

Sådan bliver du leder i dit eget liv

- en praktisk guide til udvikling af stærkt personligt lederskab



Af Lisbeth Olesen

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Kapitel 1 – Introduktion	8
Hvad vil det sige "at være leder i dit eget liv"?	
Centrale elementer i personligt lederskab	
Dit positive bidrag til at gøre en forskel for andre	
ØVELSER - Gør status	12
1. Er du leder i dit eget liv?	
2. Hvor stærkt er dit personlige lederskab?	
3. Hvordan ønsker du at gøre en forskel?	
4. Opsummering	
❖ CASE 1: "Jeg er ekspert i mit eget liv"	13
Kapitel 2 - Styrk din selvindsigt	15
Få adgang til vilje, styrke, mod og handlekraft	
Selvindsigt	
At leve i nuet	
Et autentisk udtryk	
Kropssprog	
ØVELSE - Lær dig selv bedre at kende	22
1. Skriv din livshistorie	
2. Har du psyken til at være leder i dit eget liv?	
3. Tjek dit kropssprog	
4. Områder, hvor du kan efterspørge feedback	
❖ CASE 2: "Jeg ønsker at give mit lederjob liv og karakter"	24
Kapitel 3 - Giv dit selvværd og selvtillid et boost	26
Et godt selvværd er helt essentielt for personligt lederskab	
Forskellen på selvværd og selvtillid	
Kendetegn for godt selvværd	
Kendetegn for høj selvtillid	
ØVELSE - Giv dit selvværd og din selvtillid et boost	30
1. Vend et eventuelt mindreværd til selvværd	
2. Hvor har du behov for at lære nyt?	
❖ CASE 3: "Jeg er den vigtigste person i mit liv"	31

Kapitel 4 - Find dine livsværdier	33
Livsværdier danner fundamentet for dine holdninger og handlinger som menneske Definition på værdier	
ØVELSE - Find dine livsværdier	35
1. Hvad giver dit liv mening og retning? 2. Prioritering af dine livsværdier	
❖ CASE 4: "Jeg ønsker at skabe noget sammen med andre"	36
Kapitel 5 - Status på din livskvalitet	38
Livskvalitet opleves forskelligt fra person til person 10 livsområder	
ØVELSE - Hvor tilfreds og afklaret er du?	40
1. Brug livshjulet til at skabe et øjebliksbillede på din livskvalitet	
Kapitel 6 - Læg livsplaner	43
Livsplaner er en effektiv måde at arbejde på at blive leder i dit eget liv 5 gode grunde til at arbejde med livsplanlægning Du bliver også gammel engang	
ØVELSE - Læg livsplaner	45
1. Hvad går du egentlig og drømmer om? 2. Hvad forbinder du med livskvalitet? 3. Prioriter og opstil konkrete mål 4. Når jeg bliver gammel... ("Rocking Chair")	
❖ CASE 5: "Det er nu, jeg vil være chef"	49
Kapitel 7 - Brug dine følelser konstruktivt	51
Dine følelser er dit indre styresystem og mærkes i kroppen Værktøj: "De 4 spørgsmål" Kendetegn ved følelsesmæssigt intelligente personer	
ØVELSE – Selvtjek	54
1. Hvor følelsesmæssigt intelligent er du for tiden? 2. Brug "De 4 spørgsmål" i vanskelige situationer	
❖ CASE 6: "Jeg er i bund og grund blevet meget mere mig"	56

Kapitel 8 - Skab gode vaner	59
Ryd op og ryd ud i dit liv	
Vedligehold dig selv i dagligdagen	
Hav en positiv hensigt med det, du gør	
Sæt spot på dine negative sider	
ØVELSE - Skab gode vaner	64
1. Ryd op og ryd ud i dit liv	
2. Metoder til at oplade "dit indre batteri"	
3. Formuler dine personlige hensigter	
4. Tag ansvar for dine dårlige vaner	
Kapitel 9 - Hvis du får behov for at tale med nogen	66
Udviklingsområder; personligt, professionelt og privat	
Forskellen på coaching og mentoring	
Kort om psykoterapi	
Træk på dit netværk	
Lyt til din intuition	
Tjekliste - inden du vælger en coach/psykoterapeut/mentor	71
Afrunding	72
Der er noget særligt ved lykken (digt)	73
Litteratur	74



'DO COPY'

DU MÅ DELE MATERIALER I DENNE E-BOG

Du må kopiere og distribuere alle værktøjer og metoder i det medie eller format, du ønsker

DU MÅ ÆNDRE I MATERIALET

Du må kombinere, lave om eller bygge videre på materialet samt bruge det til det formål, du ønsker - også kommercielle formål

UNDER FØLGENDE FORUDSÆTNINGER

At du altid henviser til forfatteren og angiver e-bogen som kilde

Forord

"Jeg blev opmærksom på, at fornemmelsen af at have ondt i maven i virkeligheden havde været der i mange måneder – jeg havde bare ikke villet mærke det."

"Jeg blev bevidst om, dels hvor stor en del af min identitet jeg havde hængt op på mit karrierejob og dels, hvor vigtigt det havde været for mig at være dygtig, få ros og anerkendelse."

"En væsentlig grund til at jeg har det så godt nu er, at jeg har turdet vise folk, hvem jeg er og at det er godt nok. Hvis bare jeg er mig selv, så går det nok. Jeg er i bund og grund blevet meget mere mig."

Ovenstående er citater fra én af de seks cases, der indgår i e-bogen.

Casene er tænkt som inspirationskilde, og du vil læse om udviklingsprocesser inden for forskellige områder både professionelt, personligt og privat. Selv om din situation og udfordringer er anderledes, så prøv alligevel at lade dig inspirere af kvindernes vilje, styrke, mod og handlekraft.

Herfra lyder en stor og varm tak til de seks fantastiske kvinder, som jeg har mødt gennem min forretning og netværk. De deler beredvilligt deres personlige fortællinger og videregiver deres bedste råd og erfaringer under overskriften "Til andre kvinder vil jeg sige" som afslutning på hver case.

Jeg har selv afprøvet alle metoder, værktøjer og øvelser og dermed og brugt mine personlige erfaringer i opbygning af e-bogen. Jeg ville aldrig have opnået den høje grad af livskvalitet i mit liv, hvis jeg ikke havde og til stadighed sørger for "at tage min egen medicin".

Derudover har jeg gennemført over 1.000 en-til-en sessioner som selvstændig erhvervscoach og psykoterapeut. Jeg har god erfaring med, hvad der virker, når man er villig til at yde en indsats.

Vi kan kun tage ansvar for det, vi er bevidste om
Hovedparten af tiden er vi ubevidste og gør bare,
som vi plejer.

E-bogen er en praktisk guide til en målrettet personlig udviklingsproces, som du selv kan arbejde med, når det passer dig.

Jeg ønsker at e-bogen bliver til gavn og glæde for dig:

- hvis du er på udkig efter en overskuelig guide med effektfulde værktøjer og gode øvelser
- hvis du elsker at lade dig inspirere af andres udvikling og resultater
- som har en længsel efter at få mere styr på tilværelsen og overskud til både at leve i nuet og kunne se fremad personligt og professionelt

Øvelsen med at gøre status i kapitel 1 giver dig et godt indtryk af, hvor du kan vælge at fortsætte din udvikling. Måske får du lyst til at læse nogle flere cases. Brug e-bogen som en opslagsbog og tag eventuelt et print af det kapitel, som du vil gå i dybden med. Sæt dig godt tilrette et roligt sted. Smæk benene op og bring dit nærvær til stede.

Det kan være en fordel at anskaffe en notesbog, så du har alle dine refleksioner samlet ét sted. Hav din notesbog med rundt omkring. Du vil opleve, at der dukker ting op i din bevidsthed på de sjoveste tidspunkter og steder i løbet af dagen.

Hvis du vågner om natten og ikke kan sove, så skriv dine tanker og følelser ned i notesbogen og vend tilbage til søvnen. Det giver indre ro at få skrevet det væk fra hovedet, og du sikrer dig, at du ikke glemmer noget vigtigt, som du ønsker at vende tilbage til senere.

Personlig udvikling så længe du orker det

Glæd dig til selv at skabe flere og nye resultater i dit liv. Nogen gange vil du være styret af en "væk fra" strategi og andre gange vil din motivation være drevet af en "hen imod" strategi.

Husk på:

- ikke at træffe et valg, er også at vælge
- at leve midt imellem to valg er ofte mere stressende end rent faktisk at træffe valget og møde konsekvensen
- langt de fleste valg kan ændres, hvis du opdager, at du er på forkert kurs (og ofte opdager du det først, når du har taget valget)
- dit liv er i evig forandring, og ingen andre end dig selv har dybest set svaret på, hvad der er rigtigt og forkert for dig

Så vær ærlig over for dig selv!

Derfor er det godt allerede nu at begynde at træne din evne til at være mere opmærksom i nuet.

Start med at vælge en reminder, som kan hjælpe dig med at huske at holde fokus og minde dig om at være nærværende. En reminder kan være, at du flytter dit ur over på den anden arm, sætter et kryds på hånden, tager neglelak på, binder en snor/elastik om håndleddet, køber en ny fingerring. Husk at skifte reminder, da det også bliver en vane, som du glemmer at lægge mærke til.

Din reminder har til formål at bringe din opmærksomhed til stede i nuet. Prøv flere gange om dagen at tage stilling til, hvad du tænker, føler, ser, oplever, siger eller gør i selve situationen. Ikke først bagefter.

Jo mere du bliver bevidst om dig selv, jo bedre har du mulighed for at træne og udvikle dig. Du opnår gradvist en stor selvtilfredsstillelse i at have indflydelse på din adfærd direkte i situationen og det påvirker din indre tilstand positivt. Du får gradvist færre negative eftertanker og bekymringer, fordi du oplever, at du handlede kompetent.

At blive leder i dit eget liv, kræver udvikling af stærkt personligt lederskab. Det kommer ikke fra den ene dag til den anden, men kræver en fokuseret og målrettet indsats. Det ved jeg af personlig erfaring.

Til gengæld giver det mental styrke og psykisk robusthed. Noget, du kan høste udbytte af resten af livet og ikke mindst anvende i din fortsatte karriereudvikling.

Rigtig god fornøjelse med e-bogen.

- Lisbeth Olesen

Erhvervscoach og psykoterapeut

December 2013



Kapitel 1

Introduktion



Introduktion

Hvad vil det sige "at være leder i dit eget liv"?

Når du er leder i dit eget liv, vil du genkende dig selv og andre vil kunne genkende din adfærd og attitude ved, at:

- ❖ **Du er nærværende** og formår at handle kompetent i nuet på baggrund af dine erfaringer
- ❖ **Du tager 100% ansvar** for alt, der vedrører din egen situation, herunder alt, hvad du gør eller undlader at gøre. Alt, hvad du siger eller undlader at sige
- ❖ **Du gør dig selv til ekspert** på dit eget liv og har tillid til din indre stemme. Du agerer på baggrund af dine værdier og positive hensigter
- ❖ **Du tilrettelægger** selv din tilværelse og fremtiden på alle dine livsområder og på alle forhold, som du har mulighed for at påvirke
- ❖ **Du navigerer** i forhold til din aktuelle livssituation og alle både planlagte og uforudsete begivenheder

Centrale elementer i stærkt personligt lederskab

For at kunne være en kompetent leder i dit eget liv, udvikler du gradvist en række centrale elementer:

- ❖ **Stor selvindsigt** - du er i stand til at se, høre og forstå, hvordan og hvorfor du agerer i en situation - og dernæst reflektere over, om det er nyttigt og hensigtsmæssigt på sigt
- ❖ **Emotional intelligens** - du kender og genkender dine egne følelser. Du kan sætte ord på dine følelser og kender dine kropsreaktioner. Du kan udvise medfølelse og er empatisk.
- ❖ **Selvregulering** - du er i stand til selv at ændre på dine tankebaner, følelser og adfærd. Du er bevidst om at undgå at gentage gamle og uhensigtsmæssige vaner og handlemønstre
- ❖ **Autenticitet** - der er god overensstemmelse mellem det, du siger, og det, du gør. Du virker tillidsvækkende, fordi du er ærlig og troværdig
- ❖ **Integritet** - du er dig. Din indre tilstand er stabil og din adfærd er let at genkende af andre. Du er bevidst om din adfærd i forskellige sammenhænge og demonstrerer social intelligens
- ❖ **Selvværd og selvtillid** - du kan lide dig selv for den person, du er, og behandler dig selv med respekt. Du har tillid til dine egne kompetencer og evnen til at lære nyt og udvikle dig

Når du udvikler dit personlige lederskab, bliver du mere tryk ved dig selv og det afspejler sig positivt i måden at være sammen med andre mennesker på.

Dit positive bidrag til at gøre en forskel for andre

At være en kompetent leder i dit eget liv er til gavn og glæde for andre end dig selv.

Selvfølgelig er det attraktivt at opleve, at du simpelthen bliver "mere glad i låget", når du er leder i dit eget liv.

Når du har det godt med dig selv og er tilfreds med din tilværelse på rigtig mange eller alle livsområder, bliver du også i stand til at være mere:

- Hjælpssom
- Nærværende
- Empatisk
- Rummelig
- Tolerant
- Tilgivende
- Imødekommende
- Tålmodig
- Venlig
- Respektfuld
- Generøs
- Overbærende
- Næstekærlig

Og det bidrager i sig selv til, at du i forskellige sammenhænge gør en positiv forskel. Du bidrager ved at møde andre mennesker med en grundlæggende ligeværdsfølelse.

Måske har du hørt om grundholdningen: "Jeg er ok - Du er ok".

Vælger du den grundholdning, vil det afspejle sig i din adfærd og dine sociale relationer.

ØVELSE - Gør status



1. Er du leder i dit eget liv?

I hvor høj grad er du leder i dit eget liv i dag?

Brug en skala fra 1-10, hvor 10 er bedst og spørg dig selv ud fra definitionen på "at være leder i dit eget liv":

- Hvor godt genkender jeg mig selv?
- Hvor godt vil andre mene, at jeg praktiserer adfærden i dagligdagen?

2. Hvor stærkt er dit personlige lederskab?

Prøv at bedømme dig selv på en skala fra 1-10, hvor 10 er bedst, ved at spørge dig selv:

- I hvor høj grad besidder jeg de centrale elementer i stærkt personligt lederskab?

3. Hvordan ønsker du at gøre en forskel?

Spørg dig selv, hvilke positive personlige egenskaber du inderst inde drømmer om at udvikle for at din unikke personlighed, dine kompetencer og erfaringer for alvor kan udfolde sig?

I hvilke situationer og med hvilke mennesker, vil du gerne være bedre til at holde fast i grundholdningen "Jeg er ok - Du er ok"

4. Opsummering

Nu har du en fornemmelse af, hvor det vil give mening at fortsætte læsningen og din udvikling af stærkt personligt lederskab.

CASE 1 - anonym



"Jeg er ekspert i mit eget liv"

- og når jeg lytter til andres holdninger, er det stadig mig, der er den ansvarlige i mit liv

Det startede, da jeg var nyuddannet psykolog og i gang med mit første job, som var tidsbegrænset til 6 måneder.

Til en familiefest, hvor alle interesseret spurgte, hvordan det så gik med mig, kunne jeg mærke, at jeg var ked af det og ramt over, at mit ønske om at bruge mig selv i jobbet ikke var lykkedes fuldt ud. Jeg kunne ikke imødekomme hverken min families eller min egen forventning om, at nu, hvor jeg var færdig med studiet og havde fået job, så var resultatet, at jeg var glad og tilfreds.

