



LEVA TILLSAMMANS
Ingemar Gens
beteendevetare

DITT INRE CENTRUM
Marta Cullberg Weston
psykoanalytiker

NÅ DINA MÅL
Catarina Enholm
karriärcoach

LEVA MED FAMILJ
Malin Alfvén
barnpsykolog

JOBDET & LIVET
Lena Nevander Friström
psykoanalytiker

LIVSÅSKÅDNING
Olle Carlsson
präst

SJÄLVKÄNSLA
Mia Törnblom
coach!

leva livscoacher

Skriv till oss och fråga om relationer, jobbet, 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

ARBETSLÖS Pia har sökt tusentals jobb utan att ha fått något nytt. Vidga din trygghetszon och fundera på vilka dina mentala hinder är, säger Catarina.

Catarina: "Byt negativa tankesnurror till positiva"

SNART SEXTIO ÅR OCH UPPSAGD FRÅN JOBBET

Hejsan! Jag är en kvinna på snart 60 år. Jag har varken man eller barn och sedan jag blivit av med mitt arbete på grund av nedskärningar har jag sökt 1000-tals nya jobb utan att ha fått något nytt. Vad har du för råd att ge mig?

Pia

Hej Pia! Jag blev både glad och ledsen när jag läste ditt mejl. Ledsen för att jag tolkar det som att du upplever din tillvaro som tung just nu. Glad för att du skriver till mig. Jag tolkar det som att du vill förändra, att du har hopp och tror på dig själv! Ditt mejl är väldigt kort och jag vet inte så mycket om dig eller vad du önskar dig mest: ett nytt jobb, ny livspartner eller något annat. Mitt svar blir därför generellt, men hör gärna av dig till mig igen så svarar jag dig personligen via mejl.

Övning: Var din egen sagofé

Vad vill du? Vad är det viktigaste för dig? Ett sätt att komma underfund med vad man vill är att föreställa sig att det man vill mest redan har hänt! Voilå – din egen fe har varit på besök under natten och nu har din önskan gått i uppfyllelse.

Vad är det första du märker när du vaknar?

Vad märker andra och

Vad gör du annorlunda?

Var konkret! Ju tydligare man formulerar vad det är man vill och kan desto enklare blir det. Många tror att ju öppnare man är för alla alternativ som finns ju större är chansen att hitta det. Men det är snarare tvärtom, ju mer konkreta mål desto lättare och effektivare är det att nå det vi önskar. Så konkretisera vad du vill!

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

En fråga jag ställer mig är om du ofta är ensam? I så fall kanske du ska börja umgås med andra som stödjer och speglar dig ur fler perspektiv än ditt eget.

Vi människor har en trygghetszon, en mental zon där vi känner vi oss trygga och komfortabla. Trygghetszonen påverkas dels av våra önskningar och mål, dels av hur vi uppfattar oss själva. Det finns både en övre och en nedre mental gräns. Omedvetet bevakar vi dessa gränser för att känna oss trygga. När vi gör saker som inte blir som vi föreställt oss, hamnar vi lätt utanför vår trygghetszon.

När vi hamnar under vår nedre mentala gräns känner vi oss dåliga eller till och med misslyckade. Då är det lätt att tänka att "det är ändå ingen idé", och vi hittar kanske anledningar att undvika det som var lite jobbigt och därmed slippa den obehagliga känslan. När vi gör saker som överträffar det vi tror om oss själva hamnar vi ovanför den övre mentala gränsen. Även det kan resultera i en känsla av obehag! Omedvetet börjar vi till slut motarbeta våra egna framgångar, bara för att komma tillbaka till "vår egen trygghetszon". När

självförtroendet vacklar är det också lätt hänt att vår trygghetszon krymper ihop. Vi känner oss misslyckade och osäkra i fler sammanhang. I en ond cirkel blir vi fegare och vågar prova färre nya saker.

