

leva tankeverktyg

**BEHANDLAR DU DIG SJÄLV MED SAMMA HÄNSYN
SOM DU VISAR ANDRA?**

SJÄLVBILD Coachen och ledarskapskonsulten Catarina Enholm och Levas chefredaktör Catharina Hansson har tillsammans skrivit en ny bok där ett kapitel om självbilder och självrespekt ger oss ett nytt sätt att förhålla oss till oss själva.

AV SARA HAMMARKRANTZ
FOTO THERESIA KÖHLIN



SJÄLV RESPEKT

DU KAN VÄLJA SJÄLVRESPEKT

BALANS Självspekt kan ta dig förbi dina negativa självbilder. Och vara en hjälp att stå pall för livets törnar. Utbildningskonsulten och Leva-coachen Catarina Enholm har tillsammans med Levas chefredaktör Catharina Hansson skrivit en ny coaching-bok. AV SARA HAMMARKRANTZ

Tänk dig en vipp-docka. En docka med en tung rund botten, som tappar balansen, gungar och drattar omkull men alltid reser sig upp oavsett vilka smällar den får. Tyngden i botten får man genom att stärka sin självkänsla.

– Men utan *självspekt* har man dragit undan mattan under sig själv, den är själva grunden som vi kan stå på, säger Catharina Hansson, chefredaktör och grundare av tidningen Leva.

– Självspekt handlar om att godkänna sig själv som man är, när man inte gör det blir man sårbar, fyller medförfattaren Catarina Enholm i på klingande lule-mål.

Boken *Vad gör dig lycklig?*, som de båda Catarinaerna skrivit tillsammans, är en guide till att coacha sig själv eller andra, med lusten som drivkraft.

Catarina Enholm är utbildningskonsult och coach. Hon håller ledarskapsutbildningar för företag som Astra Zeneca, Svenska Mässan och COOP och coachar de anställda individuellt. Hon arbetar med NLP, lösningsorienterad samtalsmetodik, coaching och håller som bäst på att sätta sig in i läran om KPT, kognitiv psykoterapi.

Även om det inte längre hörs på Catharina Hanssons dialekt så är hon och Enholm barndomskamrater från lågstadiet i Luleå. Men det var först för fyra år sedan som de återknöt kontakten på riktigt och började arbeta tillsammans, peppa och cocha varandra.

Enholm flyttade in på Leva-redaktionen och samtalen böljade fram och tillbaka mellan skrivbordet om olika utbildningsformer och metoder för utveckling.

– Efter att ha bevakat och skrivit om personlig utveckling, ledarskap och självhjälp i mer än fyra år i Leva blev boken ett sätt att knåda ihop de tusentals intryck och insikter jag fått, säger Catharina Hansson.

Med hjälp av Enholms coachingkunskap kunde de båda se mön-

ster och skapa egna verktyg och modeller. Och så blev det en bok, och sedermera även en ledarskapsutbildning i framtidens ledarskap tillsammans med Ingemar Gens, ytterligare en Levamedarbetare.

I arbetet har de hittat fram till ett nytt uttryck.

– Självkänsla är ju ett välkänt begrepp, men självrespekt är minst lika viktigt, säger Enholm.

– En del tycker att det blir för mycket snack om lycka och självkänsla. De tycker att de här känslorna ligger alldeles för långt bort. Många upplever det som ett hårt att prata om lycka för att vägen dit är så lång, säger Hansson.

Men vad skiljer då självrespekt från självkänsla? Hansson förklarar:

– Självkänsla är till att börja med en känsla, en upplevelse. Självrespekt är en attityd, ungefär som acceptans. Den är ett val och ett förhållningssätt till dig själv. Att respektera dig själv lika mycket som du respektera andra människor. Att behandla dig själv med samma hänsyn och respekt som du möter dina medmänniskor. □

Självrespekt är en attityd som du kan välja, inget du behöver träna på, utan ett förhållningssätt till dig själv



Coachen Catarina Enholm och Levas chefredaktör Catharina Hansson har tillsammans skrivit boken *Vad gör dig lycklig?* som handlar om hur man kan använda lusten som drivkraft. Men för att kunna hitta sin lust måste man också ge sig själv en grund att stå på – självrespekt.



SJÄLVBILD OCH BEKRÄFTELSE

Hur kommer det sig att människor reagerar så olika på ett och samma budskap? Vad beror det på att vissa trivs med rutiner och andra upplever det frustrerande, att en del förknippar äventyr med oro och ångest och andra förknippar det med roliga upplevelser? Catarina Enholm brukar förklara det här med hjälp av fem behovspåsar, en egen vidareutveckling av den kända "behovstrappan".

– Vi människor har en bild av oss själva – en självbild – om vilka vi är, hur vi fungerar och vad vi är bra och mindre bra på. Den här bilden skapar vi under vår uppväxt utifrån den feedback vi får på vad vi gör, syskonordning, föräldrars beteende, lärares beteende, kompisar och så vidare. De flesta psykologer är överens om att vår självbild inte förändras nämnvärt efter puberteten.