Jeg gik en tur med min far, og vi talte om, at det skal være sjovt at arbejde. "Det duer jo ikke, hvis det ikke er sjovt", sagde min far. Han mødte mig med stor accept. Det var okay at være i tvivl og det hjalp mig til at tro på, at jeg kunne tænke mere kreativt om min situation. Jeg syntes nemlig ikke selv, at det var okay. Han var helt åben omkring, at jeg måske slet ikke skulle være psykolog, og det gav mig mulighed for at begynde at tænke "ud af boksen".

Derefter tog jeg hjem fra familiefesten, gik på nettet og søgte efter en coach, der kunne hjælpe mig med at få kombineret min psykologfaglige baggrund med en erhvervsmæssig fremtid - det jeg kalder min "business del"

Efter vores første kemi-møde cyklede jeg hjem med en vild fornemmelse af, at det her, det skal nok lykkes for mig. Jeg sad helt rank på cyklen og kørte gennem byen med et stort smil på læben. Jeg følte mig set, hørt og forstået, og jeg havde fundet håb og tro på, at det godt kunne blive anderledes.

Jeg kunne godt lide, at det var okay at kalde sig en talentfuld kvinde. Det kunne jeg identificere mig med. Efter at have taget testen "Har du psyken til at være leder?", kunne jeg se, at der var nogle ting, som jeg gerne ville have mere på plads. Eksempelvis det, der handlede om mit selvværd.

Gradvist begyndte jeg at dyrke mig selv, hvilket var noget som jeg var kommet væk fra at gøre. Jeg prøvede at være omsorgsfuld, nænsom og blid overfor mig selv - både i mine daglige gøremål og i mine tanker om mig selv. Det havde en kæmpe effekt på min selvværdsfølelse. Jeg begyndte at tage mig selv mere alvorligt. Jeg dyrkede mig selv mere aktivt, trænede og dansede. Jeg sørgede for at spise noget ordentligt mad og få hvile. Jeg blev bevidst om, hvad jeg kunne lide at lave, og det blev alt i alt til et kæmpe vendepunkt.

Jeg begyndte at stråle, var glad og havde det godt.

Det første resultat kom allerede efter en måned. Da mødte jeg min kæreste og pludselig også selv kunne se, hvorfor han syntes jeg var så attraktiv.

Det næste resultat kom i relationen til mine forældre. Jeg blev voksen i samværet med dem. Vi begyndte at møde hinanden og tale sammen som mere ligeværdige parter. Vi kom ud over nogle gamle mønstre og blev hinandens sparringspartnere. Jeg havde ikke mere behov for, at de bekræftede mig i, at jeg var okay. De har altid troet på mig og nu, hvor jeg også troede mere på mig selv, blev det muligt at gøre mig mere fri af deres anerkendelse og accept.

CASE 1 - fortsat

Vores relation blev meget mere værdifuld for mig, og jeg begyndte at opsøge dem og bruge deres viden og erfaring på en ny og meget bedre måde. Nu kunne jeg lytte til deres holdninger og samtidig selv bedømme og beslutte, hvad jeg ville og have tillid til, at det var rigtigt for mig. Jeg forstod bedre, hvorfor de har opdraget mig på den måde og tilført mig de værdier, som de står for.

Det gik for alvor op for mig, at jeg er den eneste ekspert i mit eget liv. Med den erkendelse fulgte et ansvar, og det krævede, at jeg forpligtede mig overfor mig selv.

Jeg blev målrettet og begyndte systematisk at gå efter de mål og drømme, som jeg havde besluttet mig for at opnå på både kort og længere sigt.

Det var der mange, som havde holdninger til. Både mine beslutninger og konsekvenserne heraf. Langt flere end tidligere gav deres mening til kende over for mig, for nu blev jeg jo helt tydelig omkring mine valg og prioriteringer af både min tid, mine relationer og mine ressourcer.

Og jeg øvede mig igen og igen i at lade andre have lov til at give udtryk for deres holdninger uden at jeg hele tiden skulle forklare, forsvare eller retfærdiggøre mig selv. Det var en udfordring at turde stå fast og lytte til min indre stemme.

Det krævede, at jeg turde se mig selv efter i kortene. Det krævede mod at prioritere benhårdt, sige nej og kunne håndtere, at andre blev skuffede og var uenige med mig.

I dag har jeg fået et job, som indeholder alt, hvad jeg overhovedet kunne drømme om.

Organisationen er i rivende udvikling med nye projekter. Det er fantastisk at være en del af, og det giver mening på et højere plan, nu hvor jeg virkelig bruger min faglighed og mig selv som person både i rollen som leder, psykolog, underviser og terapeut.

Min kæreste og jeg er forlovet. Vi har valgt at bo et rart sted ved vandet og med rolige omgivelser i kort afstand til vores jobs.

Til andre kvinder vil jeg sige:

- ❖ Lyt til dig selv, tag dig selv og dine drømme alvorligt. Lav en plan med fikspunkter
- ❖ Tag det fulde ansvar for at opnå det du ønsker arbejdsmæssigt og bring dig selv i spil på jobbet
- ❖ Lad være med at tro, at nogen opdager dig eller kommer og giver dig de spændende opgaver
- ❖ Lav konkrete aftaler med din kæreste/ægtefælle eller andre om at dele pligterne derhjemme og slip kontrollen, når du i en periode vælger at prioritere din karriere højt og bruger meget tid på det
- ❖ Indret dit liv, så du optimerer dit tidsforbrug og brug tid på det vigtige
- ❖ Fortæl dine venner, hvis du ikke har tid til at ses i en periode, så de ved, hvor du står og hvorfor
- ❖ Ryd op, smid ud og skab fokus og ro i dit liv, dit hjem og dine omgivelser
- ❖ Tænk kreativt i forhold til, hvordan du vil anvende din uddannelse og bruge dig selv på jobbet
- ❖ Hvis du synes, at noget er synd for dig eller at det bliver hårdt, så tag ansvar for at gøre noget ved det og drop offerrollen
- ❖ Læs om, hvordan andre kvinder griber tingene an og find dig nogle gode rollemodeller
- ❖ Vælg din livsledsager med omhu og husk at pleje kærligheden, så du har baglandet i orden

Kapitel 2

Styrk din selvindsigt



Styrk din selvindsigt

Få adgang til vilje, styrke, mod og handlekraft

Et rigtig godt sted at starte en personlig udviklingsproces er at lære dig selv endnu bedre at kende.

Kort fortalt består dit liv af 3 faser:

- ❖ **Din forhistorie** - alt det, du har med hjemmefra. Alt, hvad du har lært, udviklet og oplevet indtil nu
- ❖ **Nuet** - den situation, du befinder dig i lige nu, og som kræver din opmærksomhed. Eksempelvis når du skal lære nyt, træffe beslutninger eller lytte aktivt
- ❖ **Fremtiden** - dine mål, ambitioner, ønsker, håb, længsler og drømme.
Alle dine forestillinger og forventninger - og dine bekymringer

Når du styrker din selvindsigt, begynder du gradvist at forstå, hvordan og hvorfor du handler og måske undlader at handle i forskellige situationer og sammen med forskellige mennesker.

Du bliver bedre til at se dig selv ude fra, bedre til at høre dig selv tale og bedre til at iagttage og reflektere over dine tankemønstre og følelsesmæssige reaktioner.

Det giver grundlag for at tage stilling til, om du ønsker at fortsætte med at gøre, som du gør, eller om du vil begynde at gøre noget andet.

Herefter kan du konkret vurdere, om du har behov for at lære nye måder at kommunikere på eller om det handler om dine grundlæggende antagelser om dig selv og verden. Det sidste kræver, at du er villig til at ændre på dine tankemønstre.

Måske kunne du ønske dig, at andre forandrer sig blot en lille smule og f.eks. begynder at give lidt plads, tier stille, tager mere ansvar af sig selv eller ... (fortsæt selv).

Det ville gøre det nemmere for dig at komme i gang med din udvikling.

Jeg beklager, men ..

Du kan ikke forandre andre.

Du kan påvirke andre med din kommunikation.

Andre kan vælge at lade sig påvirke, hvis det giver mening for dem.

Hvis det ikke er tilfældet, så overvej, om du ønsker at fortsætte med at bruge din energi på relationen eller om du vil flytte dig selv eller din opmærksomhed til noget mere livgivende.

Selvindsigt

Når du kender dig selv og din forhistorie rigtig godt, opnår du:

- ❖ **Forståelse** - du er i stand til selv at forklare, hvorfor du reagerer som du gør
- ❖ **Selvaccept** - du gør jo ubevidst bare, som du har lært. Når du forstår dig selv og dine reaktionsmønstre, udvikler du en accept af, at du er som du er på godt og ondt. Det er vejen til selvaccept. Et rigtig vigtigt udgangspunkt for din videreudvikling
- ❖ **Vilje** - når du accepterer dig selv med alt, hvad der er dig, finder du viljen til at foretage de nødvendige ændringer
- ❖ **Styrke** - når du ikke skal bruge så meget energi på disaccept og har vilje til at begynde at gøre noget anderledes, kommer styrken indefra
- ❖ **Mod** - du bliver åben over for at gøre noget, som du ikke har prøvet før. Din indre styrke gør, at du tør risikere at vakle for en stund i udviklingsprocessen
- ❖ **Handlekraft** - alt det ovenstående giver adgang til flere indre ressourcer, tid og energi, som du kan bruge på at træne ny adfærd i dagligdagen

Det er en meningsfuld udfordring at lære sig selv bedre at kende.

Langt fra alle tager udfordringen op.

Intet af det, du har lært gennem livet, har været meningsløst. Det har på en eller anden måde bidraget til, at du står, hvor du står i dag. På godt og ondt.

Hvis du mangler livskraft og energi til at sætte handling bag dine mål, ønsker og drømme, kan det skyldes, at din forhistorie ubevidst står i vejen for nutiden, og dræner dig for ressourcer og forhindrer udvikling.

Du har nok en tendens til at fokusere for meget på fortiden, hvis dine tanker jævnligt vender tilbage til oplevelser eller relationer, som du ikke helt har fået afsluttet. Det sker ubevidst og ganske automatisk (sometider i drømme).

Du kan også opleve, at du bruger meget tid på at tænke over, hvad du selv eller andre sagde og gjorde, hvad andre mon tænkte, hvad du burde have sagt eller gjort osv.

Kendskab og forståelse for din fortid og dens betydning for din personlighedsudvikling er afgørende for din evne til at leve i nuet.

"Vore billeder af fortiden og fremtiden er med til at bestemme, hvordan vi er til stede i nuet, hvilke beslutninger vi træffer og hvilke beslutninger vi gennemfører"

(Professor Steen Hildebrandt)

At leve i nuet

Det frigør energi "at slutte fred med fortiden".

Du giver dig selv de bedste betingelser for at leve i nuet og skue fremad med fornyet energi.

Når du flytter fokus til nuet, vil du gradvist kunne begynde at:

- ❖ **Bruge dine sanser** meget mere i dagligdagen (se, høre, mærke, smage, lugte) - Og nej, "tænke" er ikke en sans
- ❖ **Mærke din krop** og reagere aktivt på de kropsreaktioner og følelser, der er signaler til dig om at gøre noget
- ❖ **Bekymre dig mindre** om de ting, du alligevel ikke har indflydelse på, få mere ro i sindet og sove mere roligt om natten
- ❖ **Nyde mere** og glædes ved det, der faktisk sker og er i dit liv
- ❖ **Træffe vigtige valg** og ikke mindst prioritere din tid
- ❖ **Bruge din energi** på noget konstruktivt som f.eks. at lægge realistiske og aktive planer for fremtiden

De beslutninger du træffer i nuet
skaber dine resultater i fremtiden

Et autentisk udtryk

Stemmer dit indre og ydre overens?

Eller døjer du med gamle "indspilninger", der via din indre dialog med dig selv, fortæller dig, hvad du kan og ikke kan tillade dig at være, sige, gøre, tænke eller føle?

Når der kommer overensstemmelse mellem din indre tilstand og dit ydre udtryk, fremstår du autentisk, troværdig og tillidsvækkende.

Du bliver (be)dømt uden altid at vide på hvad. Alle lægger mærke til noget forskelligt, når de kigger på og lytter til dig.

Har du nogensinde iagttaget et andet menneske og tænkt: "Hvorfor er der ikke nogen, som har fortalt dig, at du ufrivilligt kommer til at fremstå som ... (udfyld selv)" eller "Hvis du kunne se dig selv udefra, så ville du nok overveje, at(udfyld selv)"

Kropssprog

Kropssprog kan beskrives på forskellige måder.

Jeg har valgt en opdeling i:

- ❖ **Det ydre - facaden** - det, du selv kan forholde dig til, og som andre ser, f.eks. tøj, frisure, tænder, briller, ur, smykker, duft, hygiejne, vægt, makeup. Sørg for at have styr på normerne og kulturen
- ❖ **Det umiddelbare kropssprog** - hvordan du står, går, sidder, bruger arme og hænder, ansigtsudtryk, mimik, lyde. Det fortæller noget om dine umiddelbare tanker, følelser og sindsstemning
- ❖ **Det grundlæggende - personlighedens udtryk** - det kroppen fortæller om din personlighed, f.eks. om du er målbevidst, har høj selvtillid, er energisk, eller mere tilbageholdende. Hvordan du er som menneske kommer ubevidst til udtryk via dit ubevidste kropssprog

Det handler om, at du bliver bevidst om dit kropssprog for at tage stilling til forbedringsmuligheder.

ØVELSE - Lær dig selv bedre at kende



1. Skriv din livshistorie

Prøv at skrive historien om dit liv.

Start med at skrive om de livsbegivenheder, som umiddelbart popper op i din erindring. Det behøver ikke følge din livsline med de forskellige alderstrin i kronologisk rækkefølge.

- Skriv, ... bare skriv og brug "Jeg"-sprog, når det handler om dig, ikke "hun"....
- Kig også på fotografier, hvis du har svært ved at huske konkrete begivenheder. Spørg personer, som var tilstede, hvad de husker og registrer, hvad det gør ved din egen erindring. Vi husker alle begivenheder på vores unikke måde og fra vores eget perspektiv.
- Se bort fra stavfejl, trykfejl, struktur eller opsætning. Du kan altid strukturere bagefter
- Læg hellere mærke til, hvad det følelsesmæssigt gør ved dig at skrive din livshistorie.
- Hvilke begivenheder og personer vækker særligt følelser inden i dig? Hvis du kommer til at smile og grine, mens du skriver, så lad det fylde og komme fysisk til udtryk. Hvis du bliver vemodig og føler en trang til at græde, så giv efter og græd. Skriv alle disse følelsesmæssige reaktioner, som kommer frem igennem skriveprocessen direkte ind i din livshistorie. F.eks. som en parentes (nu bliver jeg helt vildt ked af det) - husk både de positive og negative
- Gå til og fra skriveprocessen gennem en periode på f.eks. 14 dage og oplev, at din hukommelse bliver vækket og du begynder at kunne huske mere og mere.

Prøv dernæst at reflektere over, hvordan de forskellige begivenheder har præget dig. Hvad har været de mest betydningsfulde oplevelser, der kan forklare dig, hvorfor du er der i dit liv, hvor du befinder dig lige nu.

