

Gründer med familie

Det hele startet med en idé – noe ble sagt som jeg trigget på. Jeg fikk et indre bilde og en god følelse av at her var det muligheter. I stedet for å zappe videre lot jeg denne filmen utvikle seg og gjorde den skarpere og tydeligere for meg selv. Det gikk fra idé til visjon. Visjonen ble som en magnet som ga masse energi. Underveis var det essensielt for meg å holde fokus så visjonen ble konkretisert, slik at jeg tok beslutningen om å bli en gründer!

Da jeg etablerte mitt første firma som 26-åring var jeg single og hadde kun meg selv å forholde meg til. Etter hvert fikk jeg en kjæreste, en baby og to år etter enda en. Mitt forhold til å være gründer endret seg selvsagt og jeg hadde nå to barn i tillegg til selskapet som jeg fremdeles anså som min baby. Mitt første firma ble kjøpt opp etter at det nådde en omsetning på ti millioner. Når jeg noen år etter etablerte CoachTeam hadde jeg med meg mange gode lærdommer og erfaringer. Nedenfor er mine tips til hvordan du sikrer deg et familieliv ved siden av å bygge opp din drøm.

DEFINER

Tenk over hvilke områder i livet som er viktig for deg. Eksempelvis kan det i tillegg til din virksomhet være familie, økonomi, venner, fritid, helse, kjæreste, personlig utvikling, tro, balanse etc. På samme måte som du har definerte mål for ditt firma definerer du mål på de øvrige områdene for at du skal ha et komplett liv. På denne måten blir det enklere for deg å vite hva som er viktig og hva du skal ha fokus på, og dermed enklere for deg å plassere ditt nei. Hvis du ikke plasserer ditt nei der det skal være vil det havne et annet sted. Og ofte er det familien som blir salderingsposten og som får nei'et ditt.



- Bevisstgjør deg hva som er viktig for deg på alle områder i livet.
- Klargjør for deg selv hvorfor du opplever dette som viktig.
- Definer klare mål på områdene.

PRIORITER

Den største utfordringen ved å være gründer er ofte å sette klare grenser mellom privatliv og jobb. Jobben blir en så stor del av hverdagen at grensene mellom våre ulike roller lett kan bli slettet ut. Rollen som foreldre, kjæreste, venn er

viktig å prioritere slik at vi henter energi til å opprettholde vår drøm om eget firma.

- Lær deg å si tusen takk, men nei takk.
- Sorter etter; viktig - haster ikke, viktig - haster, haster – ikke viktig og haster ikke – ikke viktig.
- Dropp TV titting – du klarer deg uten det aller meste.
- Bruk ettermiddagen med familien og jobb barna sover.
- Kombiner sosialt liv/ familie/ venner når du kan.
- Sett av tid til indre ro. Tren, ta et bad, gå en tur.

HER OG NÅ

Som gründer er det viktig å ha "hårete mål" og klare visjoner som motivasjon å trekkes mot. Vi ser for oss hvordan det kommer til å bli fremover og er derfor villig til å strekke oss langt for å nå denne drømmen. Vi planlegger, organiserer og systematiserer for fremtiden og kan ha tendensen til å glemme å være tilstede her og nå. Thick Nhat Hanh skriver i Øyeblikkets under "De største undrene finnes i øyeblikket, men vi har det ofte så travelt at vi ikke får med oss livets virkelige gleder". Det er her og nå vi henter energi og det er nå vi lever. Vi har ingen garanti for hva morgendagen vil bringe.

- Vær tilstede med familien når du er sammen med dem, istedenfor å ha hodet et annet sted (tid og tilstedeværelse betyr mer enn blomsterkvaster).
- Se, hør og føl hvordan det er å være der du er akkurat nå.
- Skriv ned hva du er takknemlig for hver kveld.
- Let etter de gode intensjoner i andres adferd og handlinger.

ERFARINGER

En av mine viktigste erfaringer som gründer er "learning by trying". Tidligere var jeg i hovedsak opptatt av hva som gikk galt og hvilke negative konsekvenser det hadde. Etter hvert som jeg lærte at alle erfaringer er god lærdom, og satte



er alt fra visjonær leder til utøver og vaktmester, og savner kanskje noen å sparre med som forstår din situasjon. Det kan også være ensomt for din familie hvis du ikke deler dine ideer og tanker. La familien ta del i det som opptar deg, inviter og la dem forstå at de er en viktig del av ditt team.

- Fortell din familie hva din drøm er.
- Snakk med dem om deres drømmer.
- Skap en arena for deling og gode samtaler.
- Bruk familien din til å sparre med.
- Sørg for at din familie forstår hvordan de er viktige for deg.

TIPS

Konkrete tips som bidrar til å investere i forholdet når arbeidstidene blir lange og mange:

- Ta med blomster hjem
- Gå ut og spis med din partner.
- Legg inn kino- og restaurantbesøk.
- Planlegg hyggelige weekender med din elskede.
- Gå turer sammen.
- Gjør noe uventet.
- Ta initiativ til de gode samtaler.
- Ta vare på de magiske øyeblikkene!

gode rammer for meg selv, opplevde jeg nettopp at disse episodene ble min styrke til å gå videre fremover. Det å skape en kultur for at det er lov å gjøre feil gjør at du kommer raskere fremover. Det å lære dine barn dette er en gave slik at de selv skal tørre å ta initiativ fremfor å være redde for å mislykkes. Her er spørsmålene jeg anbefaler du stiller deg for å optimalisere din lærdom:

- Hva ønsker jeg?
- Hva skjedde?
- Hva kan jeg lære av dette?
- Hvordan bruke denne lærdommen videre?
- Hvordan unngå at det skjer igjen?

TEAM

"Ingen mann er en øy", skriver John Donnes. Det kan være ensomt å bygge opp en virksomhet. Du

Jeg avslutter med ordene til Rune Semundseth fra hans artikkel i LederNytt – Jeg heier på deg! ✨



Av Lene Fjellheim, daglig leder og coach i CoachTeam as. Hun har spisskompetanse innen ledelse, salg, relasjonsbygging og lederprogrammer i tillegg til CoachTeam etablerer hun nå, sammen med Ragnhild Nilsen, firmaet GlobalFairTrade som jobber med økologiske fairtrade håndklær og t-shirts. Les mer på www.coachteam.no og kontakt gjerne Lene på lene@coachteam.no med dine synspunkter.

MARKEDSPLASSEN



**Aksjeselskap for
kun kr 2.400,-**

Intet krav til aksjekapital
eller revisor. 3 års erfaring
– over 1000 kunder.

Ring 22 65 24 20
www.eucompany.eu



Kurs i praktisk årsavslutning

Vi gjennomgår et årsoppgjør fra a til å,
og gir deg kjøreregler.

Etter kurset er du i stand til å forberede
og foreta årsavslutningen for bedrifter
med begrenset eller full regnskapsplikt.

Praktiske kurs for du hos Sticos AS.

sticos - enkel tilgang til kunnskap

www.sticos.no

OSLO PATENTKONTOR AS



- der gode ideer ivaretas

**Dine ideer er din inntektskilde
- beskytter du dem mot kopiering?**

All rådgivning innen industrielle rettigheter og opphavsrett:

- Patent	- Markedsrett	- Planteforedlerrett
- Varemerke	- Domene	- Konflikter
- Design	- Foretaksnavn	- Lisensavtaler
- Piratkopiering	- Opphavsrett	

Postboks 7007 M, 0306 Oslo
Tlf. 2105 8000/Faks. 2105 8009
E-post: mail@oslopatent.no
www.oslopatent.no