Mitt första förslag till dig är att försöka tänja på din egen trygghetszon. Enklart och bäst gör man det genom att ta små steg. Det kan vara allt från att ta en ny promenadväg till affären till att kanske prata med en granne du annars bara hälsar på. Ha som målsättning att göra små förändringar varje dag. Då blir det verkligen av och vårt "mentala jag" kan hänga med.

Vad hindrar dig från att göra eller må som du vill? Ett bra sätt att komma åt sina egna mentala hinder kan vara att göra nya och positiva tankesnurror. Det är ett sätt att mentalt programmera om sig själv genom att vi i avslappnat tillstånd byter ut en begränsande tankesnurra som exempelvis "jag är nog för gammal" till "jag är erfaren och klok". När den nya tankesnurran är förankrad kommer den att påverka dig: vad du ser, hur du agerar och hur du uppfattas.

Fundera också över vilka resurser du har? Vem är du, vad kan du och vad har du gjort? Vad skulle dina bästa vänner och tidigare kollegor berätta om dig? Skriv listor med nyckelord över dina kunskaper (till exempel språk), förmågor (till exempel samarbetsförmåga) och andra tillgångar (till exempel branschfarenhet). Ta gärna intryck av andra människor i din omgivning för att få en betydligt tydligare bild över dina kompetenser. Be några av dem skriva ner några nyckelord över de kunskaper, förmågor och tillgångar som de upplever att du har.

Slutligen: agera, gör en handlingsplan, gör det viktigaste först, prioritera dig själv och ta de små stegen!

Kram Catarina Enholm

leva livscoacher

Lena Nevander Friström är psykoanalytiker och ledarskapsutvecklare. lena@leva.nu Skriv till Leva som allt om rör jobb, karriär, utbildning och livet i det stora och det lilla.

ROLLKONFLIKT Louise vet inte hur hon ska hantera sin roll som chef och vän. Det är en svår situation, kanske måste du välja – vänskap eller företagets lönsamhet, säger Lena.

Lena: "Din lojalitet sätts på prov"

KAN JAG VARA CHEF ÖVER MIN VÄN?

Jag har blivit chef över min vän. Vi började samtidigt på företaget vi nu jobbar på och har delat många hemligheter och förtroligheter under åren.

Sedan tre månader tillbaka jobbar jag som chef och tycker att det är svårt att hantera relationen till min vän. Jag märker att hon drar sig tillbaka och jag vill ju gärna ha kvar henne som vän. Vi har också umgåtts privat och jag skulle sakna henne mycket om vi inte längre

kan ha kvar kontakten. Själv känner jag mig väldigt osäker på hur jag ska hantera situationen. Kan jag ha kvar min vän och samtidigt vara chef över henne?

Louise

Hej Louise. Ja, lojaliteten sätts verkligen på prov i ditt exempel. Obalansen i er relation har blivit tydlig. Maktbalansen är rubbad och auktoritetsproblematiken har blivit synlig för er båda. Auktoritetsproblematiken blir synlig när vi träffar någon som vi står i beroendeställning till. Plötsligt är du den som har makten att bestämma din kompis lön, ledighet, kompetensutveckling och så vidare. Ni vet det båda två. Vi träffar varje dag personer som vi står i beroendeställning till; föräldrar, våra barns dagisfröknar, tränare, präster, fackombud.... Vet du hur du brukar bete dig när du träffar någon du är beroende av? Blir du obstinat eller tyst eller fjäskig? Eller är du rak och tydlig? Om du är osams med ditt fackombud är du då rädd att du får lägre lön? Om du ger kritik till barnens dagisfröken är du rädd att det går ut över dina barn? När du och din väninna var jobbkompisar hur pratade ni då om chefen? Hur pratar hon om dig nu? Har ni en bra relation kan ni på ett bra sätt prata om hur ni ska förhålla er till obalansen, tidigare hemligheter, gruppens prat om er vänskap osv. Men situationen du är i är mycket svår. Din lojalitet sätts på prov: vänskapen eller företagets lönsamhet. Det kan bli så att du måste välja! Lycka till.

Lena Nevander Friström