- Opsummer, hvad du har lært, hvordan og hvorfor?
- Tag stilling til, om du har behov for at lære noget mere, måske noget helt nyt eller noget lidt andet for at realisere dine mål og livsdrømme
- Find dernæst ud af, hvad der skal til for at komme videre i din udvikling. Måske har du behov for at runde din historie af og sætte nogle "mentale og emotionelle punktummer" for at få mobiliseret livskraft til at leve i nuet og se fremad

ØVELSE - Lær dig selv bedre at kende (fortsat)



2. Har du psyken til at være leder i dit eget liv?

Bed din bedste ven på arbejdet/din chef/din kæreste/ægtefælle eller en anden nærtstående om værdifuld feedback. Prøv at bede vedkommende om at udfylde testen "Har du psyken til at være leder?" ved at besvare spørgsmålene sådan som de ser og oplever dig i dagligdagen.

Du kan downloade den gratis på www.talentfuldekvinder.dk

3. Tjek dit kropssprog

Prøv at kigge på de tre forskellige elementer i dit kropssprog.

Hvad er du mest nysgerrig efter at høre andres mening om? Hvem er du mest interesseret i at modtage feedback fra? Vælg 3-5 personer og spørg, om de vil give dig noget feedback.

Hvad hvis I ikke er enige?

Så er det med at spidse ører og lytte. Det er guld værd, for du får noget at vide, som du måske ikke vidste i forvejen, eller ikke helt har erkendt - og det udvikler din selvindsigt.

Du kan altid bede om konkrete eksempler. Iagttag dine egne tanker og følelser for at finde ud af, hvorfor feedbacken påvirker dig. Tag aktivt stilling til feedbacken og beslut, hvad du vil bruge den til. Du kan vælge at afprøve ny adfærd - og bede om feedback igen.

4. Områder, hvor du kan efterspørge feedback

Formuler selv nogle spørgsmål, som du ønsker at høre andres svar på eksempelvis:

- Hvilke 2-3 ord dukker op, når du tænker på mig?
- Hvad oplever du som det mest fremtrædende karaktertræk ved min personlighed?
- Hvilke værdier forbinder du mest med mig?
- Hvordan beskriver du mig til andre, der aldrig har mødt mig?

CASE 2 - Anonym



"Jeg ønsker at give mit lederjob liv og karakter"

- og det er nemmere nu, hvor jeg kender mig selv rigtig godt og føler mig som et helt menneske

Det startede efter en periode, hvor jeg havde været uformel teamleder og fået smag for ledelse. I forbindelse med en organisationsændring blev jeg tilbudt et job som it-projektleder, hvilket jeg havde erfaring med fra tidligere jobs. Jeg valgte at sige ja tak til jobbet og kan huske, at jeg kort overvejede, om det egentlig var et skridt tilbage i forhold til mine drømme om karrieremæssig udvikling.

Jeg gjorde mig tanker om, hvordan jeg bedst kunne udfylde jobbet som it-projektleder og samtidig opleve, at jeg var på vej i den rigtige retning med min karriere. Dengang havde jeg en idé om, at det var mere spændende at være linjeleder/teamleder med personaleledelse frem for it-projektleder.

Da jeg begyndte mit erhvervscoaching-forløb handlede det helt overordnet om karriereafklaring, herunder hvad der motiverede mig og gav mig arbejdsglæde i dagligdagen.

Jeg opdagede, at det i højere grad handlede om, hvordan jeg personligt og professionelt brugte mig selv og dermed forvaltede jobbet. Samtidig betød det meget for mig, at jeg havde fagligt kompetente mennesker omkring mig, så jeg ikke behøvede at bruge min energi på it-faglige detaljer.

Jeg var meget optaget af at undersøge og afstemme forventninger til, hvordan jeg bedst kunne bringe mig selv og mine kompetencer i spil på en måde, der skabte mest mulig værdi til projektet, forretningen og organisationen som helhed.

Mine forventninger til mig selv var nok blandt de største af dem alle.

Gradvist blev jeg mere afklaret med mig selv og hvem jeg i virkeligheden var og gerne ville være som leder. Jeg blev mere bevidst om, hvordan jeg indgik i forskellige relationer, hvordan jeg med min adfærd kunne påvirke mine relationer og ikke mindst, hvad og hvordan jeg selv lod mig påvirke. Jeg arbejdede ihærdigt på at bygge mig selv op som leder.

Mit selvværd og min selvtillid steg jævnt og støt i en positiv opadgående kurve. Jeg oplevede at blive hel som menneske i forhold til mit arbejdsliv. Jeg gav jobbet liv og karakter og på egen krop følte jeg, hvad det vil sige, sådan helt konkret at træde ind, forme og udfylde rollen som it-projektleder på min måde.

Jeg valgte bevidst at holde mig på kanten af det it-tekniske og gjorde i stedet ledelse til min faglighed. Det er jeg stolt af. Jeg befandt mig rigtig godt med at være it-projektleder for en række kompetente og it-faglige mennesker.

Jeg udarbejdede rollebeskrivelser, ikke mindst for mig selv, så det blev tydeligt for alle, hvad jeg ønskede at byde ind med. Jeg havde mit fokus på at lede mennesker og ikke opgaver.

Min arbejdsplads gav mig også en coachuddannelse, som jeg er meget inspireret af.

CASE 2 - fortsat

Det afgørende punkt var, da jeg blev tilbudt en stilling som teamleder. På stillingsbeskrivelsen stod det, som jeg gerne ville have, nemlig personaleledelse og jeg var på ingen måde i tvivl om, at det var et job for mig.

Efterfølgende har jeg fundet ud af, at jeg holder meget af at være i langvarige og tætte samarbejdsrelationer og ikke mindst holder jeg af at kunne anvende coaching i en direkte ledelsesbaseret sammenhæng.

I dag er jeg teamleder, og mit lederjob giver mig en enorm motivation og energi. Jeg holder af at kunne inspirere andre, og personaleledelsen betyder rigtig meget for mig.

Alle har jo nogle drømme omkring deres karriere, og jeg vil gerne være med til at støtte op om den enkeltes personlige og professionelle udvikling. Jeg oplever, at jeg som personaleleder har mulighed for lige at gå et spadestik dybere og endnu mere aktivt medvirke til at bringe folk derhen, hvor de gerne vil.

Det at jeg kender mig selv rigtig godt som menneske, at jeg kender mine værdier og mine grænser for, hvad jeg vil være med til eller lægge øre til, betyder paradoksalt nok også, at jeg også er blevet meget bedre til at sige "pyt" og ikke reagere på alt, hvad jeg bliver stillet overfor, og som tidligere kunne trigge mig til at reagere eller ligefrem overreagere.

Jeg reflekterer bevidst i dagligdagen og er opmærksom på at være både konstruktiv og anerkendende i min ledelseskommunikation, så udmeldinger, ikke mindst i mails, fremstår så utvetydige som det er mig muligt. Jeg ved, at budskaber og handlinger bliver både tolket og ikke mindst fortolket, og jeg ønsker at fremstå klart.

De værdier, jeg lægger vægt på som leder eksempelvis tillid, skal jo gerne komme tydeligt til udtryk i min ledelsesadfærd, så mine omgivelser ikke er i tvivl om, hvad jeg står for.



Til andre kvinder vil jeg sige:

- ❖ *Hvis du får mulighed for et samtaleforløb hos en erhvervscoach via dit job, så start med at tjekke kemien mellem jer. For mig har det handlet rigtig meget om tillid i forhold til, at jeg har flyttet mig så meget, som jeg har*
- ❖ *Når du oplever psykisk modstand i forbindelse med en udviklingsproces, så tal med din coach og stil alle de spørgsmål, som du har behov for at få svar på og overvind modstanden, da den kommer inde fra dig selv*
- ❖ *Gør coaching til dit mentale frirum, hvor du kan tale højt og lytte til dig selv. Giv dig selv mulighed for at reflektere og søg sparring og få feedback på din situation. Det skaber indre ro og tryghed og gør det bagefter nemmere at sige tingene højt i andre sammenhænge*
- ❖ *Døgnet har 24 timer og livet handler om benhård prioritering af tiden. Når du bevidst vælger noget til i dit liv, så har det konsekvenser for tidsforbruget til andre livsområder*
- ❖ *Øv dig i på forhånd at lave nogle aftaler med dig selv og dine nære relationer, så det er okay, at du prioriterer som du gør og ikke konstant får dårlig samvittighed*
- ❖ *Tag dit liv seriøst og påvirk indholdet og relationerne i hele dit liv, alt hvad du kan. Det rykker noget.*

Kapitel 3

Giv dit selvværd og selvtillid et boost



Giv dit selvværd og selvtillid et boost

Et godt selvværd er helt essentielt for personligt lederskab

Når din grundlæggende følelse af selvværd er solidt funderet, kommer selvtillid og andre positive selvfølelser som selvrespekt, selvaccept, selvsikkerhed nemmere og hurtigere til dig.

Forskellen på selvværd og selvtillid

Selvværd er din indre tilstand og følelsen af at være okay og værdifuld som det menneske, du nu engang er.

Selvværd handler om den, **du er**.

Selvtillid er tillid til dine egne kompetencer og evnen til at håndtere opgaver og udfordringer.

Selvtillid handler om det, **du gør**.

Det er muligt gradvist at opbygge større selvværd ved at opleve sig selv som kompetent i forskellige situationer, men det tager tid at få bugt med en indre følelse af mindreværd eller værdiløshed. Det handler nemlig om noget andet end professionel viden og færdigheder.

Børn bliver født med et godt selvværd. Når vi som små får dækket alle vores behov, føler vi os værdifulde og elskede. Vi vokser altså op og føler os værdifulde. Det gør os i stand til at elske os selv, hvilket er en afgørende forudsætning for at kunne elske andre. Når vi bliver voksne, viser vores gode selvværd sig for eksempel ved, at vi kan rumme forskellighed, er ærlige, respektfulde, venlige og imødekomende.

Vores grundlæggende selvværd udspringer derfor af vores barndom, og vi ved alle, at nogle forældre er bedre til at løfte omsorgsopgaven end andre.

Hvis du døjer med lavt selvværd, er det derfor ikke din egen "skyld". Du skal ikke skamme dig over det.

Tag ansvar nu som voksen og vend et evt. mindre værd til selvværd.

Det er din opgave at fylde "din indre selvværdstank" op, og holde vandstanden stabil, så den ikke hele tiden løber tør. Ellers risikerer du at kompensere ved at gøre dig afhængig af andres ros og anerkendelse for at føle dig god nok.

For at kunne svare ja til at have et godt selvværd, er der en række adfærdstræk eller "leveregler" som du skal genkende hos dig selv.

Kendetegn for godt selvværd

- Min primære tanke om mig selv er: "Jeg er ok". Jeg møder mine omgivelser med et "Du er ok"
- Jeg holder af mig selv som det menneske jeg er - også selvom jeg ikke er perfekt
- Jeg kender mine behov, og jeg ved, hvad der er vigtigt for mig at være, gøre og eje
- Jeg ved, hvad der skal til for at jeg føler mig glad og tilfreds
- Jeg lytter til mine egne behov
- Jeg tager ansvar for at dække mine egne behov
- Jeg kan både sætte mig selv først og udskyde min behovsdækning alt efter, hvad der er det mest hensigtsmæssige i situationen
- Jeg er ærlig overfor andre om, hvordan jeg har det, og jeg lyver heller ikke for mig selv
- Jeg føler mig værdifuld - lige så værdifuld som andre
- Jeg beder andre om hjælp, når jeg har brug for det, og jeg er i stand til at tage imod hjælpen
- Jeg lader ikke andre gøre mig værdiløs, og jeg bliver ikke i relationer, hvor jeg ikke føler mig elsket og respekteret
- Jeg lader mig ikke udnytte (fx overbebyrde med opgaver), og jeg tillader ikke andre at behandle mig uretfærdigt eller respektløst
- Jeg er i stand til at sige til og fra
- Jeg markerer mine grænser - både fysisk (kropszoner) og psykisk (f.eks. hvordan andre taler til mig, eller når andre formulerer krav eller forventninger til mig)
- Jeg har indrettet min bolig, så jeg føler mig godt tilpas og kan finde indre fred, når jeg er hjemme

- Jeg har indrettet min arbejdsplads, så jeg føler mig godt tilpas
- Jeg "indspiller" regelmæssigt nogle nye tankemønstre om mig selv, så mine tanker understøtter mine handlinger og mål

I tillæg hertil er du sandsynligvis normalvægtig. Ellers tjek om der er en sammenhæng mellem overvægt og lavt selvværd, fordi erfaring viser, at mad bliver brugt til at dulme mindreværd.

Kendetegn for høj selvtillid

Din selvtillid er i orden, når du kan svare bekræftende på disse udsagn:

- Jeg har tillid til mine egne kompetencer
- Jeg er dygtig til at løse de opgaver, som jeg beskæftiger mig med
- Jeg føler mig faglig kompetent indenfor mit fagområde
- Jeg evner at samarbejde og skabe tillidsfulde relationer
- Jeg kan både lede andre og følge andre, samt følge love, regler og politikker
- Jeg kan anerkende både mig selv og andre
- Jeg er god til at lave aftaler og loyalt overholde aftaler med andre
- Jeg undlader at manipulere eller udnytte andre

Når du øger din selvtillid, vil det i mange tilfælde have en afsmittende effekt på din selvværdsfølelse.

Gentagne oplevelser af, at du kan håndtere mange forskellige (og vanskelige) situationer vil give en positiv opfattelse af dig selv og dit værd som menneske, ligesom konstruktive tilbagemeldinger fra dine omgivelser styrker tilliden til egne evner - ikke mindst evnen til at lære nyt.

ØVELSE - Giv dit selvværd og din selvtillid et boost



1. Vend et eventuelt mindreværd til selvværd

Overvej om du ubevidst er kommet ind på et spor, hvor du kompenserer for en lav selvværdsfølelse (mindreværdsfølelse) ved at efteruddanne dig i en uendelighed for at tilegne dig viden og certifikater, der kan bevise overfor dig selv og andre, at du er god nok.

Prøv at tjekke listen med de adfærdstræk, der kendetegner et menneske med et solidt funderet selvværd og tag stilling til:

- Hvad kan du med fordel begynde at gøre mere af?
- Hvad vil du gøre mindre af?
- Hvad skal du helt holde op med at gøre eller være, fordi det i bund og grund underminerer dit selvværd?

Formuler gerne dine egne unikke kendetegn for godt selvværd, så du selv beskriver, hvad du ønsker fremover - og begynd straks at agere ud fra disse leveregler. Vær den person, som du ønsker at være med godt selvværd.

Nogle kalder fremgangsmåden for: "Fake it till you make it".

2. Hvor har du behov for at lære nyt?

Prøv at tjekke listen med kendetegn for høj selvtillid. Tag stilling til, om der er områder, hvor du har behov for at udvikle dig. Det kan f.eks. handle om at deltage i konkret uddannelse, at opbygge større erfaring eller om at udvikle din evne til at anerkende dig selv for dine kompetencer.

Husk at selvtillid er en varierende følelse, der afhænger af situationen.

Beslut dig for at gøre en konkret og målrettet indsats for at højne din selvtillid. Vælg de metoder og fremgangsmåder, som er nyttige for dig i forhold til din kompetenceudvikling.

Efterspørg andres gode råd og lyt til deres erfaringer.



