



LEVA TILLSAMMANS
Ingemar Gens
beteendevetare

MENTAL TRÄNING
Olof Röhlander
mental tränare

NÅ DIN MÅL
Catarina Enholm
karriärcoach

LEVA MED FAMILJ
Malin Alfvén
barnpsykiolog

LIVSÅSKÄDNING
Olle Carlsson
präst

SJÄLVKÄNSLA
Mia Törnblom
coach/vägledare

leva! livscoacher

Skriv till oss och fråga om relationer, jobb, familj, livsaskadning, personlig utveckling – ja, om livet!
fraga@leva.nu Fråga Leva, Box 6330, 113 84 Stockholm

GÄSTCOACHER!
Skriv till Leva och föreslå
nya gästcoacher!
fraga@leva.nu

Catarina Enholm är karriär-
coach och ledarskapskonsult.
Skriv till Catarina på
fragacatarina@leva.nu



MICKE LUNDSTRÖM

COME-BACK Ludvig fick sparken och har tappat lusten till allt. Catarina berättar hur han kan bearbeta sorgen och komma igen.

Catarina: "Att förlora jobbet är en sorg"

JAG HAR TAPPAT ALL LUST

För ett halvår sedan fick jag sparken från mitt jobb. Sedan dess känns det mesta meningslöst. Jag är egentligen en driven människa med stort självförtroende och god initiativförmåga. Och jag har lagt ner en stor del av mitt liv på mitt jobb. Nu ligger jag mest på soffan och väntar på att dagen ska gå, jag har tappat all lust. På kväl-

Hej Ludvig! Tack för ditt brev! Trots att du har förlorat ditt jobb och varit arbetslös en tid känns det som att ditt brev andas en viss positiv anda då du vet att du egentligen är en person med mycket driv, gott självförtroende och stor initiativkraft.

För de flesta av oss är det väldigt tungt att förlora sitt jobb och efter en ganska kort period så minskar oftast såväl självförtroendet som initiativkraften. Jag vill sätta fokus på sorgen av din förlust av jobbet. När vi tänker på sorg tänker vi oftast på att den är någon nära som har gått bort, men sorgen finns även i andra förändringar där vi har förlorat något som är betydelsefulla för oss, vilket jobbet är. Jobbet ger oss som individer identitet, ett socialt sammanhang, ett gemensamt mål, regelbundenhet, struktur med mera. Du skriver att allt känns meningslöst och då sorg också utlöser känslor av meningslöshet, tror jag att det är viktigt att bearbeta den. En konkret metod är att skriva

larna surfar jag till sent och på dagarna sover jag allt längre. Jag vill inte vara arbetslös, ser mig inte som en sådan men det är som om jag inte kan bryta min allt mer passiva inställning till mitt liv. Vad ska jag göra?

Ludvig

ner det som har hänt i två spalter.

1. I den ena spalten skriver du så sakligt som möjligt vad som hände då du förlorade jobbet och under tiden efter det.

2. I spalten bredvid skriver du ner vilken känsla du hade/har kopplat till just den saken till exempel ilska, tomhet, övergivenhet, hämndlystnad och även om det finns positiva känslor såsom stolthet, lättnad, tillförsikt.

3. Placera sedan händelserna i en tidsaxel så du kan följa dina känslor och hur de förändras.

Det viktiga med bearbetning av förlusten är att inte låta den ligga kvar i det undermedvetna och stjäla energi från dig. Energin ska du använda till att hitta ett nytt meningsfullt liv! (Det finns dessutom kanonduktiga sorgsterapeuter som verkligen kan vara värdefullt att ha ett par samtal med.)

När man är mellan två arbeten har man faktiskt en mycket bra möjlighet att fundera på vad man vill jobba med. Vad skulle ett

önskejobb vara för dig? Vad skulle det innebära? Vem är du, vad kan du och vad har du gjort? Skriv ner saker som du är bra på, vad som är viktigt för dig både privat och i yrkeslivet. Ta gärna hjälp av andra människor i att beskriva dina styrkor och förmågor. Ett sätt att göra det är att dela upp listor med nyckelord över dina kunskaper. Var och en av oss har en unik kombination av kunskap och erfarenhet. Vilken är din oslagbara konstellation? Titta på din lista över dina kunskaper, färdighet och förmågor, gör en tårta där varje tårbit är en av dina unika kompetenser.

