.

Preferansene sier noe om din psykiske struktur, de er bærevegger i personligheten din og i stadig utvikling.

Når du har plassert deg selv på en side av personlighetsdimensjonene, står du igjen med en typekode på fire bokstaver. Typetenking

er ikke en evaluering av deg som person eller en oppskrift på hvordan du bør være. Det er en beskrivelse av din type og dine preferanser, som trer klart fram når du slapper av og er deg selv.

Ikke velg en preferanse som du skulle ønske at du hadde, da ender du med en beskrivelse av en person du skulle ønske at du var. Hvis du har svært vanskelig for å velge mellom to preferanser, kan du lese begge typebeskrivelsene og se hvilken du føler deg mest hjemme i.

Hvis du reagerer på at bokstavene er ulogiske på norsk, skyldes det at man ved utvikling av systemet har beholdt de opprinnelige engelske bokstavene fra Jungs teorier.

Alle voksne bruker de åtte preferansene, men i ulik grad. Du vil alltid foretrekke noen foran andre, på samme måte som du bruker en spesiell hånd når du skal skrive eller skru sammen en Ikea-hylle.

De fire personlighetene

<p>Ekstrovert (E)</p> <p>Henter og investerer energi i mennesker, aktiviteter, hendelser og ting i den ytre verden. Tenker og trives best sammen med andre. Blir fort rastløs. Avbrytelser oppleves gjerne som stimulerende.</p>	<p>15 10 5 0 5 10 15</p>	<p>Introvert (I)</p> <p>Henter og investerer energi i tanker, følelser, inntrykk og refleksjoner i den indre verden. Tenker og trives godt alene. Liker fordypning og blir irritert av avbrytelser.</p>
<p>Sansing (S)</p> <p>Henter informasjon gjennom sansene og er oppmerksom på det som foregår her og nå. Liker praktisk arbeid, har fokus på detaljer. Bruker kjente metoder, stoler verken på «flyktige ideer» eller egen inspirasjon. Jobber jevnt.</p>	<p>15 10 5 0 5 10 15</p>	<p>Intuisjon (N)</p> <p>Henter informasjon gjennom mønstre, sammenhenger og muligheter, har oppmerksomheten rettet mot framtiden. Ser helheten først og liker å være nyskapende. Følger inspirasjonen og tar heller skippertak når det trengs.</p>
<p>Tenking (T)</p> <p>Tar beslutninger ut fra en objektiv vurdering av fakta. Kan alle reglene, bruker logikk og analyse. Er opptatt av å vurdere, kan virke upersonlig og distansert.</p>	<p>15 10 5 0 5 10 15</p>	<p>Følelse (F)</p> <p>Tar beslutninger ut fra verdier og overbevisning. Kjenner «alle» og baserer konklusjoner på verdinormer. Kan virke personlig og engasjert, bruker innlevelse for å finne ut hva som er riktig å gjøre.</p>
<p>Avgjørelse (J)</p> <p>Holder tidsfrister, liker orden og fungerer best med en plan. Tar raske beslutninger for å bli ferdig, og liker å ta standpunkt. Blir frustrert når ting «flyter», men kan overse viktige saker. Bruker lister for å få ting unna.</p>	<p>15 10 5 0 5 10 15</p>	<p>Opplevelse (P)</p> <p>Er fleksibel, spontan og åpen for å endre på ting underveis. Liker frihet og fleksibilitet, og utsetter gjerne beslutninger. Er nysgjerrig, har et åpent sinn og føler seg fort innestengt. Bruker lister for å huske.</p>

Finn din type

ISTJ

Du er rolig og jobber jevnt og konsentrert. Din styrke er fokus (I). Du tenker mye før du handler, liker å arbeide alene og kan konsentrere deg lenge av gangen. Er opptatt av fakta, detaljer og det som skjer her og nå (S). Stoler mest på erfaring og realiserer ideer. Vurderer og organiserer, og prøver også å være objektiv (T). Prøver å være rettferdig og bestemt. Du arbeider jevnt mot målet (J), men behøver kanskje ikke å kontrollere alt i enhver situasjon?

Bønnen: Gud, hjelp meg til å bekymre meg mindre for detaljer i morgen klokken 11.14.32.