CASE 3

Pernille Søderberg, Teamleder, Customers & Markets, DONG Energy



"Jeg er den vigtigste person i mit liv "

- og det har krævet meget mod og vilje at tage det fulde ansvar for det

Det begyndte med, at jeg fandt ud af, at jeg havde levet store dele af mit liv styret af andres holdninger og meninger om, hvad jeg skulle lave, føle og mene. Jeg havde ofte tilsidesat mine egne drømme og ønsker for at leve andre menneskers liv.

En dag blev det tydeligt for mig, at når jeg vælger at tage mine egne meninger og holdninger alvorligt og tage styring i mit eget liv, så flytter jeg mig mentalt og rykker tættere på at gøre mine egne ønsker og drømme til konkrete mål.

Jeg opdagede, at jeg gennem min egen vilje og mod kan opnå det liv, som giver mig den livskvalitet, som er vigtig for mig.

Den bevidstgørelse kom for alvor til udtryk gennem et personligt coachingforløb, som jeg fik tilbudt på arbejdet i forbindelse med nogle arbejdsmæssige udfordringer, der havde stået på igennem længere tid. I samme periode valgte jeg også at blive skilt. Det var en tid som påvirkede mig meget, og jeg følte, at jeg på et øjeblik havde mistet fodfæste i mit liv. Jeg valgte i denne periode at kigge indad og søge viden på et både følelsesmæssigt og mentalt plan. Jeg havde et brændende ønske om at forstå mig selv og få viden om, hvordan jeg påvirker/ virker på andre.

Gradvist begyndte jeg at få mere og mere smag for selvudvikling. Jeg var i denne periode bange for at forholde mig til aktuelle problemstillinger både arbejdsmæssigt, personligt og privat.

At tage stilling betød for mig at gøre tanker til ord. Jeg lærte at rette min bevidsthed til det, jeg føler og mærker – og at det jeg følte og mærkede ikke altid var af det gode. Min mentor lærte mig, at jeg kunne ændre mig og vende negative følelser til positive følelser ved at begynde at tænke og handle anderledes.

Jeg lærte at rumme de dårlige følelser og med mit mod og min nysgerrighed at turde kigge på de beskeder, som følelserne gav mig og sætte handling på. "If you can't beat them, join them". Jeg ønskede de dårlige følelser velkommen i mit liv.

Det afgørende punkt var, da jeg erkendte overfor mig selv, at rigtig meget af den succes, som jeg var i stand til at skabe, kunne styres inde fra mig selv, når jeg turde og ville gøre noget aktivt selv.

Det blev et kardinalpunkt for mig at tage ansvar. At tage ansvar for mig selv og alt, hvad jeg sagde og gjorde. Før jeg fik viden om og erfaring med, hvad lederskab i eget liv betød, så syntes jeg tit, at det var de andres skyld f.eks. hvis jeg havde det dårligt. Nu erfarede jeg, at mit liv er mit ansvar.

Efterfølgende har jeg ændret mig som person. Jeg står ved, at jeg ikke kan give omgivelserne skylden for, at mit liv er som det er. Mit liv er mit fulde ansvar. Det påvirker mit samspil med andre mennesker både professionelt og privat.

CASE 3 - fortsat

Jeg er nu i stand til at træffe beslutninger på mine egne vegne, og den adfærdsændring har også haft stor betydning for mine sociale relationer. Jeg vælger selv, hvordan mit liv og mine relationer skal være. For mig har det betydet, at jeg er blevet mere nærværende, rolig og behagelig at være sammen med.

Jeg fandt også modet og turde handle på min situation på arbejdet. Med min nyvundne viljestyrke og mit mod – og med viden om, hvem der er den sande leder i mit liv, tog jeg initiativ til at få en dialog på jobbet om mine fremtidsønsker rent karrieremæssigt. Jeg satte mig et konkret mål om at blive leder. Med hjælp fra min interne mentor fik jeg konkretiseret mine kompetencer og fandt veje til at navigere udenom forhindringer og hen imod målet.

Det betød meget for mig at have et konkret mål for øje og selv tro på at det kunne lykkes.

I dag har jeg det lederjob, som jeg drømte om at få.

Min selvudviklingsproces fortsætter i eget regi. Jeg ved af egen erfaring, at det at tage lederskabet i eget liv både har positive og negative konsekvenser. For mig har det betydet, at jeg i en periode ikke har haft kontakt til mine børn. Og det har jeg øvet mig i at leve med, for jeg er jo stadig mor.

Når jeg prøver nyt, så kan jeg stadig have en følelse af, at det er farligt. Det er ganske naturligt. Når jeg føler frygt, spørger jeg mig selv: 'Er det noget, jeg kan dø af'. Hvis det ikke er tilfældet, så træffer jeg en beslutning om, at jeg vil gøre det. Jeg bruger en teknik med at visualisere situationen for mig selv og sætter bevidst frygten mentalt i baggrunden.

Den erfaring som jeg har gjort mig er, at jo stærkere lederskab, du selv kan tage, jo mindre frygt er der forbundet med dine valg. Øvelse gør mester. I dag oplever jeg at have en nysgerrighed og mod på udfordringerne i mit liv. Frygten trådte i baggrunden den dag, jeg valgte at gøre mig selv til den vigtigste person i mit liv.



Til andre kvinder vil jeg sige:

- ❖ *Spørg dig selv: "Hvis jeg skulle gå efter det, som jeg brænder allermost for, hvad skulle det så være?" Og gør det!*
- ❖ *Selvudvikling har ingen alder. Det handler om, hvad du vil have ud af dit liv? Valget er dit*
- ❖ *Hvis du gerne vil opnå noget i dit liv, så sæt dig et mål og forfølg det med konkrete handlinger. Uden handlinger fra din egen side, sker der ikke noget*
- ❖ *Når du gør noget andet i dit liv, end du plejer. Altså når du virkelig prøver noget nyt, kan det føles som om, du er ved at dø eller besvime af skræk. Hav tillid til at du nok skal overleve*
- ❖ *Nej, det er ikke kun syge mennesker, der går i psykoterapi. Brug samtalerne til at finde ud af, hvad der gør dig glad og tilfreds*
- ❖ *Hvis din arbejdsplads ikke vil eller kan betale for din udvikling/uddannelse, så betal selv*
- ❖ *Vær tålmodig over for dig selv i din udviklingsproces. Det er okay at øve sig flere gange for gradvist at opnå nye færdigheder*
- ❖ *Hav troen på, at du kan nå alt, hvad du ønsker dig. Kun hæmmende overbevisninger bremser dig*
- ❖ *Tag dig selv alvorligt og bliv den vigtigste person i dit liv*

Kapitel 4

Find dine livsværdier



Find dine livsværdier

Livsværdier danner fundamentet for dine holdninger og handlinger som menneske

Dine værdier fortæller dig, hvad der giver mening i dit liv og fungerer som vigtige pejlemærker for at kunne tilrettelægge og opretholde den rette balance mellem arbejds-, familie- og privatliv.

Definition på værdier

”Stabil overbevisning om, at en bestemt adfærd eller form for tilværelse er personlig eller socialt at foretrække frem for andre adfærdsmåder eller former for tilværelse”

(Gyldendals Psykologisk pædagogisk ordbog)

Værdier danner dine holdninger - og dine holdninger er grundlaget for dine handlinger.

Når du definerer dine værdier, giver du dig selv et indre navigations-system, som du kan bruge til at træffe svære valg og prioriteringer af, hvad der virkelig betyder noget for dig på alle livsområder.

Når du kender dine værdier, så bliver det:

- Lettere at træffe bevidste, kloge valg og tydeligere for dig, hvordan du kan prioritere og håndtere konsekvenserne af dine valg og fravalg
- Nemmere at finde din indre drivkraft og motivation for at mobilisere energi til at gå efter at nå dine mål og begynde at drømme
- Lettere at håndtere andres holdninger og modvilje i forhold til dine valg og fravalg
- Lettere at vide, hvordan du gør dig selv tilfreds i dagligdagen, og det booster dit selvværd og din selvrespekt

Når du lever i overensstemmelse med dine værdier, får dit liv mening og retning.

ØVELSE - Find dine livsværdier



1. Hvad giver dit liv mening og retning?

Spørg dig selv (eller få en anden til at stille dig spørgsmålene) og noter på post-it:

- Hvad er det suverænt allervigtigste for dig i dit liv?
- Hvis du skulle sige det med ét enkelt ord, hvad er det så?
- Hvad er også vigtigt for dig?
- Hvad ville du ikke leve foruden?
- Når du har det, hvad er så også vigtigt for dig i dit liv?
- Og når du har det, hvad er så vigtigt?

(Bliv ved til du har noteret 8-10 livsværdier – en værdi på hver post-it)

Inspirationsliste

Her er oplistet en række værdier, som du kan benytte som inspiration:

Nærvær, mod, anerkendelse, tryghed, tolerance, ansvarlighed, tillid, forandring, udvikling, loyalitet, rummelighed, hensyn, spontanitet, ærlighed, autenticitet, kreativitet, nysgerrighed, åbenhed, entusiasme, hjælpsomhed, respekt, ro, integritet, frihed, accept, kærlighed, glæde, risikovillighed, generøsitet, venlighed, medmenneskelighed, næstekærlighed, empati, medfølelse.

2. Prioritering af dine livsværdier

Prøv at lægge livsværdierne op i prioriteret rækkefølge med nr. 1 som vigtigst.

Tror du, at din kæreste/ægtefælle, bedste ven, mor/far eller kollega ville lægge dine værdier i samme rækkefølge på baggrund af din adfærd sammen med dem?
Eller hvad ville de sige om din måde at leve efter værdierne i dagligdagen?

Husk, at du vurderer dig selv på baggrund af dine værdier og positive hensigter.
Andre bedømmer dig på din adfærd - og det sker ud fra deres eget værdisæt.

Du kan overveje at spørge dem om, hvilke værdier de forbinder med dig.

Og sidst, men ikke mindst. Spørg dig selv:

- Hvad skal der til for at jeg i endnu højere grad lever efter mine livsværdier i dagligdagen?
- Begynd at gøre mere af det som giver dit liv mening og retning.

CASE 4

Karina Anna Petersen, Afdelingsleder i Vejplan og Miljøafdelingen, Vejdirektoratet



"Jeg ønsker at skabe noget sammen med andre"

- og det gøres bedst et sted, hvor jeg har det godt som leder

Det startede, da jeg, som landinspektør, tog et bevidst karrierevalg om at kvalificere mig til at kunne bestride et lederjob. Jeg gennemførte HD i ledelse og organisation.

Jeg vidste, at jeg både havde lysten og evnerne til at være leder. Jeg har fra tidligt i min opvækst altid haft en tendens til at stå i front i mine aktiviteter og omgivelser. Jeg havde også lysten og erfaringen fra et tidligere job, hvor jeg var afdelingsleder for en nystartet filial i et mellemstort landinspektørfirma med succes.

På det tidspunkt valgte jeg, at blive ansat i en større organisation for at fremme min lederkarriere; men som projektleder inden for mit fagområde oplevede jeg, at det var vanskeligt at skifte karrierevej på trods af mine - og til min chef udtalte - ambitioner og klare mål.

På et internt projektlederkursus, hvor vi skulle gennemføre interviews om samarbejder, personlighed mv. fik jeg bl.a. følgende feedback: Jeg kunne sagtens være mere konfronterende, pågående og aktivt kommunikerende. Jeg skulle ikke tillade andre at afbryde mig for hurtigt eller at lade mig trække tilbage – tværtimod. På kurset fik jeg sat spot på både styrker og udviklingsområder; disse indikerede, at jeg havde potentiale til på sigt at blive projektleder for nogle af de helt store projekter - blandt andet fordi jeg havde evnen til eksekvering gennem andre.

Virkeligheden var, at min arbejdsplads så nogle andre muligheder og karriereveje for mig end dem, som jeg selv drømte om.

Gradvist begyndte jeg at erkende, at organisationens strategiske behov og mine karriereambitioner ikke stemte helt overens, samt at det netop kunne være én af årsagerne til, at jeg følte, at der ikke blev lyttet seriøst til mine ønsker om at skifte retning til at være linjeleder

...og for første gang tænkte jeg tanken: "Det er faktisk ærgerligt, men jeg må væk herfra".

Det afgørende punkt kom på et netværksmøde med 15 erhvervskvinder. De sad rundt om bordet og kiggede opmærksomt på mig og lyttede til min situation. Det var første gang, at jeg hørte mig selv sige: "Jeg ønsker at flytte mig, og derfor skal jeg væk fra der, hvor jeg er ansat nu. Jeg skal være leder, fordi jeg ønsker skabe noget sammen med andre".

Der blev stille rundt om bordet, og jeg mærkede en stor og spirende glæde i mit valg. Samtidig tænkte jeg: "Nu har jeg sagt det højt. Nu forpligter det. Nu kan jeg ikke gå tilbage og fortsætte som om intet var hændt". Jeg mødte stor opbakning fra netværket. Det gjorde mig utrolig glad, at de andre bekræftede mig i, at jeg skulle lytte til mig selv. Jeg skulle selv flytte mig – droppe det "pæne" og ikke vente på andre.

Da jeg kom hjem fra netværksmødet, havde jeg det faktisk lidt skidt – svigtede jeg mon nogen?

Jeg valgte at gøre brug af både kinesologi, mentoring, coaching og jeg var i løbet af een uge igennem en helt særlig "rengøring" kun med fokus på mig som karrierekvinde.

CASE 4 - fortsat

Jeg vidste nu, at jeg selv skulle flytte mig videre for at blive leder; men jeg vidste ikke, hvor jeg skulle flytte mig hen.

Det krævede vilje og arbejdsomhed, samt troen på mig selv i forhold til, at det kunne lykkes. Samtidig lærte jeg kun at lytte til de mennesker, som jeg inderst inde tror på, og som med konkrete handlinger viser, at de godt vil hjælpe mig. Det gav mig så meget mere energi.

I dag er jeg afdelingsleder for 33 fagligt tunge medarbejdere med meget forskellige uddannelser og baggrunde i en statslig og politisk styret organisation.

Det betyder meget for min arbejdsglæde, at mine medarbejdere og kollegaer er dygtige og stolte af deres fag. Det er spændende, at vi er så tæt på det politiske og ikke mindst tæt på beslutningerne. Jeg arbejder bevidst med at flytte folk og skabe endnu bedre rammer for, at de/vi bliver i stand til at skabe noget sammen.

Jeg er glad for at være leder her. Miljøet og kulturen passer godt sammen med mine personlige- og ledelsesmæssige værdier - eksempelvis værdier som dyb arbejdsomhed, høj kvalitet, vilje til at løfte hinanden og samtidig mærke at "en aftale vitterligt er en aftale", alt dette fint indpakket i en uformel og kosmisk atmosfære.

Hver eneste dag, når jeg går ind ad døren, så tænker jeg: "Jeg ønsker at skabe noget sammen med andre".

Jeg kender mig selv rigtig godt. Jeg ved, hvad jeg har med hjemmefra, og hvad livet har lært mig på godt og ondt. Det giver mig en robusthed og selvtillid, der har hjulpet mig til at holde fast i arbejdsomheden og troen på mig selv - særligt da fremtiden ikke stod helt klart rent arbejds-mæssigt.

