




Hvorfor er det på alle måder godt at være frivillig?



INSTITUT FOR FORRETNINGSUDVIKLING OG TEKNOLOGI
AARHUS UNIVERSITET






Lektor, ph.d. Michael Nørager

1



michael@btech.au.dk Februar 2024

Her er 3 fix points !

1. **Handlekraft er afgørende** - hvordan skabes den og hvad skal du være opmærksom på?
2. **Hvordan** gør du & vi noget ved det?
3. **Lange snøreband** – hvorfor er de vigtige?

FixingPoint.





2

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk

Februar 2024

Hartmut Rosa

Det ukontrollerbare

- Verden som et aggressionspunkt (vækst, acceleration og innovation)
- Tesen og ideen om det kontrollerbare
- Verden som resonanspunkt
 1. Et punkt man bliver påvirket af
 2. Punktet med mit eget svar
 3. Punktet med forvandling (transformation)
 4. Punktet med det ukontrollerbare i resonans



Hartmut Rosa

Det ukontrollerbare

Etismark

AACSB ACCREDITED

ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED

EQUIS ACCREDITED

3

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk

Februar 2024

Det handler om at handle.....

HANDLE KRAFT

Den farligste virus er frygt og den bedste helbredelse er kærlighed

AACSB ACCREDITED

ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED

EQUIS ACCREDITED

4

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Kærlighed udskiller disse kemiske stoffer i hjernen: Dopamin, oxytocin, vasopressin og vækst hormoner

**"Vi er vore egne cellebiologer"
Lipton**



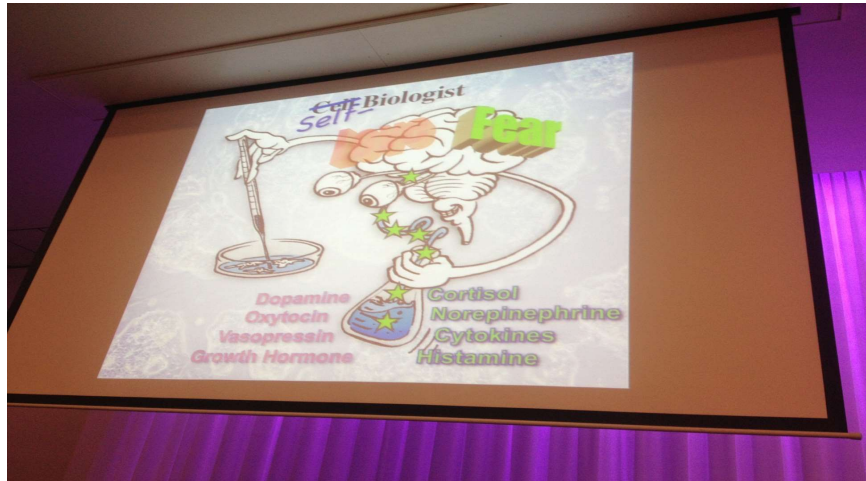
AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED Bruce Lipton foredrag