Under vårt liv hamnar vi i olika situationer som antingen hotar den bild vi har av oss själva eller förstärker den. De situationer som hotar självbilden tenderar vi att undvika och det omvända gäller för situationer som förstärker vår självbild.

BEHOVEN SOM BYGGER SJÄLVBILDEN

Människan har fem olika fysiska och känslomässiga behov och det är dessa som bygger vår självbild. Det som skiljer olika människor från varandra är att behoven är olika stora hos olika individer samt att vi använder oss av olika medel för att tillgodose våra behov.

De fem olika behoven:

1. FYSISKA BEHOV: mat, sömn och så vidare.
2. TRYGGHETSBEHOV: inkomst, tak över huvudet, regler och lagar.
3. SOCIALA BEHOV: gemenskap, vänner, att vara omtyckt.
4. EGOBEHOV: att få vara duktig och framgångsrik.
5. SJÄLVFÖRVERKLIGANDE: utmaningar och utveckling.

De fyra sista behoven är känslomässiga, det vill säga inte verkliga utan upplevda. Vi kan tänka oss behoven i självbilden som fem olika "påsar" som vi hela tiden strävar efter att fylla.



FYRA OLIKA BEHOVSTYPER

När du coachar andra är det bra att vara medveten om vilka behov som styr dem och hur deras självbild ser ut. Man brukar tala om fyra typer, som kan kännas igen på sina olika behov:

Personlighet med stort känslomässigt trygghetsbehov

Känslor och behov som är mycket starka hos honom eller henne:

- Säkerhet
- Kontinuitet
- En stabil och tryggad framtid
- Försörjning – att ha det man behöver
- Hälsa

"Man vet vad man har, men aldrig vad man får" Vill ha ordning och reda och känna igen sig. Känner sig hotad om han inte får tänka efter eller utsätts för ivriga påtryckningar, avkrävs snabba beslut.

Personlighet med stort känslomässigt socialt behov

Känslor och behov som är mycket starka hos honom eller henne:

- Samhörighet
- Tillhörighet
- Gemenskap
- Kärlek

Inleder meningar med "vi". Är glad, pratig, positiv. Stort behov av att bli bekräftad, igenkänd och måste få prata mycket själv. Känner sig hotad när någon annan bara pratar på.

Personlighet med stort känslomässigt egobehov

Känslor och behov som är mycket starka hos honom eller henne:

- Viktig och betydelsefull
- Nyttig
- Värdefull
- Oersättlig

Vill bli sedd och är svag för statusmarkörer som att få lite extra service eller exklusivitet. Kan vara tyst och bestämd eller bullrig och skrytsam. Tävlingsmänniska. Känner sig hotad när han inte blir sedd och uppmärksam.

Personlighet med stort känslomässigt självförverkligandebehov

Känslor och behov som är mycket starka hos honom eller henne:

- Utveckling
- Förnyelse och förändring
- Utnyttjande av egen potential
- Utmaning

Vill känna sig speciell och ovanlig. Är intresserad av nya och ovanliga saker. Kan känna sig hotad när han förväntas följa regler, rutiner och konventioner eller förvalta.



Vi brukar beskriva skillnaden mellan självkänsla och självförtroende som bilden av en vippdocka – tänk dig att du istället för att ha ben gungar på en rund botten.

SJÄLVBILD

SJÄLVFÖRTROENDE



SJÄLVSIKT Alla dessa ord med "själv" i början... Vad ska man ha dem till? Hur förhåller de sig till varandra?

SJÄLVKÄNSLA GER STADGA, SJÄLVFÖRTROENDE GER LUFT UNDER VINGARNA, SJÄLVRESPEKT ÄR SJÄLVA GRUNDEN DU STÅR PÅ

SJÄLVSIKT

Man säger lite slarvigt och elakt "han har ingen självinsikt" och menar att han har ingen koll på sina egna begränsningar, han har ingen självkritik. Men självinsikt handlar inte alls om att lära sig vad man är dålig på. Självinsikt handlar i första hand om att bli medveten om sina egna värderingar, motiv och drivkrafter.

Självinsikt handlar också om att göra upp med falska och negativa självbilder som vi kan ha fått med oss från barndomen och från olika upplevelser i livet. Vi kan till exempel ha en självbild som säger att vi är värdefulla eftersom vi är duktiga och framgångsrika och som botten i att vi tidigt har haft svårt att känna oss älskade och kämpat för uppmärksamhet genom att prestera.

SJÄLVFÖRTROENDE

Självförtroende är prestationsbaserat och handlar om den egna förmågan att göra. Varje gång du presterar läggs nya lagrar på din hjassa och tyngden av dem driver dig framåt mot nya prestationer och nya mål.

Men om du bara får all din bekräftelse

den vägen blir lagrarna till slut till en blykaps som gör att du tappar över.

Om det då är helt tomt och lätt i botten kommer du inte upp igen.

SJÄLVKÄNSLA

Självkänsla handlar om att fylla på i dockans botten. Självkänsla är baserad på din självbild och handlar om det egna värdet.

Varje gång du känner att du duger och är värdefull utan att prestera kan du fylla på.