Til andre kvinder vil jeg sige:

- ❖ *Skab dig tid, ro og rum til at finde ud af, hvad det er, som du gerne vil med din karriere. Sæt dig stille og roligt med en kop the, tænd et stearinlys og overvej dine fremtidsdrømme. Hvad vil du huskes for?*
- ❖ *Prøv at lave to lister: a. en liste med ting, som du gerne vil og b. en liste med de ting, som dræner dig for energi. Lad listerne ligge et par dage og vend tilbage, og tjek om det fortsat passer. Beslut dig for, at du i dagligdagen bevidst og kun søger aktivt efter emner på liste a.*
- ❖ *Prøv at skrive din "gamle historie" indtil nu, så du bliver mere bevidst om, hvad der har præget dig gennem livet – "hvorfor er jeg her, hvor jeg er nu?"*
- ❖ *Skriv også din "egen personlige vision" i form af en fremtidshistorie, som du kan få lyst til at genlæse på et senere tidspunkt og sæt gerne handling på, hvis det skal blive til virkelighed*
- ❖ *Vær opmærksom på, om dit arbejdsliv mentalt er kommet til at fylde alt for mange timer i døgnet, enten fordi du er utilfreds eller fordi du i bund og grund bør komme videre til noget andet*
- ❖ *Lyt til dem i dit netværk, der vitterlig vil dig det bedste - ikke kun din ægtefælle eller nærmeste familie. Sidstnævnte mener det godt, men de har oftest alt for mange kasketter på.*
- ❖ *Tro på dig selv og vær tydelig omkring, hvorfor du vil karriereudvikling; så andre kan forstå dine motiver og ikke tror, at du bare er ude på at "hytte dit eget skind" – det kan give bagslag*
- ❖ *Værn om din egen stabilitet og indre robusthed og tillad ikke andre at fratage noget af "din tro på dig selv".*
- ❖ *Tænk over: Hvor meget bedre du er til alting ved at være dér, hvor det virkelig giver mening for dig, og hvor du dermed har det rigtig godt.*

Kapitel 5

Status på din livskvalitet



Status på din livskvalitet

Livskvalitet opleves forskelligt fra person til person

Personligt lederskab handler om at have et overblik over, hvad bevidste valg og fravalg har af konsekvenser på en lang række områder i dit liv.

Jeg har udvalgt en række livsområder, som du kan bruge til at navigere efter.

10 livsområder

- ❖ **Helbred** (krop, psyke, sundhed, energi)
- ❖ **Arbejde** (job/karriere)
- ❖ **Uddannelse og Personlig Udvikling**
- ❖ **Økonomi og Penge**
- ❖ **Parforhold** (kæreste/ægteskab/samliv)
- ❖ **Børn** (egne, andres)
- ❖ **Relationer** (venner, familie, naboer, kolleger)
- ❖ **Interesser** (fritid, sport, hobby)
- ❖ **Bolig** (hjem, indretning, miljø)
- ❖ **Sjæl/Ånd** (tro, religion, spiritualitet)

ØVELSE - Hvor tilfreds og afklaret er du?



1. Brug livshjulet til at skabe et øjebliksbillede på din livskvalitet

Prøv at tage stilling til, i hvor høj grad du er afklaret med status og oplever livskvalitet på hvert af de 10 livsområder.

Livshjulet

Status på din oplevelse af livskvalitet

TalentfuldeKvinder.dk

Status pr. _____

Næste rev. _____

Næste rev. _____

Næste rev. _____

Her kan du [downloade et tomt livshjul](#).

Vejledning:

Start med at tænke på det af de 10 livsområder, som falder dig først for. Tænk på alt, hvad du selv forbinder med livskvalitet på livsområdet. Tag dig tid til at fokusere på livsområdet.

Hvad fylder i dine tanker? Afklaring, forvirring, tvivl, beslutsomhed, bekymring, frustration eller hvad tænker du på?

Luk øjnene og mærk efter indeni. Træk vejret dybt nogle gange og mærk kroppen.

ØVELSE – Hvor tilfreds og afklaret er du? (fortsat)



Hvad mærker du fysisk og helt konkret i din krop, når du fokuserer dine tanker på et livsområde? Varme, kulde, afslapning, spænding, kildende fornemmelse, svien, kriblen, gysen, lettelse, tung fornemmelse. Eller hvad mærker du?

Og hvad føler du? Glæde, sorg, lykke, styrke, afmagt, tilfredshed, ro, frygt, utryghed, motiveret, vemod, længsel. Eller hvad føler du?

Du har nu brugt tre vigtige evner til at tage stilling. Nemlig din evne til at tænke, mærke og føle. Mange mennesker nøjes med at tænke, og det giver ikke lige så fyldestgørende svar at arbejde videre med.

Tag nu stilling på en skala fra 0-100 % og marker din oplevelse af livskvalitet:

- Centrum af livshjulet er lig med 0% og det kan ikke blive meget værre
- Ydercirklen angiver 100% - altså optimal glæde, tilfredshed og accept af status
- 50% angiver, at noget fungerer for dig og at andet ikke er optimalt

Gå videre til det næste livsområde og gentag processen. Bemærk hvordan du hurtigt bliver bedre og bedre til at skifte mellem at bruge din opmærksomhed på at tænke, mærke og føle. Når du har været hele vejen rundt, så forbind markeringerne, så det ligner et edderkoppespind.

Hvis man billedligt talt skubbede til dit livshjul, hvordan ville det så køre derudaf? Let og ubesværet eller bumper det noget?

Prøv at overveje:

- Er du tilfreds med det øjebliksbillede af dit liv?
- Er der overensstemmelse mellem det som er vigtigt for dig (dine livsværdier) og det du bruger dit liv på?
- Hvad vil du gerne bruge mere eller mindre tid på i dagligdagen?
- Hvad ville din kæreste/ægtefælle, bedste ven, far/mor, bror/søster eller din chef sige til dig, hvis de så dit livshjul?
- Hvad bliver klart for dig, at du bare MÅ gøre noget ved, hvis du vil være leder i dit eget liv?
 - Hvad vil det kræve af beslutninger og indsats fra din side?
 - Hvad kan/vil/tør du foretage dig her og nu? Og på længere sigt?

Kapitel 6

Læg livsplaner



Læg livsplaner

Livsplaner er en effektiv måde at arbejde på at blive leder i dit eget liv

Der er en række ting i livet, som du ikke har så stor indflydelse på. Du kan støtte dig selv ved at prøve at acceptere de ting, som du alligevel ikke kan ændre f.eks. at dine forældre bliver ældre, dine venner vælger at flytte til udlandet, årstiderne skifter, din arbejdsplads fusionerer, prisen på benzin stiger, osv

Arbejdet med at lægge livsplaner handler om at du går på opdagelse i dit liv og verden for at blive bevidst om, hvad du forbinder med livskvalitet på alle livsområder - intet er for småt eller for stort.

5 gode grunde til at arbejde med livsplanlægning

1. Du får følelsen af overblik og retning i dit liv, hvilket giver dig det bedste grundlag for bevidst prioritering, så du forebygger stress.
2. Du udvikler større accept og bliver mere tilfreds med dit eget liv, når du selv vælger dine mål og aktiviteter frem for konstant at sammenligne dig med andre og gøre som dem.
3. Du bliver i stand til at få styr på dit liv på de områder, hvor du selv har indflydelse og kan gøre noget.
4. Du begynder at leve dit liv mere opmærksomt, når du tager stilling og vælger på hvad og med hvem, du vil bruge din tid.
5. Du bliver gladere for dit eget liv, når du begynder at forme det med udgangspunkt i dine egne værdier og overbevisninger om, hvad der er et godt liv.

What's your dream?

Everybody has a dream

("Pretty Woman")

Du bliver også gammel engang

Det kan også give mening eller sætte helt nye perspektiver på din livsplanlægning, hvis du prøver at kigge langt ud i fremtiden.

Ifølge ATP's prognose for levetid vil kvinder i alderen 30-59 år i 2013 i gennemsnit leve, til de bliver 87 år. Mænd i samme aldersgrupper kan forvente at nå de 82 år.

Har du ambitioner om at leve et langt og lykkeligt liv?

Dit liv er lige nu.

Spørgsmålet er, om du har din opmærksomhed på fortiden, fremtiden eller på at leve livet lige nu?

Livet leves forlæns og forstås baglæns

(Søren Kirkegaard)

ØVELSE - Læg livsplaner



1. Hvad går du egentlig og drømmer om?

- **Start med at fuldføre sætningerne (sig dem gerne højt og skriv dem ned):**

Hvis bare...
Jeg har altid drømt om...
Tænk nu hvis alt var muligt, så...
En skønne dag, når ... så...
Som barn drømte jeg om ...
Hvis jeg vinder i lotto, så...
Jeg har virkelig lyst til...
Når jeg får mere tid og flere penge, så
Hvis jeg bare turde, så kunne jeg helt vildt godt tænke mig ...
Det jeg egentlig allerhelst gerne vil er ...

Forestil dig at du havde vilje, styrke, mod og handlekraft til at realisere din drøm.

Hvis det virker helt urealistisk, så tag et kig på kapitel 2.

ellers:

- **Overvej at indføre nogle understøttende overbevisninger, der kan hjælpe dig fra tanke til handling. Eksempelvis:**

Jeg tager mine livsdrømme mere seriøst end nogensinde før
Jeg må godt være ambitiøs på mine egne vegne
Jeg er villig til at give det en chance
Jeg tør godt føle frygten og gøre det alligevel
Jeg lever kun én gang og nu vil jeg tage ansvar for selv at skabe et godt og lykkeligt liv
Jeg høster værdifulde erfaringer, når jeg går i gang og prøver det af
Jeg bliver hele tiden klogere på, hvad der er vigtigt og rigtigt for mig
Jeg kan altid ombestemme mig og træffe nye beslutninger

Beslut dig nu - Det starter med det første skridt - Gør det nu.

ØVELSE - Læg livsplaner (fortsat)



2. Hvad forbinder du med livskvalitet?

Du kan arbejde med at konkretisere, hvad du forbinder med livskvalitet på de 10 livsområder.

Det handler om at finde ind til, hvad du virkelig oplever som vigtigt og rigtigt for at føle dig glad, tilfreds, rolig, elsket, lykkelig, værdifuld, dejlig, selvsikker, ... (fortsæt selv).

Sæt dig i fred og ro med din notesbog, 10 post-it blokke eller foran computeren.

Start med at beslutte dig for at gøre noget ved det, som du kan gøre noget ved - altså dét som du reelt har indflydelse på i dit liv. Det handler om, at du vælger, hvor du vil have din opmærksomhed og hvor du vil bruge din energi og dine ressourcer.

Tag hvert livsområde ét ad gangen. Start med det livsområde, som du har mest lyst til at starte med. Brainstorm og skriv alt ned.

Ja, alt, hvad du kan komme på - stort som småt. Der er ingen bagatelgrænse eller overlægger. Det handler om alt, hvad du ønsker at fylde ind i dit liv og bruge din tid på.

Spørg dig selv:

1. Hvad er vigtigt for mig at være?

- Hvilke egenskaber og kompetencer vil jeg gerne stå for?
- Hvordan vil jeg være, når jeg er den bedste udgave af mig selv?
- Hvad tænker jeg om mig selv?
- Hvordan føles det at være mig?
- Hvordan vil jeg gerne opleves af andre?

2. Hvad er vigtigt for mig at gøre?

- Hvad vil jeg gerne bruge min tid på og engagere mig i for virkelig at føle, at jeg lever livet fuldt ud?
- Hvornår glemmer jeg både tid og sted - og oplever flow-tilstande?

3. Hvad er vigtigt for mig at have?

- Hvad har jeg behov for at eje, købe eller på anden måde skaffe mig?
- Hvilke holdninger, meninger, overbevisninger vil jeg gerne have?
- Hvilke mennesker vil jeg have i mit liv og med hvilken relation?

ØVELSE - Læg livsplaner (fortsat)



3. Prioriter og læg en plan

Svarene på de tre spørgsmål i øvelse 2 giver dig grundlag for at beslutte:

1. Hvad du vil begynde at gøre mere af i dit liv. F.eks. at sige din mening eller bede om det som du har behov for.
2. Hvad du med fordel kan holde op med. F.eks. at spise og se fjernsyn samtidig, brokke dig uden at gøre noget ved tingenes tilstand eller blive i et job, der ikke er godt for dig og din trivsel.
3. Og sidst men ikke mindst, bevidsthed om alt det, som fungerer godt i dit liv og som du skal huske at blive ved med at gøre. F.eks. at få frisk luft, fortælle dine kæreste, at du holder af dem eller at rejse.

Træf en beslutning for at komme videre:

Du skal nu vælge, beslutte og prioritere, hvilke aktiviteter du vil arbejde med fra hvert af livsområderne for at skabe den ønskede livskvalitet, som du nu ved er vigtig og rigtig for lige netop dig.

Prioritering:

Du kan prioritere igangsætning og gennemførelse af aktiviteterne på tværs af livsområderne og samle dem i én samlet plan. Du skaber et meget nyttigt, ja, nærmest uvurderligt overblik:

- Her og nu (start med det som du føler dig mest motiveret af og som er lettest at gå til - "just do it")
- Kort sigt (indenfor de næste 3 måneder)
- Mellemlang sigt (indenfor det næste år)
- Lang sigt (om 3-5-10 år)

Vær opmærksom på at nogle aktiviteter fungerer som "boostere" for andre, f.eks. "Hvis jeg starter til badminton og cykler derhen, så vil jeg udover at få endnu mere motion også vedligeholde relationen til Anna, Søren og Peter".

Opfølgning:

Vælg allerede nu, hvornår du vil tjekke din livskvalitet igen. F.eks. ved at udfylde livshjulet (kapitel 5).

Skriv dato for status ind i din kalender og beslut dig for, hvordan (og med hvem) du vil fejre den glæde og fremgang, som du selv har skabt.

ØVELSE - Læg livsplaner (fortsat)



4. Når jeg bliver gammel ("Rocking Chair")

Forestil dig, at du fylder 85 år og selv vil holde en tale til dig om dig.

Du ser tilbage på livet, der er levet. Nu skriver du talen om, hvad der har været dine største og vigtigste oplevelser i livet, som er levet.

Her følger nogle inspirationsspørgsmål, der kan hjælpe dine tanker lidt på vej.

- Hvad har du brugt livet til?
- Hvor har du arbejdet? Hvad har du beskæftiget dig med? Hvordan har du arbejdet?
- Hvad har du prøvet at beskæftige dig med af forskellige ting?
- Hvilken/hvilke uddannelser har du gennemført? Har du skiftet retning undervejs?
- Hvor har du været? Rejser/udstationering.
- Hvordan har du forvaltet din økonomi? Lever du af din pensionsopsparing? Er du gældfri?
- Hvad har du brugt penge på, og hvad har du bestemt ikke brugt penge på?
- Hvor bor du nu? Hvor har du boet? Hvordan har du boet? Hvordan bor du?
- Hvem bor du sammen med? Bor du alene? Hvem har du boet sammen med?
- Hvordan er din livsstil? Hvordan har din livsstil været?
- Har du dyr/kæledyr? Har du haft dyr/kæledyr?
- Hvordan er din familiestruktur? Har du børn? Er du gift? Skilt? Gift for 5. gang :-)
- Hvilken kontakt har du til din familie? Kontakt til børn, søskende, børnebørn? Øvrig familie?
- Hvem ser du stadig fra ungdomstiden? Hvem har du stadig kontakt med fra skoletiden?
- Hvem er dine venner og din omgangskreds nu? Hvilke har du skiftet ud gennem tiden?
- Hvad laver du i fritiden? Hobbies? Velgørenhedsarbejde? Besøgsven?
- Dyrker du sport – hvilken form? Hvilke former for sport har du dyrket? På hvilket niveau?
- Hvad er din yndlingsbeskæftigelse?
- Hvad spiser du? Hvad er din yndlingsret? Er du vegetar? Kernesund?
- Hvor har du været på ferie? Hvad har været din bedste ferieoplevelse? Hvordan holder du ferie nu?
- Hvordan har du det fysisk? Hvad er dit BMI? Hvordan er dit helbred? Afspejler din helbredstilstand det liv, du har levet?
- Hvordan har du det psykisk – hvordan er din trivsel? Hvad fortryder du?
- Har du fået kosmetiske operationer?
- Hvad er vigtigt for dig? Hvad er dine livsværdier nu? Hvad tror du på?
- Hvad er lykke for dig?
- Hvad ville du ønske, at du havde vidst om livet?