5

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

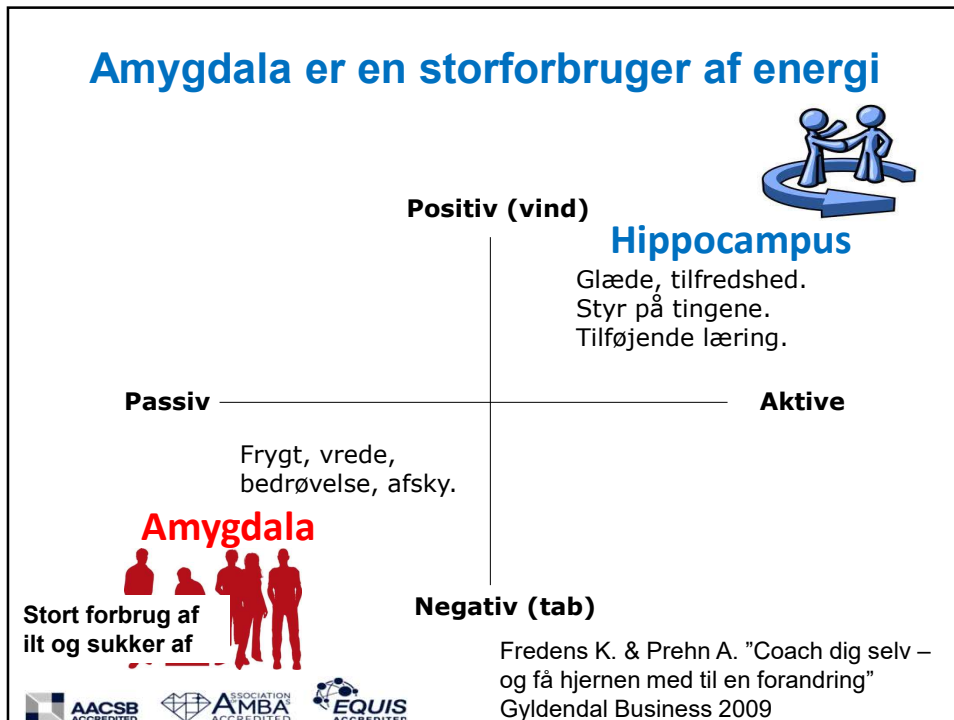
michael@btech.au.dk Februar 2024

Frygt udskiller disse: Cortisol, noradrenalin, cytokiner, inflammatoriske midler (blodet løber desuden ud i ben og arme)




AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED Bruce Lipton foredrag

6






7

 AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Aktivering af hippocampus – giver energi!

- I hippocampus produceres der hver dag 1000 nye celler – men det kan forhøjes helt op til 2000 nye nerveceller hver dag – hvis vi følger 5 spilleregler:
 1. Bevæge os fordi når vi bevæger os (motion) dannes en vækstfaktor der fremmer celledelingen i hippocampus
 2. Spise rigtigt kost (hjerne rigtig kost)
 3. Beskæftige os med det der gør os glade fordi glæde er en stærk befordre for at lære noget
 4. Sove – i den dybe fase i søvnen opbygger vi hukommelsen – vi konsoliderer hukommelsen
 5. Meditation fremmer udviklingen i hippocampus

Fredens K. & Prehn A. "Coach dig selv – og få hjernen med til en forandring" Gyldendal Business 2009

8

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Energien skabes i relation til andre

- Vi sender mellem 2000 og 4000 mikrobekeder om dagen via kropssprog, mimik og intonation mv.

Spejln neuronerne



MIT (Massachusetts Institute of Technology)
"Social Intelligens" Daniel Goleman Borgens Forlag
2006

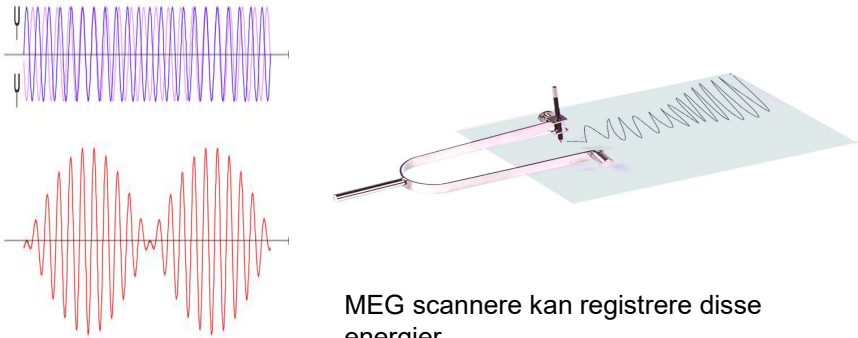
AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

9

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Vi er som stemmegaffer der udsender vibrerende energi og påvirker omgivelserne & hinanden! (Bruce Lipton)



MEG scannere kan registrere disse energier

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

10

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Gode vibrationer



Wave A

Wave B

Constructive Interference

Good Vibes

Wave C

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

Bruce Lipton foredrag

11

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Dårlige vibrationer



Wave A

Wave B

Destructive Interference

Bad Vibes

Wave C

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

Bruce Lipton foredrag

12

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

NÅ....det skal give mening og vi
skal have nogle praktiske
løsninger....tak

HOW
TO...

FIX • IT

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

13

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Mening – et forsøg på en definition

- Mening opstår når begivenheder er knyttet sammen til opnåelse af et overordnet mål

M. Csikszentmihalyi



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

14

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Hvis du kan svare på hvorfor – kan du klare et næsten hvilket som helst hvordan!

- Kampen for et større mål, de så tingene i en ANDEN sammenhæng

– de fandt MENING!!



Victor Frankl: "Psykologi og eksistens" og "Vilje til mening"

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

15

De sociale medier – er IKKE svaret

- "Vores hjerner forsøger at finde mening og sammenhæng i en stadig mere opdelt kommunikation, som ikke giver mening"
- Det gør hjernen bedrøvet, stresset, deprimeret...

– Jenny Odell



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

16

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Men hvor finder vi den så – meningen.....?



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

17

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Gennem meta-opmærksomhed – og et kærligt blik på verden!

