



LEVA TILLSAMMANS
Ingemar Gens
beteendevetare

DITT INRE CENTRUM
Marta Cullberg Weston
psykoanalytiker

NÅ DINA MÅL
Catarina Enholm
karriärcoach

LEVA MED FAMILJ
Malin Alfven
barnpsykiater

LIVSÅSKÅDNING
Olle Carlsson
präst

leva livscoacher

Skriv till oss och fråga om relationer, jobb, familj, livsåskådning, personlig utveckling – ja, om livet! fraga@leva.nu Fråga Leva, Box 45100, 104 30 Stockholm

GÄSTCOACHER!

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

Catarina: "Be dina vänner skriva ner dina bästa sidor"

LIVSVAL Tina vill byta yrkesområde men oroar sig för att välja fel. Synliggör och värdera dina egenskaper, säger Catarina.

VÅGAR JAG BYTA JOBB?

De senaste tio åren har jag jobbat med något som är tryggt, välbetalt och helt ok. Men nu är det dags att göra något annat. Jag är mentalt slut vad gäller jobbet. Energin, intresset och engagemang håller på att rinna ut. Jag vill rikta in mig på kost och hälsa, mina största intressen privat. Jag har hittat en utbildning som jag vill gå och som har intagning i januari 2009.

Men jag oroar mig för vissa saker.

Studiemedlen under utbildningen gör att jag får leva på väldigt mycket mindre pengar. Jag försörjer själv två barn, 9 och 5 år, och upplever inte att det blir några stora pengar över ens nu.

Hej Tina, tack för ditt brev! När ett jobb blir en energitjuv tycker jag definitivt att det är dags att reflektera över situationen och det har du gjort – kanon!

Det är så viktigt att man sätter sig själv på försädet i vårt eget liv!

När vi tar stora steg, som till exempel att byta yrkesområde hamnar vi utanför vår trygghetszon och då känns det helt enkelt osäkert. Så jag har all förståelse för din oro, vad gäller såväl att komma in på utbildningen som att få ett intressant jobb efter utbildningens slut. När man töms på energi av någon/något börjar man lätt att tänka polariserande (i motsatser). Man börjar fundera på varifrån får jag då

Jag sparar pengar nu, mitt mål är att ha 25 000–30 000 kronor innan året är slut. Sedan hoppas jag kunna jobba. Då skulle jag och barnen klara oss bra.

Jag oroar mig också för att jag inte kommer in på utbildningen. Vad ska jag göra då?

En tredje oro är att jag aldrig kommer in på arbetsmarknaden igen. Det låter kanske drastiskt, men kanske får jag inget jobb efter utbildningen som är roligare än det jag har nu, och då har jag ju liksom bytt ner mig...

Ska jag våga ändå? Vore tacksam för några råd.

Tina

energi? Och du får energi från ditt fritidsintresse – kost och hälsa. Vilket i sig är härligt att du har ett påfyllningsställe. Det kan vara helt rätt att arbeta med sitt fritidsintresse; när man jobbar med något man brinner för blir man oftast väldigt duktig. Eftersom du känner dig helt mentalt slut på ditt nuvarande jobb vill jag flagga för att det kan vara en polariseringseffekt, att huvudsaken är att lämna det som stjälar energin. Det är också viktigt att du ser utbildningen som ett medel att nå dit du vill, inte som ett mål i sig. Vad är målet? Vad vill du jobba med? Vilka jobb finns det inom kost och hälsa som du vill ha? Hur mycket ska du tjäna på arbetet enligt ditt mål? Hur mycket tid vill du lägga på jobbet och vilka arbetstider funkar för dig och din familj?

Att du ska lämna ditt nuvarande yrke har du redan kommit fram till, super. Mitt råd är att du gör om processen en gång till för vad du vill istället. Detta ber jag dig om för

att minska din oro över ditt val och för att ännu mer tydliggöra för dig själv vad ditt mål är. Och också för att förankra ditt mål i ditt inre. Det stärker din mentala självbild och gör din trygghetszon stabilare. Dessutom föreslår jag att du tydliggör dina värden och resurser.