Du kan overveje at lave øvelsen sammen med en eller flere andre og holde talerne højt for hinanden.

CASE 5

Dorthe Josefine Nielsen, Chef for kundekontaktcentret, IKEA Danmark



"Det er nu, jeg vil være chef"

- og så er det ikke nok at få at vide, at det skal du også nok blive engang

Det startede med, at jeg deltog i etablering af en ny organisation for det område i Post Danmark, hvor jeg var ansat som kundeservicechef for en række medarbejdere. I forbindelse med organisationsændringen skulle vi, der ønskede at gå et ledelsesniveau op og fremover være chef for ledere, søge de nyoprettede stillinger.

Jeg ønskede at forblive chef og gerne som chef for ledere, så jeg søgte en stilling, deltog i samtaler og tests - og fik ikke jobbet. Det var en skuffelse, og jeg tyggede noget på kommentaren om, at jeg bare skulle se tiden an, så skulle jeg også nok blive chef en dag, og det ville være godt, hvis jeg netværkede noget mere internt. Jeg fik en tidligere kollega som min nye chef.

Min mentor, som jeg søgte sparring hos, anbefalede mig to ting: Enten kan du vælge at sige farvel og tak nu, eller du kan vælge at blive og selv begynde at søge videre.

Jeg valgte at blive og indgå i arbejdet med at få den nye organisation godt i gang. Der viste sig en mulighed for at afprøve distanceledelse af et team, hvilket jeg sagtens kunne se spændende perspektiver i. Den beslutning blev dog omgjort - og pludselig oplevede jeg, at jeg havde mit oprindelige job i uændret form - men nu som leder og ikke chef.

Til min chef sagde jeg, at det ville jeg gerne lige sove på. Dernæst tog jeg hjem fra arbejde, hentede mine børn og tog en tur i svømmehallen.

Pludselig kom en tanke til mig midt i den varme svømmehal, hvor jeg sad og kiggede på mine børn, der svømmede rundt i de tre dejlige, store blå bassiner. "Nej, det bliver uden mig. Nixen, bixen, det vil jeg ikke være med til, det her."

Jeg tog hjem og fortalte jeg min mand om min beslutning. Han syntes, det lød fornuftigt og som han sagde: "Hvis det er det, du føler for, så er det det du gør."

Den nat sov jeg rigtig godt. Dagen efter tog jeg ind på arbejde og fortalte om min beslutning. Der blev larmende tavshed på mødet. Jeg gjorde brug af min mulighed for at indgå en frivillig fratrædelsesordning, hvilket var muligt, da vores ansættelseskontrakter ikke var kommet på plads. Jeg ønskede at blive fritstillet og så var der ikke så meget mere at snakke om.

Efter 21 års ansættelse oplevede jeg på egen krop, hvor hårdt det føltes at skulle sige farvel til en virksomhed, hvor jeg havde lagt meget energi og hjerteblood.

Jeg havde en stor tro på, at jeg nok skulle finde mig noget andet at lave. Jeg ved, at jeg nok skal klare mig. Det har altid boet i mig, og jeg var slet ikke i tvivl om, at jeg kunne gå ud og finde mig et chefjob.

Så jeg besluttede, at jeg ville holde en rigtig lang ferie. Jeg ville have en periode i mit liv, hvor jeg skulle gøre noget rigtig godt for mig selv, min familie og ikke mindst mine børn. Helt konkret besluttede jeg mig for at holde fri i 4 måneder. Først herefter ville jeg begynde at kigge på mit CV og læse stillingsannoncer.

Den periode gav mig tid til at finde ud af, om jeg overhovedet ville mere af det samme fremover. Folk omkring mig var foruroligede: "Hvordan tør du gøre det her? Kom nu i gang! Tiden går...."

CASE 5 - fortsat

Selv var jeg helt rolig indeni og kunne bare mærke henover sommeren, hvordan jeg fik mere nærvær til mig selv og ind i min dagligdag og gradvist blev helt afklaret med, hvad jeg ville fremover. Jeg fik tydelig kontakt med mit "kundehjerte", der virkelig bankede.

Og ja, selvfølgelig betød det noget for min beslutning, at jeg ikke behøvede at bekymre mig om, hvorvidt jeg kunne betale mine regninger i perioden efter fratrædelsen. Det er sjovt at tænke tilbage på, hvor mange i mine opgivelser, der brugte tid på at være bekymret på mine vegne. Og jeg brugte tid på at berolige dem om, at jeg nok skulle finde mig et arbejde igen. Jeg var på intet tidspunkt i tvivl selv, og jeg stod fast på mit karriereønske om at blive chef.

Det afgørende punkt kom en formiddag først på efteråret, hvor jeg sad sammen med en rigtig god veninde i hendes køkken og læste stillingsannoncer på nettet. Vi sad der med en kop kaffe bag hver vores bærbare computer, og jeg faldt over en chefstilling hos IKEA.

Jeg havde forinden brugt noget tid på at få oplistet alt, hvad jeg havde med mig af både praktisk ledererfaring, uddannelse, træning og kurser fra Post Danmark. Hold da op, hvor var der meget. På et tidspunkt blev jeg nødt til at sortere noget fra, for jeg havde fået rigtig, rigtig meget med efter 21 år. Jeg blev helt taknemmelig for al den viden og selvtillid, som tiden havde givet mig.

Efterfølgende sendte jeg en ansøgning til IKEA og allerede dagen efter blev jeg kontaktet med henblik på at komme til samtale. Da jeg kom ind i opgangen hos IKEA og kiggede mig omkring på de forskellige badges med værdier, der var hængt op, tænkte jeg: "Hold da op, her er noget af det, som lever indeni mig og jeg oplevede at blive taget godt imod". Da vi bagefter ansættelsessamtalen igen gik ned ad gangen, føltes det som at være hjemme, og samtalen var gået rigtig godt. De var begejstrede. Jeg tog derfra med en fornemmelse af, at det var et fantastisk sted. Der ville jeg helt vildt gerne arbejde.

Jeg fik jobbet, og det var vel at mærke det allerførste job, som jeg overhovedet valgte at søge. Jeg var helt afklaret med, at det var det rigtige.

I dag har jeg et fantastisk spændende chefjob, som jeg brænder for. Jeg er blevet bekræftet i, at et job med det indhold, som jeg gik og drømte om, faktisk findes. Jeg gør det, som jeg er bedst til. Og efter min tiltrædelse skete der organisationsændringer, jeg blev forfremmet og har fået udvidet mine opgave- og ansvarsområder, så jeg nu også er chef for chefer. Et stort skulderklap efter bare få måneders ansættelse.

Jeg ville aldrig have været den selvvalgte "timeout" periode foruden. Det gav personlig og karrieremæssig afklaring og det gik bagefter noget nemmere og hurtigere med at finde mit drømmejob, end jeg selv havde forestillet mig.



Til andre kvinder vil jeg sige:

- ❖ Vær ærlig, klar og tydelig over for dig selv og dine omgivelser om, hvad du vil
- ❖ Styrk din evne til at mærke efter indeni, så du ved, om det du gør, er rigtigt eller forkert
- ❖ Prøv at finde dit indre mod frem, når du føler, at det er tid til at skulle noget nyt karrieremæssigt
- ❖ Gå ikke på kompromis med dine værdier og ambitioner, når du søger job
- ❖ Når du starter i et nyt job, så prioriter benhårdt, hvor du vil sætte ind og gøre en forskel først
- ❖ Drop en evt. overbevisning om, at du ikke kan tillade dig at søge nye udfordringer, når du også gerne vil have et barn (mere)

Kapitel 7

Brug dine følelser konstruktivt



Brug dine følelser konstruktivt

Dine følelser er dit indre styresystem og mærkes i kroppen

Disse følelser har et budskab til dig. Spørgsmålet er, om du har haft tid til at lytte til dem, eller om du er kommet til at lukke af for vigtige kropsreaktioner.

Dine følelser er medfødte og har oprindelig til formål at sikre din overlevelse.

Måden, hvorpå du lytter til og anvender dine følelser, er tillært gennem livet og den kan være mere eller mindre hensigtsmæssig, intelligent og tidssvarende.

Brug dette værktøj "De 4 spørgsmål" til:

- at lære dig selv bedre at kende
- at lære at bruge dine følelser konstruktivt.

Med lidt træning vil du styrke din evne til selvregulering betragteligt.

Værktøj: "De 4 spørgsmål"

Hvad sker der lige nu?

Hvilke følelser vækker det i mig?

Hvad kunne jeg godt tænke mig var anderledes?

Hvad kan/vil/tør jeg gøre ved det?

Kendetegn ved følelsesmæssigt intelligente personer

Personer med en veludviklet følelsesmæssig intelligens:

- ❖ **Mærker** følelser i kroppen
- ❖ **Sætter ord på** egne følelser
- ❖ **Genkender** egne følelser
- ❖ **Handler konstruktivt** på det, som følelserne fortæller
- ❖ **Har indflydelse på**, hvordan og hvornår følelser skal komme til udtryk, når de er sammen med andre
- ❖ **Accepterer** egne og andres følelser og følelsesmæssige reaktioner

Har du hørt om kvinder, der har grædt på arbejdspladsen i frustration og fordi "bægeret bare flød over" af vrede over at blive behandlet uretfærdigt eller blive talt grimt til af en chef eller kollega?

Det er meget menneskeligt at reagere på den måde, men det er ikke følelsesmæssigt kompetent at reagere på denne måde i professionel sammenhæng.

Du kan opnå reel indflydelse på, hvordan dine følelser skal komme til udtryk og dermed blive

"Leder i dit eget følelsesliv"

ØVELSE - Selvtjek



1. Hvor følelsesmæssig intelligent er du for tiden?

Kan du styre dit temperament?

Hvis du er irriteret, så giv udtryk for det allerede ved den første oplevelse af irritation og undgå at blive så vred eller rasende, at følelserne ulmer og vokser inden i dig. Undgå at det ender med, at du til sidst eksploderer, spyr ild eller på anden måde "bliver skinger".

Kan du give konstruktiv kritik?

Du skal være i stand til at give konstruktiv kritik og kunne fortælle vedkommende på en respektfuld måde, at du bliver irriteret, ikke bryder dig om tonen eller måden, han eller hun taler eller opfører sig på.

Bliver du i situationer eller relationer, der ikke er gode for dig?

Husk, at du altid kan flytte dig fra situationen ved f.eks. at rejse dig og gå. Jeg oplever tit kvinder, der har glemt retten til at gå eller flytte sig fra en ubehagelig situation eller relation. Få styr på dine personlige rettigheder.

Passer du godt nok på dig selv?

Hvis du er usikker og bange for fremtiden, skal du passe godt på dig selv, beskytte dig selv mod fysisk og psykisk overbelastning og sikre dig selv på flere livsområder ved f.eks. at lave aftaler. Hvis du bliver fyret, kan det være at få aftalt et genplaceringsforløb, omskoling, penge til efteruddannelse eller særligt fordelagtige fratrædelsesvilkår.

Har du nogen at tale med?

Hvis du er frustreret eller ked af noget på arbejdet, skal du tale med nogen om det og søge hjælp til at finde løsninger og handlemuligheder.

ØVELSE - Selvtjek (fortsat)



1. Hvor følelsesmæssig intelligent er du for tiden?

Kender du dine egne behov?

Hvis du er utilfreds eller føler dig uretfærdigt behandlet, så sørg for at bede om det, du har brug for, og tag ansvar for at dække dine egne behov. Det giver et boost til dit selvværd.

Kan du handle på din tvivl eller bliver du magtesløs?

Hvis du er i tvivl om noget, så søg informationer. Spørg for at få afklaring. Træf dine egne valg og lev med konsekvenserne eller træf nye beslutninger. Og stop klynkeriet. Det giver nemlig ingen positiv energi overhovedet.

Prøv at opsummere, hvad du ønsker at videreudvikle, når du vil udvikle din følelsesmæssige intelligens.

2. Brug "De 4 spørgsmål" i vanskelige situationer

Overvej, hvilke følelser er vanskelige for dig at håndtere i hvilke situationer?

Det kan f.eks. handle om at håndtere at være ked af det, frustreret, magtesløs, forvirret, utilfreds.

Prøv at lære de 4 spørgsmål udenad, så du til enhver tid kan stille dem til dig selv?

1. Hvad sker der lige nu?
2. Hvilke følelser vækker det i mig?
3. Hvad kunne jeg godt tænke mig var anderledes?
4. Hvad kan/vil/tør jeg gøre ved det?

CASE 6

Kvinde, 39 år, gift og mor til 2 børn. Selvstændig erhvervsdrivende.



"Jeg er i bund og grund blevet meget mere mig"

- og det er okay, at der skulle både stress og sygemelding til, før jeg turde tage ansvar for, hvad jeg vil med mit liv

Det startede med at jeg havde et job, som jeg var rigtig, rigtig glad for. Jeg synes, det var et fantastisk karrierejob og følte mig privilegeret over at have de opgaver, muligheder og den frihed, som jobbet gav - for jeg ville noget med min karriere. Jeg var også rigtig glad for mine kolleger og den måde, som tingene kørte på. Og min hverdag fungerede godt med to små børn og en mand.

På et tidspunkt skete der store forandringer på arbejdspladsen, og jeg var helt rystet. Hvad så? Det, som havde været det helt perfekte, blev pludselig forandret. Min chef var fantastisk og sagde: "Tag alt det ansvar I vil". Vi kæmpede og fik bygget noget nyt op.

Jeg fik mulighed for at få nogle opgaver på en ny og endnu mere fleksibel måde. Min hverdag fungerede sådan, at jeg var på arbejde i dagtimerne, sammen med mine børn fra kl. 17.00-20.00 og derefter var jeg igen på mailen langt de fleste aftener. Det var fint, og jeg følte mig privilegeret over at have al den frihed.

På et tidspunkt oplevede jeg, at en særlig kundesag blev svær og gik i hårdknude. Pludselig en aften begyndte jeg bare at græde derhjemme og kunne ikke holde op. Jeg gik i seng, og selv om min mand sagde til mig, at jeg nok ikke skulle tage på arbejde dagen efter, stod jeg op og var overbevist om, at det skulle jeg.

Da jeg gik i bad, kom tårerne igen, og jeg blev bare ved med at græde. Jeg kunne ikke holde op igen og tænkte, at det her er nok ikke så godt. Men det var nok bare p.g.a. sagen, så det er bare lige nu, det er svært.

Da jeg kom ind på arbejdet, faldt jeg helt sammen. Jeg græd, rystede, fik hjertebanken, problemer med at trække vejret og blev opmærksom på, at jeg havde ondt i maven. Jeg aftalte med min chef, at jeg kunne holde en lang påskeferie på tre uger og komme væk fra det hele. Jeg måtte ikke læse mails eller tale i telefon. Det lykkedes 90% af tiden, og det var godt at få tingene på afstand. I den periode blev jeg dog opmærksom på, at jeg hele tiden havde ondt i maven.