“As I walked out the door toward the gate that would lead to my freedom, I knew if I didn’t leave my bitterness and hatred behind, I’d still be in prison.”

- Nelson Mandela



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

18



Vi finder meningen i hjertet



- Ved at forstå dit **hjerte** som en af skabelsens store mesterværker
- Et instrument skabt af ekstremt subtil energi, som skaber vibrationer og harmonier langt smukkere end noget instrument

Den ubundne sjæl – vejen til det åbne hjerte **Michael A Singer**



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

19

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Spekulation giver **IKKE** et MENINGSFULDT LIV snarere stimulerer det en bekymring for, at jeg IKKE får det, jeg gerne vil have – eller at jeg får det, jeg ikke ønsker mig.....




AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED


20

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Hjertet kan enten lukke eller åbne for at energien kan strømme igennem

- Der er når energien ikke kan komme igennem sindet (spekulationerne), at den forsøger at blive forløst gennem hjertet.
- Hjertet lukker pga. ophobede og uafsluttede energimønstre fra fortiden



Michael A Singer 2019 "Den ubundne sjæl"et eksempel fra bogen side 56 – 57 på båd at lukke og åbne


AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

21

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Hvis hjertet ikke lade energien passere.....



- Bliver energien pakket sammen og lagt på "lager" dybt nede i hjertet
- I yogatraditionen kaldes det for **samskara** og betyder en blokering af indtryk fra fortiden – et uafsluttet energimønster, som ender med at styre dit liv

Michael A Singer 2019 "Den ubundne sjæl"

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

22

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Kan energien passere i dit system?

- Samskara kan få hjertes ventil til at gro fast
- Til sidst kan det blive så fastlåst – at selv små ting udgør et problem

Regnvej, kø i supermarked, forsinkelse, computernedbrud, mit id osv.....



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

23

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Blokering af energi – eller tilgivelse

- Man kan ikke undgå at støde andre mennesker – eller blive stødt – vi føler os forurettet!!!!
- Tilgivelse – ikke bare som et ord men som et slip på den blokerede energi.....



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

24

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Vær nysgerrig opmærksom på dette øjeblik....

- Vær nærværende tilstede – det sker så meget rundt om dig hele tiden – hvis du bare er opmærksom
- Eller vær optaget af noget du kan gøre for nogen andre (dannelse)

Nysgerrig

Interesse, Fræk, Eventyr, Ukendt, Opdagelse, Frø, Gæder, Lytte-højere, Detektiv, Røde, Ivrig, Spørgsmål, Farlig, Tolerance, Sulten, Grænser, Spørge-Jørgen, Sjov, Pille, Rage, Abent-sind, Opdagelsesrejsende, Explorer, Jedi-ridder, Lytte, Horisontudvidelse, Observant, Undersøge, Mysteryer

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

25

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Taknemmeligt, kærligt og forventningsfuldt

- Se dig taknemmeligt tilbage
- Se dig kærligt omkring – lige nu
- Se dig forventningsfuld frem

Fortid Nutid Fremtid

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

26

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
AU HERRING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Løgstrups etiske fordring fra 1956

- "Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.
- Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede man uddyber eller hæver.
- Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej."



Knud Ejler Løgstrup (1905 –1981), dansk teolog og filosof, 1943-1975 professor i etik og religionsfilosofi ved Det Teologiske Fakultet, Aarhus Universitet. Løgstrup er mest kendt, i Danmark såvel som internationalt, for sine tanker om den etiske fordring, som han publicerede i *Den etiske fordring* (1956).

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

27

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
AU HERRING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Ægte hjælpekunst Søren Kierkegaard 1848

- "Men al sand Hjælp begynder med Ydmygelse: Hjælperen maa først ydmyge sig under Den, han vil hjælpe, og herved forstaae, at det at hjælpe ikke er at være den Herskesygeste men den Taamodigste, **at det at hjælpe er Villighed til indtil videre at finde sig i at have uret, og i ikke at forstaae, hvad den Anden forstaar.**" Al sand Hjælpen begynder med en **Ydmygelse.**"

"At man, naar det i Sandhed skal lykkes
En at føre et Menneske hen til et
bestemt Sted, først og fremmest maa
passe paa at finde ham der,
hvor *han* er, og begynde der. **Dette er
Hemmeligheden i al
Hjælpekunst.**



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

28

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Hvad vil det sigeat man "Altid allerede er elsket"?