Börja med att skriva en lista över alla saker du är bra på, dina tillgångar. Be också vänner, kollegor och familj göra detsamma, och gärna motivera (5–6 stycken). Därefter skriver du ned saker som är viktiga för dig privat och vad som är viktigt i ditt yrkesliv. Prioritera båda listorna genom att ställa svaren två och två mot varandra och välja ett; det som du upplever som viktigast får en poäng. Fortsätt sen att jämföra det som vann med nästa svar.

Nu har du synliggjort och ordnat dina förmågor och värderingar. Gör därefter en lista över vad du tycker är roligt och intressant. Titta på listorna och fundera utifrån det du vill göra i ditt kommande yrkesliv. Ta gärna hjälp av någon på Arbetsförmedlingen eller någon annan coachkunnig i yrkesfrågor.

Oavsett om du har kommit fram till att det är ett yrke inom kost och hälsa du vill jobba med eller något helt annat, så kan det var skönt att gardera sig genom en liten undersökning av just den arbetsmarknaden. Vilka yrken finns där? Hur ser de ut? Lön, arbetstider, arbetsmarknad etc? Nu och när du är klar med studierna? Var finns jobben, nu och sen? Vad vill arbetsgivarna ha för bakgrund på en anställd?

Jag tror att detta kommer att gå lysande! Men stanna upp och gå igenom hela processen innan du bestämmer dig: vad är målet, vilka tillgångar har jag, vad värderar jag, och hur kan jag ta reda på vad arbetsmarknaden vill ha? Allt för att maximera chanserna till ett tryggt, roligt och energigivande arbete!

Du vågar!

Catarina

leva livscoacher

Olle Carlsson är präst och livscoach i Leva.
Skriv till Olle på fragaolle@leva.nu

FÖRTROENDE Signaturen "Sviken" vill våga gå vidare trots att hans fru varit otrogen. Ge inte upp i första taget, säger Olle.

Olle: "Att tala är första steget mot tillit"

GÅR DET ATT FÖRLÅTA OTROHET?

Hej. Jag och min fru har levt ihop i tio år, vi har två små barn, 5 och 3 och vi har alltid haft det ganska bra ihop. Men nu har helvetet brutit lös. För en tid sedan berättade min fru att hon varit otrogen. Jag kunde faktiskt inte tro mina öron, otrohet är något som jag absolut inte kan tolerera på något sätt. För mig är tillit det allra heligaste i en relation. Min fru säger att hon ångrar sig och att hon skulle göra allt för att försöka lappa ihop vårt förhållande igen. Men jag förstår inte hur det ska gå till. Jag älskar ju min fru och vill leva med henne, och det känns ännu svårare att

skiljas nu, med tanke på våra barn. Men hur ska jag kunna lita på henne igen? Och hur förlåter man någon som sårat en rakt in i hjärtat? Går det verkligen att gå vidare? Går det att förlåta?

Sviken

Du har varit med om något svårt och omvälvande i ditt liv, din fru har varit otrogen och nu brottas du med tankar på om du fortsättningsvis kan lita på och förlåta henne för det hon gjort mot dig och familjen.

Din fru ångrar sig och vill bli förlåten av dig och du skriver att du älskar henne och vill leva med henne. Jag tycker att du har svarat på dina egna frågor men det betyder inte att det går lätt och spåröst förbi. Att börja tala med varandra som ni verkar ha gjort är ett första steg till helande för att få tillbaka tilliten till varandra. Fortsätt med det, sedan finns det även terapeuter som arbetar med svårigheter av det här slaget. Mitt råd är att inte ge upp i första taget, på sikt kanske det till och med kan komma något ännu bättre ur det här.

Hoppas att du kan börja tro på er som familj igen.

Allt gott

Olle



Catarina Enholm är
karriärcoach och
ledarskapskonsult.
Skriv till Catarina på
fragacatarina@leva.nu