Søndag aften efter ferien kunne jeg mærke, at det her, det er ikke godt. Min hals snørede sig sammen, jeg fik igen hjertebanken og rystede over det hele.

Jeg kom ikke på arbejde om mandagen og var forskrækket over, at nu troede jeg lige, at jeg havde fået den pause, der skulle til, og så var jeg i stedet på vej til lægen. Min læge sagde: "Det er jo klassiske stresssymptomer. Du er nødt til at stoppe". Jeg tænkte: "Arh, men det er jo bare lige en periode....".

Alligevel følte jeg en kæmpe lettelse, da jeg nogle dage senere med en sygemelding i hånden, tog ind på arbejdet og kunne fortælle, at en fagperson havde sagt til mig, at jeg skulle tage det her alvorligt. Det blev afgørende, at en læge havde sagt, at det var klassiske symptomer på stress. Jeg følte jo bare, at jeg pev og pjækkede for jeg var jo ikke syg. Og det var ikke okay.

Jeg mødte fuld accept, opbakning og intet pres fra min arbejdsgiver.

CASE 6 - fortsat

Så gik jeg hjem, slukkede telefonen og tænkte "Hvad så nu?" Der gik lang tid, hvor jeg stadig følte, at jeg pjækkede lidt.

Virkeligheden var, at jeg kun kunne overskue en ting ad gangen. Jeg kunne overskue at hente mine børn, men det var også det. Det med at få hele puslespillet til at hænge sammen, kunne jeg ikke. Jeg kunne ikke huske folks navne eller aftaler, læse noget, der var bare en smule kompliceret, og blev opmærksom på, at fornemmelsen af at have ondt i maven i virkeligheden havde været der i mange måneder – jeg havde bare ikke villet mærke det.

Hvordan skulle jeg nogensinde få tingene til at hænge sammen igen, spurgte jeg mig selv. Bliver jeg nogen sinde okay igen, og kommer jeg nogen sinde til at kunne huske igen? Det var nogle meget skræmmende tanker.

Gennem arbejdet fik jeg tilknyttet en stresscoach og det hjalp mig meget.

Gradvist begyndte jeg at finde svar på, hvem jeg var og hvad jeg ville? Jeg blev bevidst om, dels hvor stor en del af min identitet jeg havde hængt op på mit karrierejob og dels, hvor vigtigt det havde været for mig at være dygtig, få ros og anerkendelse.

Nu begyndte jeg at blive okay med bare at være mig og erkende, at både naboer og venner var fuldstændig ligeglade med, om jeg kørte karrierejob eller ej. Det var en kæmpe aha-oplevelse.

Det afgørende punkt var en dag, hvor jeg stod inde på mine børns værelse og kiggede ud af vinduet ud på vores vej og tænkte: "Det er faktisk okay det her". Det føltes rart ikke hele tiden at skulle levere og stå til ansvar for nogen, men bare være mig. Måske for første gang i mit liv turde jeg lytte til min mavefornemmelse.

Jeg begyndte at forholde mig til, hvordan min hverdag fremover skulle skrues sammen.

Følelsen af frihed var vigtig for mig. Jeg ønskede selv at kunne bestemme rammerne, så jeg ikke konstant gik rundt med dårlig samvittighed. Det skubbede til drømmen om at blive selvstændig. Det tog lang tid at turde gå efter den drøm. Måske havde tanken strejft mig tidligere, men jeg havde ikke været klar til at gå efter den.

Efterfølgende er jeg så taknemmelig over, at stressperioden kom til mig, hvor jeg er i livet lige nu. Selvom det har været hårdt at blive sygemeldt, er jeg glad for, at det ikke først kom om 10 år, når børnene var blevet store. For jeg tror, at det ville være kommet op til overfladen før eller siden. Det blev udløst af en enkelt sag, men havde jo været der længe før.

Perioden med stress gav mig anledning til at overveje, hvad det helt grundlæggende var jeg ville.

Jeg blev nødt til at tage stilling til min situation og lytte efter, hvad jeg inderst inde gerne ville. Det nyttede ikke noget at fortsætte uændret som hidtil. Efter en omfattende personlig afklaringsproces fandt jeg langt om længe ud af, at jeg var nødt til at sige op. Det var en svær beslutning, som det tog noget tid at nå frem til.

Jeg havde nogle gode samtaler med min mand om, hvor han stod, og hvad han kunne og ville være med til - også rent økonomisk. Faktisk valgte vi at nedprioritere en 4 ugers tur til Florida for at jeg kunne gå efter at realisere min drøm. Det endte med at blive en fælles familiebeslutning, at jeg valgte at sige op.

Helt konkret sikrede jeg mig ved at bruge gammel ferie, opsparing, og jeg købte tid og ro ved at tage et fritidsjob om aftenen, så jeg i dagtimerne kunne arbejde fokuseret med mine fremtidsplaner og stadig bidrage til familiens indtjening.

CASE 6 - fortsat

Idag er jeg selvstændig og ved at få bygget en forretning op.

Jeg føler glæden ved stadig at beskæftige mig med det, som jeg holder så meget af og jeg bruger min viden, erfaring og kompetencer - og samtidig har jeg sikret mig min frihed.

Jeg er meget bevidst om at tænke positivt og tro på fremtiden.

En væsentlig grund til at jeg har det så godt nu er, at jeg har turdet vise folk, hvem jeg er, og at det er godt nok. Hvis bare jeg er mig selv, går det nok. Jeg er i bund og grund blevet meget mere mig.



Til andre kvinder vil jeg sige:

- ❖ *Der er andre muligheder end blot overlevelse eller coping med dagligdagen, så tro på, at du rent faktisk kan ændre på din situation*
- ❖ *Det er okay at gå efter sine drømme. Du har ret til spørge dig selv om, hvad du allerhelst vil og dernæst turde ændre på rammerne og præmisserne*
- ❖ *Tro på, at du er det værd, og at du fortjener det bedste*

Og ja, når du beslutter dig for at prøve nyt, kommer der dage bagefter, hvor du bliver i tvivl - og det er okay. Det er en del af forandringen. Jeg har forberedt mig mentalt på, at usikkerheden og tvivlen helt sikkert vil komme, så når den er der tænker jeg "Nå, der var du – du er velkommen, men du får ikke lov at tage over" Jeg mærker den, men den får ikke lov til at ødelægge min nattesøvn.

Kapitel 8

Skab gode vaner



Skab gode vaner

Ryd op og ryd ud i dit liv

Når du kender dine livsværdier, er du afklaret med, hvad der giver dit liv mening og retning. Værdierne fungerer som navigatør for, hvad er vigtigt og rigtigt for dig.

Derfor kan det give mening at kigge din dagligdag efter i sømmene. Lever du overhovedet i overensstemmelse med dine værdier, eller går du på kompromis igen og igen?

Hvis der er ubalance mellem, hvad du vil og hvad du gør, skaber det en indre følelse af illoyalitet, der både skader dit selvværd og din selvtillid.

For at få overskud og energi til at skabe gode vaner i dagligdagen, handler det helt konkret om at rydde op og rydde ud i dit liv for at skabe plads.

Det kan handle om at skabe fysisk plads og rum, få mere tid til rådighed, mobilisere større fysisk og psykisk overskud til at fokusere på det allervigtigste.

Forskellige ting er vigtige på forskellige tidspunkter i dit liv, og i perioder må du tilsidesætte dine egne behov for at kunne varetage andre vigtige ting.

Derfor bliver det vigtigt, at din grundlæggende indre tilstand er stabil, og du føler dig stærk og robust. Det fundament sikrer du ved at være i besiddelse af de centrale elementer, der indgår i stærkt personligt lederskab.

Vedligehold dig selv i dagligdagen

Når du har opnået en ønskværdig indre tilstand af glæde, ro, tilfredshed og i det hele taget opnået større emotionel balance i dagligdagen, er kunsten at holde tilstanden stabil.

Det er din egen opgave at vedligeholde dit energiniveau eller med andre ord selv sørge for, at dine "batterier" er opladede hver dag

Det handler om at finde og indarbejde metoder til at være nænsom, blid og omsorgsfuld over for dig selv, så du kan levere og præstere i dagligdagen på alle livsområder.

Det kræver energi - og du får energi af at bruge energi.

Her er nogle eksempler på, hvad du kan gøre for at oplade dine "indre batterier":

- lyt til musik
- syng
- dans
- gå i haven
- pluk/køb blomster og arranger dem i smukke vaser
- gå ture i skoven
- gå ture ved vandet
- tænd stearinlys
- duft til æteriske olier
- luft ud
- få massage
- giv massage
- køb wellness-behandlinger
- plej dig selv med lækre produkter
- forkæl dig selv med dejlig mad
- spis friske råvarer
- slap af
- læs en god bog
- vær sammen med mennesker, du holder af og som holder af dig
- giv dig selv gaver
- hav kæledyr

Lidt har også ret - også selvom du kun har 2 minutter til rådighed.

Alt er bedre end intet, prøv at holde nogle små pauser, hvor du gør noget godt for dig selv.

Og engang imellem har man bare behov for at trække stikket ud og lave absolut ingenting.

Hvad laver du, når du laver ingenting ?

Ingen ting!

Hav en positiv hensigt med det, du gør

Det er ikke altid, at tingene går, som du ønsker eller forventer.

Når du har styr på dine livsværdier, ved du helt grundlæggende, hvad der giver mening og retning i dit liv.

I tillæg til dine livsværdier vil det give mening at udvikle nogle mere specifikke leveregler til brug i dagligdagen.

Leveregler er praktiske og adfærdsangivende.

Formuler nogle sætninger - en slags positive hensigter - som du i praksis ønsker at leve efter hver dag. Det handler om, at du begynder at være den person, som du går og drømmer om at blive. Det handler om at leve i nuet.

Når du lever i overensstemmelse med dine positive hensigter, vil du eksempelvis være i stand til at forholde dig mere roligt og se tingene lidt på afstand og dermed får du større indflydelse på dine emotionelle reaktioner og udtryk, når "alt ikke lige kører efter dit hoved". Du bliver simpelthen mere empatisk.

Her er nogle eksempler på positive hensigter, som du lade dig inspirere af:

- Jeg er opmærksom på, at den måde som jeg vælger at opfatte og tillægge en situation betydning på, er min helt egen og unikke måde - og andre kan opleve situationen anderledes. Derfor gør jeg mig umage med at lytte efter hensigten bag andres adfærd
- Jeg tager ansvar for det, jeg siger og måden, jeg siger det på
- Jeg tager ansvar for det, jeg ikke siger. Enten fordi jeg vælger at tie i situationen eller holder ting hemmeligt
- Jeg gør mig umage med at sikre, at der er overensstemmelse mellem det jeg siger og det jeg gør
- Jeg holder fast i min indre kerne og er loyal over for mine egne livsværdier
- Jeg vælger bevidst, hvad og hvordan jeg fortæller om personer og begivenheder i den konkrete sammenhæng
- Jeg bruger et ordvalg og en udtryksform, som er kendetegnet ved at være venlig, empatisk, respektfuld
- Jeg taler tolerant og overbærende om mig selv og andre, når der sker fejl

Sæt spot på dine negative sider

Det handler om at leve et liv - ikke vinde en krig

(Forfatter Anne Kårver)

Der er sider af din personlighed, som du måske ikke er så stolt af. Nogle kalder det for "skyggesider". Jeg kalder det for negative sider.

Når du oplever, at du bliver træt af at gentage gamle og dårlige mønstre, er det tid at erkende, at der er noget, du skal ændre.

Det kan handle om en hidtil ubevidst tilbøjelighed til at være noget af nedenstående eller at have vanskeligt ved at rumme og acceptere andre, som har en tilsvarende adfærd:

- Perfektionistisk
- Kontrollerende
- Skeptisk
- Misundelig
- Jaloux
- Konfliktsky
- Konfliktopsøgende
- Grådig
- Nøjeregnende
- Svært ved at tilgive
- Svært ved at blive god igen
- Ødsel
- Overopmærksom på andre
- Hensynsløs overfor dig selv
- Kritisk/skeptisk
- Ugidelig
- Begærlig
- Overvenlig eller for smilende
- "Bare for meget af et eller andet"

Nogen gange er det nemmere at konstatere andres negative sider og du kan overveje, om der er noget om ordspillet:

"It takes one to see one"

Prøv at reflektere over dine iagttagelser af andres adfærd og spørg dig selv:

"Hvad kunne det handle om eller repræsentere i mit liv?"

ØVELSE - Skab gode vaner



1. Ryd op og ryd ud i dit liv

Overvej, hvilke ting i din dagligdag, som i bund og grund forhindrer dig i at leve det liv, som du inderst inde drømmer om at leve.

Du kan i princippet rydde op og ud på alle livsområder. F.eks. i dine ejendele, i garagen, i dit tøj, dine relationer, køleskabet, dine dårlige vaner, dit tv-forbrug, dit tidsforbrug på sociale medier, dine overbevisninger om dig selv og andre, din indbakke.

Prøv at bruge 10 minutter på at brainstorme på alt det, der forhindrer dig i at have den dagligdag og leve det liv, som du inderst inde går og drømmer om.

- Skriv en ting på hver post-it - intet er for småt
- Hæng sedlerne op f.eks. på køleskabet eller en skabslåge og dan dig et overblik
- Tag stilling til, hvordan og hvornår, du stille og roligt vil begynde at gøre noget ved tingenes tilstand
- Start med det enkle og indarbejd nye vaner - sådan en lille ting ad gangen.
- Smid sedlerne ud, efterhånden som du får ryddet op og ud i dit liv
- Mærk, hvordan din indsats gradvist giver mere overskud og energi til det, som i bund og grund betyder noget for dig
- Husk at fejre dine succeser

2. Metoder til at oplade dit "indre batteri"

Prøv at lade dig inspirere af listen over ting, som du kan vælge at gøre mere af i dagligdagen for at sikre, at dit "indre batteri er opladet".

Tjek, hvad der fungerer for dig - og husk at lidt ny adfærd i dagligdagen er bedre end ingenting.

ØVELSE - Skab gode vaner (fortsat)



3. Formuler dine personlige hensigter

Overvej, hvad det vil betyde for din indre tilstand, hvis du i praksis formulerer og begynder at leve en dagligdag, hvor dine positive hensigter kommer til udtryk i konkrete handlinger.

Hvordan vil det forbedre din relation til dig selv?

Hvordan vil det påvirke dine omgivelser?

Prøv at formulere 5-7 leveregler. Du kan lade dig inspirere af listen med positive hensigter.

4. Tag ansvar for dine negative sider

Prøv at gå på opdagelse i din historie og din erindring. Måske finder du afgørende øjeblikke, hvor den negative side af din personlighed blev belønnet eller accepteret. Måske gav det dig noget, som du ellers ikke ville have opnået. Måske er du ligefrem blevet anerkendt for at gøre brug af enkelte negative sider.