ISTP

Du er en kjølig observatør som ordner fakta etter logiske prinsipper. Din styrke er fokus og energi, som du bruker på egne ideer (I). Du tenker nøye før du handler, liker å arbeide alene og utvikler deg ved å gå i dybden. Er opptatt av fakta, detaljer og det som skjer nå (S). Stoler mest på erfaring og realiserer lett ideer. Er analytisk, kritisk og objektiv (T), opptatt av rettferdighet og forsøker å være bestemt. Spontan og fleksibel (P), kommuniserer åpent, helst skriftlig, og utsetter ofte beslutninger for å samle mer kunnskap. Du har stor arbeidskapasitet, og får energi av det uventede.

Bønnen: Gud, hjelp meg til å ta hensyn til menneskers følelser, selv om de fleste er overfølsomme.

ESTP

Du tar ting på sparket, er svært action-orientert og liker det håndgripelige som kan plukkes fra hverandre og settes sammen igjen. Din styrke er at du bruker din smittsomme energi, ferdigheter og kunnskaper (E). Du er flink til å etablere nettverk og kan gjøre flere oppgaver samtidig. Er opptatt av fakta, detaljer og her og nå (S), stoler på erfaringen og realiserer ideer. Vurderer og organiserer, er analytisk, kritisk og objektiv (T), og opptatt av rettferdighet. Prøver å være bestemt, men er spontan og fleksibel (P), og kommuniserer åpent, helst muntlig. Utsetter ofte beslutninger for å finne ut mer. Har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Gud, hjelp meg til å ta ansvar for mine handlinger, selv om det som regel ikke er min feil.

ESTJ

Du er praktisk, realistisk og saklig, med anlegg for forretninger eller mekanikk og uinteressert i det du ikke ser noen umiddelbar nytte av. Du kan bli en god administrator hvis du husker å ta hensyn til menneskene du skal lede. Dine styrker er fokus og smittsom energi (E). Du liker samarbeid, er opptatt av handling og kan gjøre mange ting samtidig. Er opptatt av fakta, detaljer og her og nå (S), stoler på erfaringen din og realiserer ideer. Du vurderer og organiserer (for mye?), er analytisk, har kritisk blikk og er objektiv (T). Er opptatt av rettferdighet og forsøker å være bestemt. Arbeider jevnt og holder tidsfrister (J), baserer beslutninger på tilgjengelig informasjon og kommuniserer målbevisst, helst muntlig.

Bønnen: Gud, hjelp meg til ikke å styre alt, men hvis du har bruk for hjelp, så bare spør.

ISFJ

Du er stille, vennlig og samvittighetsfull. Ikke spesielt teknisk interessert, men du har antenner for andres behov. Din styrke er fokus og at du bruker energi på egne ideer (I). Du tenker nøye før du handler, liker å arbeide alene og utvikler deg ved å gå i dybden. Er opptatt av fakta, detaljer og her og nå (S), stoler på erfaringen og kan realisere ideer. Du baserer beslutninger på verdier og overbevisninger, og vil vite hvordan de påvirker andre (F). Er opptatt av at alle skal trives og få brukt sine talenter. Du arbeider jevnt og trutt, er opptatt av kvaliteten og holder tidsfrister (J). Kommuniserer målbevisst og tar ofte beslutninger på grunnlag av den informasjonen du har.

Bønnen: Herre, hjelp meg til å bli mer avslappet, og hjelp meg med å gjøre det på den riktige måten.

ISFP

Du er stille og tilbaketrukket, men vennlig og følsom. Ikke spesielt interessert i å være leder, og ikke alltid opptatt av å bli ferdig. Du nyter øyeblikket. Din styrke er fokus og at du bruker energi på egne ideer (I). Du tenker nøye før du handler, liker å arbeide alene og går gjerne i dybden. Er opptatt av fakta, detaljer og her og nå (S), stoler på erfaringen og kan realisere ideer. Baserer beslutninger på verdier og overbevisninger, og vil vite hvordan de vil påvirke andre (F). Er spontan og fleksibel (P), opptatt av harmoni og kommuniserer åpent, helst muntlig. Utsetter ofte beslutninger for å samle mer informasjon. Har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Herre, hjelp meg med å kjempe for mine rettigheter (håper at du ikke har noe imot at jeg spør).