Varje gång du fördjupar din självinsikt blir din botten tyngre och stadigare.

Varje gång du lär dig mer om hur du fungerar och hur du kan hantera motgångar och negativa tankar och upplevelser fyller du på ännu mer.

När du sedan åker på en törn vippas du mycket lättare upp igen!

Vi behöver både självförtroende och självkänsla.

Självkänslan gör oss till tryggare och lyckligare människor. Självförtroendet driver oss framåt och får oss att utvecklas och bli mer framgångsrika.

När vi lyckas med prestationerna stär-

ker vi vårt självförtroende, men vi urholkar samtidigt självkänslan – eftersom vi än en gång bekräftar att vi måste prestera för att ha ett värde.

Om vi kan bli medvetna om det här och bearbeta det (något som man vanligtvis inte brukar jobba med hos en coach utan hellre i någon form av terapi) kan vi komma ur det mönstret.

SJÄLVRESPEKT

Ibland kan det finnas en alldeles för invecklad problematik för att man ska kunna lösa problemen med en negativ och skadlig självbild.

Coaching är ändå en lösningsfokuserad metod som har för avsikt att lösa konkreta problem, som coach kan man inte erbjuda fördjupad terapi eller analys.

Men ett enkelt verktyg som kan ta oss vidare förbi den negativa självbildens och in i själva coachingprocessen är att tala om självrespekt.

Precis som man på en arbetsplats eller en skola eller i en familj kan ha som regel att alla behandlar varandra med respekt – kan man också sätta upp en regel om att behandla sig själv med respekt. □ →

STÄRK SJÄLV- KÄNSLAN MED VÄRDERINGAR

Vid coaching är det viktigt att då och då jobba med värderingsövningar, av flera skäl. När vi tydliggör och påminner oss om våra värderingar, när vi får tillfälle att formulera dem och göra dem levande så händer detta:

- Självisikten fördjupas och vi blir tydligare för oss själva.
- Vi får möjlighet att utmana våra värderingar och bli medvetna om de värderingar som är mindre önskvärda.
- Vi kan i vissa fall befria oss från värderingar som vi kanske har fått med oss från barnsben, men som är i konflikt med andra värderingar som vi vill leva efter.
- Vi kan bättre förankra våra mål i våra värderingar.
- Vi blir tydligare som personer och vi blir tydligare i våra avsikter när vi kan kommunicera utifrån våra värderingar.
- Självkänslan stärks.



NÅGRA TUMREGLER FÖR SJÄLVRESPEKT

En person med låg självkänsla och trasig självbild kan vara svår att kommunicera med och har lätt för att kränka andra. Men framförallt kränker han eller hon hela tiden sig själv. Försök göra en överenskommelse om självrespekt för att undvika dessa kränkningar som annars försvårar coachingprocessen. Om du coachar dig själv – gör ett avtal med dig själv!

DEN SOM BLIR COACHAD, ELLER COACHAR SIG SJÄLV, MÅSTE FÖLJA NÅGRA ENKLA HÄNSYN SOM VI VISAR VARANDRA I VARDAGSLIVET:

■ Att inte nedvärdera

Tänk och prata inte om dig själv i nedvärderande termer. Jämför dig inte med andra, alla kan inte vara bra på samma saker. Se och fokusera därför på dina goda sidor, utan jämförelser.

■ Att inte använda skällsord eller nedsättande omdömen

Varje gång du börjar skälla eller klanka ner på dig själv, till exempel säger "Åh, vad dum jag är" eller "Din idiot". Stanna upp och tänk efter! Inte skulle du tilltala någon annan på det sättet?

■ Att inte kritisera personligheten

Ge feedback i sak istället för att ge dig på din personlighet. Tänk "Det där var slarvigt gjort" istället för "Jag är så slarvig". Tänk "Oj, nu har jag räknat fel" istället för "Åh, jag är så ointelligent".

■ Att bara ta fram kritik mot handlingar och göra det på ett konstruktivt sätt

Ge dig själv positiv feedback istället för onyanserad hård kritik. När du begår misstag, uttala direkt hur du kan göra det bättre nästa gång. Var konstruktiv, det är av misstagen du lär dig.

■ Att inte avbryta

Unna dig själv att ägna dig helhjärtat åt en sak i taget. Att inte avbryta handlar inte bara om att få tala till punkt, utan även om att få jobba klart utan avbrott. Stäng av mejl och telefon och vänta en liten stund med att finnas till hands för alla runt omkring. Det är att respektera sig själv och sin uppgift.

■ Att inte plötsligt byta ämne

Ge dig själv en chans att göra ett bra jobb, vara en god förälder eller partner genom att vara helt närvarande i stunden/mötet/uppgift. Utan att fladdra runt, släcka bränder och försöka göra allt samtidigt.

■ Att inte vända och misstolka det som sägs

Försök låta bli att älta, vända och misstolka saker som sägs. Låt din inre kritiker tiga still, så när han/hon försöker misstolka saker återvänd till det som verkligen säs och låt det stå otolkat. Stor hjälp har man av att inse att inte allt kretsar kring en själv. Andra har fullt upp med sina egna fel och brister.