Handling ger motivation! Att göra arbetssökandet till ett jobb 9-17 är förstås något som du redan känner till och det är det bästa sättet att bryta passivitet med och dessutom ger det glädje. Att gå från hemmet är också bra, traska i väg till biblioteket, något kafé eller någon annanstans och sätt dig och jobba med din framtida karriär.

Slutligen, vilka förväntningar har du? Förväntningar har en förmåga att bli självuppfyllande profetior, både i negativ- och i positiv riktning. När det finns en konflikt mellan vilja och de underliggande förväntningar har förväntningarna en tendens att få övertaget, det räcker alltså inte med att vilja. Ett bra sätt att få förväntningarna att harmonisera med vilja är att lägga en stund på mentalträning där du kan inrikta dig på dina förväntningar (till exempel genom att lyssna på en avslappnings-cd). Den mentala träningen kan vara en av dina dagliga arbetsuppgifter!

Sammanfattningsvis: töm ut dina tankar och känslor på ett papper, bli sedan konkret och börja agera i den riktningen du vill. Använd din drivkraft till att återskapa din forna självkontroll och para ihop den med återfunnen lust. Då har du snart ett nytt attraktivt jobb, kanske ett som passar dig bättre än ditt förra!

Lycka till!

Catarina Enholm

UTVECKLING Tomas flickvän är mycket yngre och han är rädd för att de står i alltför olika skeden i livet. Du måste våga förändras, säger Ingemar.

Ingemar: "Skärp dig!"



MICKE LUNDSTRÖM

Ingemar Gens är beteendevetare och jämställdhetskonsult.
ingemar@leva.nu

Skriv till Ingemar och fråga om allt som rör kvinnligt/manligt och relationer – kärlek, familj, vänskap, med mera.

HUR FÅR JAG MIN FLICKVÄN ATT STANNA?

Ålderskillnaden skaver i vår relation, jag och min flickvän träffades för tre år sedan, då var hon 24 och jag 36. Redan när vi träffades var jag orolig för att hon var för ung och inte redo för det liv som jag kände mig redo för; nämligen att skaffa familj. För ett år sedan bestämde vi oss ändå för att köra fullt ut, och nu har vi fått tvillingar. Vi är båda överlyckliga och känner att vi två passar ihop och vill leva tillsammans. Men faktum kvarstår, vi står i olika skeden i livet, och vill olika saker och har olika erfarenheter. Hon säger att hon vill ha utmaningar, läsa vidare, kanske flytta till en större ort. Jag känner mig nöjd med mitt liv, jag har bra jobb och skulle gärna skaffa fler barn med henne. Jag älskar henne och tycker att vi har det bra som vi har det. Hur ska jag göra för att få henne att stanna kvar?

Tomas

Om vi känt varandra, varit vänner, skulle jag säga: "Lägg av! Skärp dig!" För det finns ingenting i din fråga som antyder att du egentligen har något problem. Vad du vill säga, tror jag, är att du inte vill/kan förändra dig alls och att det är lika bra att inse det nu. Du får det att framstå som om du var minst 100 och hon knappt myndig när det i själva verket bara är 12 år mellan er. Och även om ni hade varit jämgamla, eller din flickvän till och med äldre, hade det funnits skillnader i önskningar och drömmar inför framtiden. Du är nybliven far och kommer att få mer stillstånd än du kan hantera – tro mig.

Nej, jag tycker du bara ska vara i det lyckliga nuet, inga tvångsmässiga tankar om framtiden, för den vet du inget om. Driv inte på förväntan, försök inte få det till att hon inte vill vara med "en gammal gubbe" för det är inte sant, i alla fall inte om man läser ditt brev.

Vill man vara nära andra, vill man ha en familj, vill man ha tryggheten, någon/ några att beröra och beröras av, ja då är man förstås alltid villig att också se till de andras behov.

Ni kompromissar förstås fram ett alldeles underbart lagom liv som ni båda, och era barn, kommer överens om. Trodde du att man liksom hade klarat av saker och ting, att man blivit färdig och efter det återstod länsstolen? Glöm det. Lusten kommer alltid om man får vara i kärleksfullt sällskap och tids nog kommer du få sitta still. Men inte nu.

Håll hårt om din unga, positiva fru, pussa på henne och tacka varje sekund ni älskar och respekterar varandra. Var lycklig att du fann henne och att hon sa ja till dig som far till sina barn. Det är verkligen inte alla förunnat.

Vänliga hälsningar

Ingemar