

Se lyst på det

I nedgangstider har du ekstra mye å vinne på være fleksibel og positiv. For meg funker det best å ta et halvår om gangen.

Finanskrisen og globale miljøutfordringer vil i større eller mindre grad påvirke deg jobbmessig og privat. Blir du stresset når du tenker på fremtiden? Hvis ja, har jeg et godt råd: Slutt å tenke for mye og for langt fram.

Jeg har en metode som fungerer fint for meg. Jeg deler inn året i to, og etter hver sommerferie og hver jul tenker jeg at nå starter nye muligheter. Jeg velger å legge kaos og frustrasjon bak meg, og starter på nytt med blanke ark. Det er kanskje litt naivt, men det funker.

Vi (vane)mennesker har en tendens til å gå i faste mønstre. Vi sitter på samme plass ved bordet, kjører samme vei til jobben og

spiser lunsj med de samme kollegaene. Alt dette gjør at man føler seg trygg og innenfor sin komfortsone. Ubevisst har vi en tendens til å møte utfordringer på akkurat samme måte hver gang, selv om det har vist seg ikke å være særlig smart.

Ofte går vi dessuten inn i en situasjon med samme innfallsvinkel som våre foreldre, eller andre som har påvirket oss, uten at vi har satt spørsmålsteget ved om denne framgangsmåten fungerer for oss.

Faren min på 83 år sier at det han er mest lei seg for i livet, er hvor mye tid han har brukt til å grue seg for alt som kan gå galt. Han har alltid hatt en tendens til å se for seg «worst case»-scenarier – det verste som kan skje. Jeg hadde den tvilsomme

gleden av å arve denne verdensanskuelsen fra ham, og ble først oppmerksom på det da jeg var syk i en lang periode. For å bli frisk igjen, var jeg nødt til å revurdere alle mine gamle mønstre og finne nye, mer hensiktsmessige.

Lyst å snu på det, og tenke «best case»-scenario? Den viktigste jobben er allerede gjort, nå som du er blitt bevisst på at du faktisk har et valg. Du kan fokusere på alt som er negativt ved situasjonen du befinner deg i, eller du kan bruke din tid og dine krefter på det som kan gi ny lærdom og nye muligheter.

Skriv ned hva som bekymrer deg, og prøv å finne ut hvorfor det tar så mye av

oppmerksomheten din. Deretter skriver du ned alle tenkelige konsekvenser som du ser for deg at dette kan ha. Forestill deg så at du tar på deg dine nye, konstruktive briller og spør: Hva kan være positivt med denne situasjonen? Hva kan jeg lære av dette? Hva kan den gode intensjonen være? Hvem kan hjelpe meg?

Tenk deg gjerne at du er annen person, en du kjenner som er veldig flink til å håndtere endringer. Hva ville du ha gjort hvis du var i hennes sko?

Fleksibilitet handler om å kunne justere atferd etter behov. Du lærer deg å se en situasjon fra flere vinkler, og vil fort oppdage hvor berikende det er å starte med blanke ark. Gjerne sånn cirka hvert halvår.

«Du kan fokusere på alt som er negativt, eller bruke krefter på det som kan gi nye muligheter.»



Lene Fjellheim (46) jobber som coach og perledykker. Hun er utdannet meta-coach og NLP-trainer, og jobber med ledercoaching og -utviklingsprosesser i CoachTeam. Har du gjort spennende forandringer som kan inspirere andre, kan du sende en e-post til lene.fjellheim@magasinet.eva.no. Lurer du på noe? Send en sms til coachen vår. Skriv EVACOACH <ditt spørsmål> til 1901. Kr 1 per melding.