

DBC - lektøruddtalelse

Sheldon, Kennon

Motivation: viden og værktøj fra positiv psykologi

Anvendelse/målgruppe/niveau

Bogen henvender sig til dem, der seriøst vil gøre noget ved den måde, hvorpå de træffer beslutninger

Beskrivelse

Sheldon er amerikansk professor i psykologi, og bogen her er en populær gennemgang af hans teori om, hvordan man ved at bruge positiv motivation kan lave om på de beslutninger, man træffer. Han giver en række gode værktøjer til at holde fokus rettet mod det, man gerne vil opnå. For at opnå det, siger han, bliver man nødt til at kende sine årsager til at ville nå målet. Er der positive årsager og hvilke er de? Er der også negative årsager, fx for at slippe for noget andet? Det er vigtigt at være klar over sine egne bevæggrunde, ellers kan målet fortone sig og måske helt forsvinde fra fokus. Der er mange øvelser i bogen, hvor man skal vurdere en given situation fra flere sider, for at nå til en klarere forståelse af sig selv. Efter hvert kapitel er der en kort opsummering, kilder og forslag til videre læsning. Bogen kan bruges på mange felter, hvad enten det er på arbejde, i forhold til familie og venner, eller et personligt mål om udvikling. Sproget er ikke svært, men der er hele tiden nye termer og nye forståelser, som man skal bygge videre på, så bogen kræver megen motivation at få brugt fuldt ud

Sammenligning

Sheldons teori er ny, og den kan derfor ikke sammenlignes med andre bøger om emnet

Samlet konklusion

Bogen er velskrevet og velargumenteret, og den vil naturligt stå sammen med andre inden for samme område

Lektør: Lis Pedersen