

De 4 maskuline arketyper.

Kongen. Krigeren. Magikeren. Elskeren.

Fælles for alle de 4 arketyper er at de i sine modne udgaver indeholder karakterstyrker og evner, vi som mænd efterstræber, men har svært ved at leve op til.

Fordi vi som børn, manglede maskuline rollemodeller eller fik for megen eller for lidt opmærksomhed.

Groft set kan man sige at vi udviklede mere eller mindre "hensigtsmæssige" personlighedstræk og vaner for at klare os i tilværelsen.

Arketype coaching forløb handler i bund og grund om at afbalancere dine arketyper og genoprette din selvstændighed og din værdighed.

Din sunde mandighed, din iboende maskuline autenticitet.

Du bliver herre i eget hus og får kontakt med den dybere mening med dig selv og dit virke.



Konge arketypen -

har tilgang til den visdom, der får os til at skabe struktur og sikkerhed i vores tilværelse.

*Det er den visdom der kender ens værd, ens værdier og ens formål med livet.
Kongen arketypen viser dig kærligt dine begrænsninger og lærer dig at bede om assistance.*

Kongen arketypen ser værdien af og rummer forskellighed.

Kongen arketypen tilgiver og beskytter med sin storhed.

Kongen arketypen er den visdom i dig der tager beslutninger baseret på hans dybe forståelse af de store sammenhænge.

Konge arketypen er ikke et personligheds træk, men en energi, du som mand kan trække på, for at stabiliserer din tilværelse og skabe ro og sikkerhed.

Kongen er din indre bestyrelses formand, kilden til centrum og organisator af de tre andre arketyper, Krigeren, Magikeren og Elskeren.

Når du har for meget konge energi, går du hen og tror du selv er konge.

Det kan vise sig på følgende måde.

Du har en lederstilling og kontrollerer dine ansatte og du styrer forretningen med en fast hånd.

Der er klare regler og direktiver, så det er ikke så meget at komme efter.

De ansatte oplever dig alligevel som skrap og kontrollerende, men det preller af på dig, fordi du ved du har ret. Du er lidt af en tyrann, men du ved det ikke.

Du har ikke så mange venner, hverken på jobbet eller i privatlivet.

Det handler for det meste om at være effektiv og der må ikke være noget man kan sætte en finger på. Socialt liv er noget overdrevet "pjank".

Du bliver irriteret når det bliver for "tæt og nært" i dine kærlighedsforhold og du har et rationelt forhold til dine børn. Det hele skal helst køre som en velsmurt maskine uden for meget følelser, intimitet og ballade.

Du mener du har kontrol, men føler alligevel en snært af ensomhed, men ved ikke hvordan du kommer videre.

Mænd lever ofte i en af to verdner. De føler succes, stolthed og ære eller de føler sig som fiaskoer, og er overbevist om at det fører til vanære, så de bærer på en indre skam der binder dem til offerrollen.

At bede om hjælp er udelukket, fordi det udløser endnu mere skam, og den negative spiral skruer sig nedad. Derfor er det at mænd går ned med stress før de beder om hjælp og støtte.

De får helbredsproblemer og bliver syge fordi de kompenserer med det eneste de kender: Arbejd mere, knokle på, lave noget eller de dulmer skammen og smerterne ved selvmedicinering og kække bortforklaringer.

De gør så godt de kan, men det gør det bare værre.

I et coaching forløb, for den mand der har for meget Konge

energi, handler det om at finde ud af hvad manden er bange for.

Mange gange er det noget beskyttende over denne adfærd.

Vi taler om hvad der trigger ham til denne "tyranniske" adfærd og finder ud af hvad han vil undgå og hvad han gerne dybest set, ønsker at opnå.

Han vil nemt kunne bruge sine ledere evner på at lære sig selv at kende og at lede sig selv.

Han kan have givet for meget tillid over til en leder højere op i hierarkiet, eller forholder sig blindt til "doktrinen" han har læst om i en bog.

Måske er han forblændet af en fremstående politiker og hans autoritets tro, fastholder ham, i hans adfærd.

I et Coaching forløb afklarer han sine egen kerneværdier og afbalancerer hans arketyper så han skaber et personligt fundament med værdighed og integritet.

Det skaber harmoni i hans liv.

Han genfinder på en måde sin egen identitet og det styrker han sine leder evner betragteligt.

Han bliver rolig indeni og føler sig sikker og får en dybere vision om hvem han er og hvem han vil være.

Derefter går det stærkt med at finde fodfæste og mening og retning fremover.

Han får balance i sig selv og en bedre "work/life" balance.

Når du har for lidt konge energi giver du let op.

På vej hjem i bilen begynder knuden i maven at snøre sig sammen. Du er bekymret over om konen er sur. Eller, du ved hun er sur og der venter et opgør du ved du vil tabe.

Det piner dig og du føler dig svag.

Hun har inviteret svigerfamilien til frokost på lørdag og du er tvunget til at stille op. Du har mest lyst til at tage hen i sommerhuset og slappe af, men det må du ikke.

Det har hun bestemt?

Du har magten på jobbet og hun har magten derhjemme.

Din frustration viser sig ved at du bliver endnu mere kontrollerende på jobbet og du brænder inde med skammen over ikke at kunne sige fra overfor din dominerende kone.

Efterhånden giver du hende mere magt fordi inderst inde ved du ikke hvad du skal gøre uden hende.

Du frygter hendes vrede og hun må ikke blive ked af det. Du gør alt for ikke hidse hende op eller skuffe hende.

Du er blevet til "dørmåtten" og du ved det godt og du går med det i stilhed.

Du har givet kronen over til konen.

Du kan også komme til at abdicere din konge kraft fuldstændig og simpelthen fornægte at du selv må have en retning eller mening i livet.

Du tror fuldt og fast på at andre (en politiker /chef /kæreste /partner) nok skal sørge for at det kører og du følger lydigt trop.

Coaching for den mand der mangler adgang til Kongekraften

Vi får sat ord på det der er svært at tale om og giver det ny mening.

Vi får løst op på forventninger, både hans egne og manet andres i jorden så han får øje på hans maskuline selvstændighed.

Vi formulerer de livsværdier der skal gælde for ALLE hans arketyper.

Det gør at han får kontakt til kriger energien og han tager skeen i egen hånd.

Han genfinder kongekraften og formulerer visioner for hans liv og virke.

Han føler sig som en hel og stolt mand, uden dårlig samvittighed.

Han lytter til magikerens gode råd og åbner hans elskers hjerte og lever mere i pagt med den han egentlig er og vil være.

Hvis du kan genkende noget fra denne tekst og er nysgerrig på hvordan du kan ændre dine vaner og få en mere afbalanceret "mandighed", så kontakt mig og vi aftaler en uforpligtende samtale.

Venlig Hilsen

Karl-Otto Sandvik

Mandecoach og mentor.

Når man læser om de forskellige arketyperne, genkender man ofte lidt i den ene og lidt i den anden eller tredje eller fjerde.

Fordelen med et arketype coaching forløb, er at man afbalancerer alle arketyperne på en gang og stabiliserer ens indre liv og styrker sig selv på mange områder og niveauer på samme tid.

Læs mere om de andre arketyper.

[Elskeren](#)

[Krigeren](#)

[Magikerens](#)

[Tilbage til forsiden](#)