ESFP

Du er utadvendt og åpen, med en smittende energi. Du liker sport og aktivitet, husker fakta, men er ikke så glad i teori. Din styrke er fokus og din evne til å bruke deg selv (E). Du liker samarbeid, er opptatt av handling og kan gjøre mange ting samtidig. Er opptatt av fakta, detaljer og her og nå (S), stoler på erfaringen og kan realisere ideer. Baserer beslutninger på verdier og overbevisninger, og vil vite hvordan du påvirker andre (F). Du er spontan og fleksibel (P), er opptatt av harmoni og kommuniserer åpent, helst muntlig. Utsetter ofte beslutninger for å få mer informasjon. Har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Gud, hjelp meg med å ta livet mer alvorlig, spesielt fester og dans.

ESFJ

Du er pratsom, populær, pliktoppfyllende og aktiv i grupper. Hjelper gjerne andre og jobber best når du får ros, men er kanskje litt utålmodig? Din styrke er at du bruker din smittsomme energi blant mennesker (E). Du deler gjerne dine tanker, er opptatt av handling og har ofte mange jern i ilden. Er opptatt av fakta, detaljer og her og nå (S), stoler på erfaringen og kan realisere en idé. Baserer beslutninger på verdier og overbevisninger, og vil vite hvordan de påvirker andre (F). Er opptatt av harmoni, arbeider jevnt og er flink til å holde tidsfrister (J). Kommuniserer målbevisst, helst muntlig, og krever ofte at beslutninger baseres på informasjon som foreligger.

Bønnen: Herre, gi meg tålmodighet, og da mener jeg med en gang.

Ingen som passet? Bla om ►



Finn din type

INFJ

Du er utholdende, original og viljestærk. Blir respektert for dine sterke prinsipper og klare overbevisning om hva som er best for alle. En slags mental perfektionist? Din styrke er ditt fokus og at du bruker energi på egne ideer (I). Du tenker før du handler, arbeider godt alene og går gjerne i dybden. Er mest opptatt av helhet: mening, muligheter og mønstre, gjerne i framtiden (N). Er teoretisk interessert og god til å se nye sammenhenger. Baserer beslutninger på verdier og overbevisninger, er opptatt av harmoni og vil vite hvordan egne handlinger kan påvirke andre (F). Du arbeider jevnt og holder tidsfrister (J). Kommuniserer målbevisst, helst skriftlig, og baserer ofte beslutninger på den informasjonen som foreligger.

Bønnen: Herre, hjelp meg med ikke å være så perfektionistisk. (Stavet jeg det riktig?)

INFP

Du er full av entusiasme, men snakker sjelden med noen før du kjenner dem godt. Påtar deg gjerne for mye, men kommer i mål likevel. Bryr deg lite om eiendeler og fysiske ting. Din styrke er fokus og at du bruker energi på egne ideer (I). Du tenker mye før du handler, liker å arbeide alene og går gjerne i dybden. Er mest opptatt av helhet, mening og mønstre (N), men også interessert i teori og god til å se nye sammenhenger. Baserer meninger på verdier og overbevisninger, og vil vite hvordan dine handlinger kan påvirke andre (F). Du er opptatt av harmoni, er spontan og fleksibel (P), og kommuniserer åpent, helst muntlig. Utsetter ofte beslutninger for å samle mer informasjon, har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Herre, hjelp meg med å gjøre ferdig det jeg sta...

ENFP

Du er varm og entusiastisk, storsinnet, dristig og fantasirik, og kan utrette nesten hva som helst – hvis det interesserer deg. Du stoler mer på improvisasjon enn på forberedelser, og liker ikke å holde på med det samme for lenge. Din styrke er din smittsomme energi (E). Du liker samarbeid, er opptatt av helhet (N) og handling, og har god simultankapasitet. Er interessert i teori og gjør ting på nye måter. Baserer beslutninger på verdier og overbevisninger, og vil vite hvordan du påvirker andre (F). Opptatt av harmoni, er spontan og fleksibel (P). Kommuniserer åpent, helst muntlig, og utsetter ofte beslutninger for å hente mer informasjon. Har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Gud hjelp meg med å holde tankene på en ti... se, en fugl... ng om gangen.