- Dvs. at kærligheden er primær
- Kan **meningen**, relationen, nærværet også være primær (allerede være til stede)?
- Du tænker, taler og arbejder som om **meningen** allerede er til stede
- Det er "in spirit" visdom



Peter Bastian
Altid allerede elsket

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

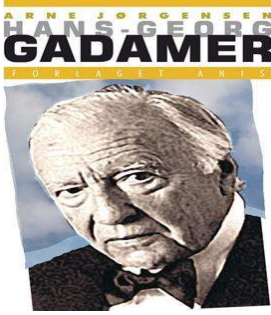
29

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Gadamers definition på dannelse

- **Højnelse til humanitet i kultur.**
- Handler om at det enkelte menneske må stræbe efter at forhøje sin adfærd til et niveau, der kan retfærdiggøres i forhold til det humanistiske, forstået som **FÆLLESSKABET**



ARNE JØRGENSEN
HANS-GEORG
GADAMER
SANDHED OG METODE

– Gadamer, Hans-Georg: "Sandhed og metode" 2. oplag 2007 side 15, udgivet på Academica.

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

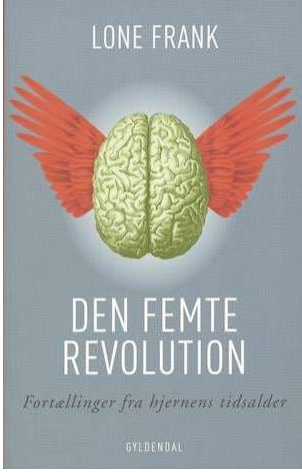
30

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Og i praksis betyder det:

- At der er tale om udvikling af dannelse, når individet **åbent og uselvvisk prøver**, at løse opgaver der kommer fællesskabet til gode.



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

31

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Lukker cellen sig om sig selv (frygt) eller åbner den sig i vital udskiftning (kærlighed) med en ny?

Lidt intelligente facts om kroppen

fra: <http://www.denintelligentekrop.dk>

- 98% af kroppens ca. 100 billioner celler udskiftes i løbet af et år.
- Hver måned skiftes huden.
- Hver 3. måned er der helt ny blodforsyning.
- Hver 6. måned er hver eneste proteincelle i musklerne fornyet



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

32

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Telomerer og aldring

<https://videnskab.dk/naturvidenskab/er-laboratoriemus-en-tikkende-bombe-under-verdenssundheden>

AACSB ACCREDITED AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

33

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHENING

michael@btech.au.dk Februar 2024

Livets klippekort – telomererne....

- Vi kan forlænge (og mindske afkortningen) ved følgende tiltag (E. Blackburn nobelpristager):
 - **Meningsfuldt arbejde**
 - **Ydmyghed**
 - **Relationer - dialoger**
 - **Ansvar, viljestyrke, entusiasme, deltagelse i nye løsninger**
 - **Medskaber af øjeblikket**

KRAM faktorerne

AACSB ACCREDITED AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

34

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Lange snøreband - at være på en meningsfuld mission.....



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

35

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

Lindgrens mesterlige billede på relationer så enkelt, så ukompliceret, så nært og så dybt! Det vækker en dyb eksistentiel længsel i os og handler om ægte menneskelig samvær.

"Emil og Alfred ved hvad det handler om"



**Du og jeg, Alfred –
Ja, Emil. Du og jeg."**

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

36

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES

EFMD
EQUIS
ACCREDITED

HVAD BLEV SÅ SVARET?

Hvorfor er det på alle måder godt at være frivillig?

AARHUS BSS
INSTITUT FOR FORRETNINGSUDVIKLING OG TEKNOLOGI
AARHUS UNIVERSITET

AACSB ACCREDITED AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

Lektor, ph.d. Michael Nørager


37

AARHUS UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk

Februar 2024

Svaret er:

Det helt korte er → 

- Du skal forstå dit hjerte – som et intelligent energicenter – du finder mening og har det godt, når energien flyder frit
- Du skal være medskabende tilstede i dit eget liv og tro på, at meningen **allerede altid er til stede**
- Dygtiggøre (fortsat udvikle) dig på en måde, der kommer dine omgivelser til gode – og lad så snørebandene vokse....

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

38

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

I skal hjem og forlænge snørebåndene – men husk nu også at :

Uselvvisk hjælp til andre
repræsentanter en
enorm værdi i
opbygningen af energi,
mens vi klarer kriserne



AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

39

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES
ÅRHUS

michael@btech.au.dk Februar 2024

LYKKE TIL MED MENINGSSKABELSEN

&

 **HJERTE
FORENINGEN**

 **TAK!**

fordi jeg måtte være med!

AACSB ACCREDITED ASSOCIATION OF AMBA ACCREDITED EQUIS ACCREDITED

40