

Vis vejen med en god historie

Historier kender vi fra eventyrerne. Her møder vi prinsen, der må så grueligt meget igennem, inden han kan få prinsessen. Prinsen må forcere brusende floder og kæmpe med trolde og drager. Da det ser allermest sort ud, får han heldigvis hjælp af den gode fe og vinder til sidst prinsessens hjerte og det halve kongerige. Historien vækker følelser i os. Vi bliver bange, bekymrede, overraskede og glade. Og vi bliver holdt fast, fordi der hele tiden sker noget i historien.

Eventyrmodellen kan vi godt lade os inspirere af, når vi har et budskab, som vi gerne vil have tilhørerne til at tænke over og handle på. En historie kan virke som et meningsskabende kort for os og skabe energi og handling. Det kan du udnytte, når du vil motivere andre. Med en historie taler du til hjertet, du vækker følelser hos publikum og kan på den måde skabe begejstring og lyst til at handle.

Når ord danner billeder

Du kan hjælpe tilhørerne til at danne billeder på nethinden, når du fortæller en historie. Vælg en hovedperson og beskriv en konkret situation ved at skrive konkret, bruge sammenligninger og metaforer. Her er et eksempel:

Svedperlerne piblede ned ad ansigtet på Benny. Han var rød som en krebs i hovedet, og hans T-shirt var drivvåd. Musikken drønedede ud fra højtalerne, og Benny skrælede med. "Hold kæft, hvor er det sjovt!" råbte han til Børge. Tak, fordi du overtalte mig til at tage med til træning. Jeg syntes ikke, at jeg havde tid og energi til det, men nu er jeg frisk som en havørn. Nu har jeg energi til at få lavet det derhjemme, som Lise har bedt mig om. Skal vi tage en tur til?

Sådan en historie kan få flere op af stolen og hen i motionscenteret, end væggtabeller og BMI-tal kan. Forskellen på tørre tal og historier er, at vi kan identificere os med Benny. Vi har selv været i samme situation og kan genkende den. Manglen på tid og energi var lige ved at forhindre Benny i at få en god og sund oplevelse i motionscenteret sammen med Børge. Men Børge fik ham overtalt og reddede ham fra sofaen. Benny fik trænet, fik mere energi og gjorde sin kone glad. Hele tre ting.

Hvad mon der sker, når Benny rejser sig op på afdelingsmødet og fortæller historien om den dag, hvor Børge fik ham overtalt til at tage med i motionscenteret. Den dag, hvor han råbte: "Hold kæft, hvor er det sjovt!" Mon ikke, den historie vil brænde sig fast på nethinden hos kollegerne? Mon ikke, der er flere kolleger, som følger trop?

Historier er identitetsskabende

Bennys historie får ikke kun betydning for ham selv, den får også betydning for hans kolleger, når han vælger at fortælle den på et afdelingsmøde. Historier er identitetsskabende, så Benny 'skaber sig selv' ved at fortælle sin historie. Hans kolleger lægger øre til historien og anerkender på den måde Benny. Det styrker hans selvopfattelse. Hans kolleger kan efterfølgende vælge at genfortælle Bennys historie i et andet forum. På den måde kan Benny blive kendt som "ham den sjove fra motionscenteret". Sådan en historie forpligter og kan være en stærk motivationsfaktor.