ENFJ

Du er velvillig og ansvarlig, og som regel genuint opptatt av andres tanker og følelser. Du liker å lede og får ofte andre til å yte og vokse. Din styrke er din smittsomme energi (E). Du liker samarbeid, er opptatt av handling og har god simultankapasitet. Er opptatt av helhet, mening og god til å se nye sammenhenger. Baserer dine beslutninger på verdier og overbevisninger, og bryr deg om hvordan andre påvirkes (F). Opptatt av harmoni, arbeider jevnt og er flink til å holde tidsfrister (J). Kommuniserer målbevisst, helst skriftlig, og krever ofte at beslutninger baseres på den informasjonen som foreligger.

Bønnen: Gud, hjelp meg med å gjøre bare det jeg kan, og med å stole på at du tar deg av resten. Kan jeg få det skriftlig?

INTJ

Du har mange originale tanker og er en sterk drivkraft. Er gjerne skeptisk, kritisk, bestemt og sta, og må lære å velge dine kriger. Din styrke er fokus og din evne til å bruke energi på egne ideer (I). Du tenker nøye før du handler, liker å arbeide alene og gå i dybden. Er opptatt av helhet (N) og teori, og god til å finne nye måter å gjøre ting på. Du vurderer og organiserer (for mye?), er kritisk, objektiv og analytisk (T). Legger vekt på rettferdighet og forsøker å være bestemt. Du arbeider jevnt og holder tidsfrister (J), kommuniserer målbevisst, helst muntlig, og krever at beslutninger baseres på informasjonen som foreligger.

Bønnen: Herre, gjør meg mer åpen for andres ideer, selv om de fleste er middel-mådige.

INTP

Du er stille og reservert, glad i teoretiske og vitenskapelige aktiviteter, logisk og analytisk problemløsning, og er ofte lite interessert i selskapeligheter. Din styrke er evnen til å fokusere og bruke energi på egne ideer (I). Du tenker mye før du handler, liker å arbeide alene og er opptatt av dybde og helhet (N). Er teoretisk interessert og vil finne nye måter å gjøre ting på. Du vurderer og organiserer, er analytisk, kritisk og objektiv (T). Rettferdighet er viktig, og du prøver å være bestemt, men er kanskje for kontrollert? Du er spontan og fleksibel (P), og kommuniserer åpent, helst muntlig. Utsetter ofte beslutninger for å samle mer informasjon. Har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Herre, hjelp meg til å være mindre uavhengig, men la meg gjøre det på min måte!

ENTP

Du er rask og skarpsindig, flink til å argumentere og oppfinnsom – og lite glad i rutineoppgaver. Opplevs som uforutsigbar. Din styrke er din smittsomme energi (E), og du liker å samarbeide med andre. Du er opptatt av handling og helhet (N), og har stor simultankapasitet. Er interessert i teori og nye arbeidsmåter. Du vurderer og organiserer (for mye?), er analytisk, kritisk og objektiv (T), og prøver å være rettferdig og bestemt. Er spontan og fleksibel (P), og kommuniserer helst muntlig. Utsetter ofte en beslutning for å hente mer informasjon. Har stor arbeidskapasitet og liker overraskelser.

Bønnen: Herre, hjelp meg å følge fastlagte prosedyrer i dag. Ved nærmere ettertanke, bare i noen få minutter.

ENTJ

Du tar ofte ledelsen og avgjørelser på en likefram måte. Er interessert i alt som krever resonnering, og kan framstå som sikrere enn du er. Din styrke er din smittsomme energi (E) og samarbeidsevne. Du kan jobbe med mange oppgaver samtidig og er opptatt av helhet og mønstre (N), og nye arbeidsmåter. Vurderer og organiserer, er analytisk, kritisk og objektiv (T), og opptatt av å være rettferdig og bestemt. Du organiserer deg på en (for?) kontrollert måte. Arbeider jevnt og holder tidsfrister (J), kommuniserer målbevisst, helst muntlig, og baserer beslutninger på informasjon som foreligger.

Bønnen: Gud, hjelp meg å sette ned farten og ikkefaresårasktgjennom-detjeggjør amen!