Tag stilling til din nye bevidstgørelse og spørg dig selv:

- Hvilke følelsesmæssige behov forsøger jeg i bund og grund at dække med min negative side i dag?
- Hvis jeg billedligt talt kunne "rense ud" og transformere mine negative sider til en mere selvkærlig hensigt og adfærd, der baserer sig på større taknemmelighed eller generøsitet, hvad ville jeg så blive i stand til at gøre, tænke, føle, sige?
- Prøv det af på en udvalgt situation eller relation i dit liv
- Gå i gang stille og roligt.
- Mærk, hvordan du gradvist begynder at holde mere og mere af dig selv. Du bliver en bedre udgave af dig selv
- Du vil opleve, at du bliver mere overbærende og tilgivende overfor andre, også når du fremover iagttager, hvordan andre ubevidst lader sig styre af deres negative sider

Kapitel 9

Hvis du får behov for at tale med nogen



Hvis du får behov for at tale med nogen

Med denne praktiske guide vil du selv kunne komme rigtig langt med din personlige udvikling og blive i stand til selv at skabe varige forandringer, der bidrager positivt til din glæde og livskvalitet.

Af og til kan man have glæde af at tale med en professionel udenforstående samtalepartner, der kan hjælpe, støtte, udfordre og give opbakning til fortsat udvikling. Og bidrage til at skabe retning og fokus.

Coaching og psykoterapi kan eksempelvis benyttes til at udvikle og opnå følgende, hvor det personlige, professionelle og private naturligvis både overlapper hinanden og gensidigt fungerer som løftestang.

Udviklingsområder; personligt, professionelt og privat

Herunder har jeg oplistet talrige eksempler på ting, som man kan arbejde med at udvikle personligt, professionelt og privat.

❖ Personligt

- Udvikle større selvindsigt og forståelse for, hvordan livet har præget dig på godt og ondt
- Få bevidsthed om, hvad du har lært og hvad du selv skal i gang med at udvikle for at nå dine mål
- Styrke selvansvarlighed med fokus på at "dit liv er dit ansvar"
- Etablere et stærkt personligt fundament med fred og indre ro
- Få bevidsthed om, hvad der skal til for at skabe større glæde og tilfredshed i dagligdagen
- Udvikle selvaccept, så du i højere grad rummer og accepterer dig selv og holder af dig selv som menneske
- Finde de bedste strategier til at booste dit selvværd og din selvtillid
- Blive den vigtigste person i dit eget liv og mere nænsom, kærlig og ærlig overfor dig selv og dine behov
- Få rundet af til fortiden for at kunne være mere til stede i nuet. Altså få sat nogle mentale og emotionelle punktummer ved udvalgte begivenheder i din livshistorie
- Blive målrettet omkring det at træffe bevidste og kloge valg for fremtiden
- Prøve nyt og få nogle nutidige erfaringer frem for gamle erfaringer og antagelser, der i bund og grund har overskredet sidste salgsdato
- Lære dine følelsesmæssige reaktioner bedre at kende og forstå følelsernes budskab til dig, så du ved, hvad du skal gøre og ikke gøre

- Få mere psykisk energi, styrke og handlekraft - og adgang til spontanitet frem for handlingslammelse
- Blive tryk ved dig selv i sociale sammenhænge og kunne give mere udtryk for dine meninger
- Passe godt på dig selv og din fysiske og psykiske sundhed og trivsel
- Udvikle større autenticitet og integritet

❖ Professionelt

- Få udviklet og styrket det personlige fundament - kort sagt: "Få psyken til at være leder"
- Blive bevidst om dine handlemønstre og overlevelsesstrategier i arbejdsmæssige sammenhænge
- Få indflydelse på, hvordan du vælger at opfatte forskellige situationer, så du bliver mindre vurderende eller (for)dømmende og mere rummelig og tolerant
- Blive bedre til at skabe samarbejde og teamfølelse, fordi du bliver bedre til at forstå og anerkender andre mennesker, herunder bedre i stand til at udvikle ansvarlighed gennem at vise tillid til dine opgivelser
- Blive afklaret omkring, hvad der motiverer dig og skaber arbejdsglæde
- Finde ud af, hvad du vil med din karriere fremover, så du former den ud fra, hvad du virkelig ønsker dig - og ikke bare tager udgangspunkt i, hvad du har med dig fra tidligere jobs
- Blive bedre til både at tage lederskab i en gruppe og kunne følge en anden leder, når det kræves
- Blive mere psykisk robust og bedre i stand til at vælge dine kampe med omhu
- Blive i stand til at beslutte om du kan/vil/tør påvirke en situation/relation eller om du vil benytte retten til at flytte dig fra noget, som ikke er godt for dig
- Påvirke andre mere effektivt med din kommunikation og håndtere uoverensstemmelser
- Stille krav og afstemme forventninger på en klar og utvetydig måde

❖ Privat

- Blive en mere kærlig kæreste/ægtefælle
- Kunne lade din partner være i fred og i højere grad acceptere og respektere din partner
- Kommunikere åbent, ærligt og direkte med respekt for dig selv og uden at krænke andre
- Blive nemmere at være sammen med - mere accepterende, mere rummelig, mere tolerant og holde op med konstant at sammenligne dig med andre

Forskellen på coaching og mentoring

Det kan være vigtigt at kende sit behov for ekstern hjælp for at kunne vælge at gøre brug af coaching og/eller mentoring - og måske psykoterapi.

En coach stiller dig spørgsmål og hjælper dig med at øge din selvindsigt ved at skabe bevidsthed, forståelse og accept af, hvorfor du gør, som du gør. Målet er at sætte dig i stand til selv at finde og vælge nogle nye tankemønstre og handlemuligheder.

Et coaching forløb strækker sig typisk over 6-12 måneder.

En mentor-relation kan derimod fortsætte igennem flere år. En mentor bidrager med rådgivning, vejledning og sparring. Og ikke mindst deler en mentor gavmildt ud af sine egne personlige, professionelle og private erfaringer.

En coach:

- har 1:1 samtaler som sit professionelle job og er uddannet til at stille dig spørgsmål, perspektivere og skabe refleksion
- forholder sig neutralt, holder egne meninger og holdninger uden for samtalen og bedømmer dig ikke
- går efter personlig afklaring og stillingtagen, der får dig til selv at vurdere konsekvenser ved forskellige valg
- får dig selv til at finde handlemuligheder, indre motivation og drivkraft
- står på sidelinjen i din udviklingsproces og er altid på din side med ubetinget accept af dig og dine beslutninger
- giver dig udelt opmærksomhed og har konstant fokus på dig
- lægger vægt på tryk og tillid i relationen, samt at samtalerne er dit frirum

En mentor:

- har 1:1 samtaler på frivillig basis og oftest ulønnet
- deler åbent erfaringer fra sin karriere og ofte også sin livshistorie med dig
- fortæller gerne om egne oplevelser og har personlige holdninger til dine problemstillinger
- giver dig ofte adgang til at benytte sit eget netværk og kan åbne døre for dig

- har mere erfaring end dig og et længere karriereforløb bag sig - typisk med ledererfaring
- mister interessen, hvis du ikke rykker, og der ikke sker noget rent karrieremæssigt og lægger vægt på kemi og den gensidige relation - og evt. samme form for humor

Du kan sagtens benytte både interne og eksterne mentorer og coaches.

Prøv at tjekke mulighederne, hvor du er ansat, eller invester selv i din fortsatte udvikling.

Kort om psykoterapi

En psykoterapeut arbejder på samme måde som en coach. Dog med et større fokus på at hjælpe dig til at blive bevidst om dig selv. I psykoterapi arbejder du med dine følelser og lærer at bruge dine følelser på en kompetent måde.

Du kan have glæde af psykoterapi, hvis du har behov for at blive bevidst om din forhistorie og bearbejde gamle, fortrængte følelser fra tidligere begivenheder i dit liv.

Psykoterapi kan både foregå som samtaler med brug af en række forskellige samtaleteknikker, og der kan indgå både psyko- og kropsdynamiske metoder som eksempelvis gestaltterapi og åndedrætsregulerende terapi.

Behovet for psykoterapi afhænger af ønsket om professionel hjælp til at kunne runde af og sætte nogle både mentale og emotionelle punktummer i dit liv for at mobilisere vilje, styrke og handlekraft til at leve i nuet og skabe resultater for fremtiden.

Træk på dit netværk

Det kan opleves som at færdes alene i en jungle, når du vil finde en egnet og udenforstående samtalepartner.

Jeg anbefaler dig at spørge rundt i dit netværk. Du kan opleve, at flere end du tror har erfaringer med brug af coaching/mentoring/psykoterapi og gerne vil hjælpe dig til at finde den helt rigtige.

Lyt til din intuition

Tag altid en indledende session, hvor du giver dig selv mulighed for at møde din kommende coach/mentor/psykoterapeut og lyt til din intuition.

Føler du umiddelbar tillid til, at hun vil kunne hjælpe dig videre i forhold til dine aktuelle problemstillinger/udfordringer eller mål/drømme.

Tjekliste - inden du vælger en coach/psykoterapeut/mentor

❖ Kemi

- Vigtigst af alt er jeres indbyrdes kemi. Du har mulighed for at bede om en indledende og uforpligtende samtale, hvor I tjekker indbyrdes kemi. Mærk efter, om du føler dig tryk og har tillid til, at samtalerne vil bringe dig videre

❖ Uddannelse

- Tjek om hun har en længerevarende professionel uddannelse fra en anerkendt udbyder på området
- Er der et kvalificeret teoretisk fundament og en vis evidens til grundlag for de valgte metoder?

❖ Erfaring

- Har hun opbygget tilstrækkelig professionel erfaring og kompetence til at holde professionelle samtaler – har hun gennemført 50 eller tusindvis af samtaler?

❖ Selvudvikling

- Indeholder hendes egen uddannelse omfattende selvudvikling og egen terapi, så hun optræder professionelt og empatisk i alle former for situationer?
- Modtager coachen/psykoterapeuten selv supervision og er i kontinuerlig udvikling?

❖ Selve samtaleforløbet

- Tilbydes et dynamisk forløb, der er tilpasset netop din situation, problemer, behov og mål?
- Eller er der tale om et standardiseret forløb over et vist antal gange, som du skal følge?

❖ Formel aftale

- Indgår I en kontrakt/skriftlig samarbejdsaftale om dit udviklingsforløb?
- Er pris/handelsbetingelser/betalingsforhold/bindingsperiode tydelige for dig?

❖ Lokaler

- Har hun professionelle og velegnede lokaler, som du føler dig godt tilpas i?

❖ Profil

- Er der en professionel hjemmeside, og er der en rød tråd i budskaberne?
- Tjek hendes baggrund og profil f.eks. på LinkedIn og Facebook?

❖ Referencer

- Læs referenceudtalelser på hendes hjemmeside
- Spørg om konkrete erfaringer fra tidligere kunder med udfordringer, der minder om dine
- Bed evt. om referencepersoner, som du selv kan ringe til og høre mere om deres erfaringer med udviklingsprocesser

❖ Du bestemmer

- Husk at det altid er dig, der suverænt bestemmer tema og indholdet i dit samtaleforløb/de enkelte sessioner. Ligesom det er dig, der afgør, om I skal tale om din fortid, nutid eller fremtid

Afrunding

Jeg ved af personlig erfaring, at øvelserne i denne e-bog virker.

Der findes mig bekendt ikke noget "quick-fix", når det handler om selvudvikling.

Det er en proces og tager tid. Det er aldrig for sent at gå i gang.

Bedre sent end aldrig.

Prøv at gå videre med din udvikling med en vis ydmyghed og vær tålmodig med dig selv.

I princippet har du jo resten af livet til at arbejde med løbende forbedringer.

Jeg håber, at du vil huske at anerkende dig selv, også for de små fremskridt i hverdagen. Det handler om at indgå aftaler med dig selv og holde dem.

Endnu engang held og lykke med at udvikle stærkt personligt lederskab og at blive leder i dit eget liv.

Og hvis du får brug for at tale med nogen, så ved du, hvor du kan finde mig.



Lykken

Der er noget særligt ved lykken
man kan blive helt glad
når man møder den
men også beklemmt
står stille lidt
lister sig varsom frem
som i et minefelt
og hver gang man sætter foden ned
uden at ryge i luften
glemmer man enten at nyde lykken
eller blir sur over ikke at vide
hvor længe den varer
så når modgangen endelig melder sig
er det en lettelse
som om man er kommet i sikkerhed
det er nu skammeligt
for der er noget særligt ved lykken
som man ellers ikke møder
måske ligger fejlen dér
man kender for lidt til den
burde sætte sig mere ind i den
jeg tror det er en træningssag

(Benny Andersen)

Litteratur

Fra kaos til klarhed	Phillip Moffitt	2012	Gyldendal
Bedre selvværd - 10 trin til at styrke din indre GPS	Irene Henriette Oestrich	2013	Politikens Forlag
Føl frygten og gør det alligevel – vend frygt og ubeslutsomhed til selvtillid og handling	Susan Jeffers	2006	Borgen
Kast lys over skyggen – genvind styrke, kreativitet, åndfuldhed og drømme	Debbie Ford	2007	Borgen
Når skyggen tager over – hvordan du holder op med at være din egen værste fjende	Debbie Ford	2009	Borgen
Accept – at leve et liv, ikke vinde en krig	Anna Kåver	2005	Dansk Psykologisk Forlag
Bevidst nærvær – hvem er det, der bestemmer i dit liv? (1. Udgave)	Åsa Nilsson	2005	Dansk Psykologisk Forlag
Det selvhelbredende menneske	Susanna Ehlin	2007	Aschehoug
Et liv i glæde	Sanne Ehlin	2007	Aschehoug
Kærestebilleder – parforhold og udvikling	Hanne Hostrup	1999	Hans Reitzels Forlag
Selvledelse – selvet på arbejde	Flemming Andersen	2006	Dansk Psykologisk Forlag
Manddomsprøven - powerkvinderne kommer	Lars Henriksen og Erik Holm	2011	Kristeligt Dagblads Forlag
Fra potentiale til talent	Stig Kjerulf og Lone Schilling Andersen	2011	Gyldendal Business

Primadonna ledelse - når arbejdet er et kald	Helle Hedegaard Hein	2013	Gyldendal Business
Hvor svært kan det være? Værd at vide om voksne hjerner	Ann-Elisabeth Knudsen	2012	Schønberg
Selværd for begyndere	Mette G. Andersen	2010	Nordtryk
Slug frøen – hold op med at udsætte tingene og få mere fra hånden på kortere tid	Brian Tracy	2007	Borgen
Dyret i dit spejl	Bent Jørgensen	2003	Gyldendal
Følsom og voksen	Allan Nilsson	1999	Strubes
Hvad venter du egentlig på? - sådan vender du din frygt til personlig styrke	Sofia Manning	2009	Pretty Ink
Flow - optimaloplevelsens psykologi	Mihaly Csikszentmihalyi	2005	Dansk Psykologisk Forlag
Tør du mærke livet ? - en bog om at finde nærvær og overskud til sig selv og andre	Sarah Zobel Kølpin	2011	Politikens Forlag
Ryd op i dit rod - med Feng Shui	Karen Kingston	2000	Borgen

Sådan bliver du leder i dit eget liv

- en praktisk guide til udvikling af stærkt personligt lederskab

Udgivet af Lisbeth Olesen, TalentfuldeKvinder.dk, København

1. udgave, e-bog, december 2013

ISBN nr. 978-87-996811-0-5



'DO COPY'

DU MÅ DELE MATERIALER I DENNE E-BOG

Du må kopiere og distribuere alle værktøjer og metoder i det medie eller format, du ønsker

DU MÅ ÆNDRE I MATERIALET

Du må kombinere, lave om eller bygge videre på materialet samt bruge det til det formål, du ønsker - også kommercielle formål

UNDER FØLGENDE FORUDSÆTNINGER

At du altid henviser til forfatteren og angiver e-bogen som kilde