



LEVA TILLSAMMANS
Ingemar Gens
beteendevetare

DITT INRE CENTRUM
Marta Cullberg Weston
psykoanalytiker

NÅ DINA MÅL
Catarina Enholm
karriärcoach

LEVA MED FAMILJ
Malin Alfven
barnpsykolog

JOBDET & LIVET
Lena Nevander Friström
psykoterapeut

LIVSÅSKÄDNING
Olle Carlsson
präst

leva livscoacher

Skriv till oss och fråga om relationer, jobb, familj, livsaskädning, 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: "Vänd på dina värderingar"

PENGAR Lotten vill göra världen bättre, men nu vill hon också tjäna mer pengar. Fundera på vad du har för värde på marknaden, säger Catarina.

JAG KÄNNER SKULD ÖVER ATT TJÄNA PENGAR

Jag har alltid följt mitt hjärta och mina inre drivkrafter. Jag har jobbat och pluggat sådant som jag tycker är viktigt. Nu fyller jag snart 32 och ju äldre jag blir desto mer börjar jag tänka på vikten av att tjäna pengar. Jag har en familj att tänka på och oroar mig ofta för att ekonomin inte ska gå ihop. Jag är precis i färd med att starta eget (jag jobbar med barn och ungdomar) och har en väldigt bra idé som jag verkligen tror på. Jag tror också att jag skulle kunna tjäna en hel del pengar på mitt företag. Men då är det som jag går i

baklås. Jag känner skuld. Jag har liksom i mig från barnsben att det inte är bra att jobba för att tjäna pengar, utan att man ska jobba för att göra världen lite bättre (mina föräldrar var sanna idealister!). Och jag känner skuld när jag tänker på att jag vill tjäna pengar. Hur skulle jag kunna omprogrammera mig lite grann? För jag skulle vilja få ihop det där: att både tjäna pengar och slippa oroa mig för ekonomin, och att ändå göra något som jag tycker är viktigt och bra.

Tacksam för svar

Lotten

Hej Lotten! Grattis till ditt egna företag. Det är modigt och roligt att starta eget. Din fråga är komplex och innehåller såväl livsfilosofiska frågor som krasst ekonomiska och praktiska frågor. Jag vill också säga att driva företag nästan alltid är förknippat med viss oro för ekonomin, jag vet ytterst få egenföretagare som sover lugnt alla årets nätter. Och för det flesta tar det ett par år innan företaget ens går ihop.

Våra värderingar är en del av vår personlighet och när man drar nytta av styrkan att följa dem skapas ofta bra förutsättningar för så väl produktivitet och ett kreativt skapande. Dina värderingar är att man ska jobba för att göra världen lite bättre. Behåll värderingarna och tydliggör dem än mer, ha dem som ett ledsnöre: din verksamhet ska göra världen lite bättre. Komplettera nu visionen med att du faktiskt kommer att göra

världen bättre och att du behöver kunna försörja dig på det; du måste tjäna pengar på det, alltså ta rimligt betalt. Använd den bilden som en "tanksnurra". En tanksnurra är ett bra verktyg för att bli fokuserad. Detta gör du effektivast när du är i *alfa*-tillståndet: dvs när du är muskulärt och mentalt avslappnad. Det finns många sätt att bli avslappnad: genom motion, meditation, lyssna på avslappnings cd-skivor, etc. I tanksnurran tänker man meningar i "jag ska-form", t ex: "jag kommer att göra världen bättre och jag kommer att försörja mig på det". Komplettera gärna tanksnurrorna med att visualisera bilderna framför dig. På det här sättet låter du din vision sjunka in i ditt omedvetna, vilket är en mental förutsättning för att framgångsrikt ta sig an en ny utmaning.

Därefter vill jag att du fokuserar på dig och ditt företag. Det finns det ett antal frågor som jag vill att du svarar på:

- Vilket är det rätta priset på de tjänster och produkter som du levererar, baserat på det värde de tillför?

- Vem kommer att betala för verksamheten: vänder du dig till konsument (beskat-

tade pengar) eller företagskunder (obeskattade pengar), offentliga myndigheter/organisationer?

- Hur mycket pengar vill du/ska du tjäna för att känna dig trygg ekonomiskt?

Utmaningen för det flesta företagare är faktiskt inte att de tjänar för mycket pengar utan tvärtom. Många människor (oavsett om man startar eget företag eller löneförhandlar) upplever också att det är svårt att sätta ett pris på sin kompetens och sedan saluföra den. Som entreprenör är det viktigt för dig att du upplever dig värdefull i din egenskap som yrkesspecialist och att du sedan bestämmer dig för det pris som du anser att du är värd! Nu kommer det lite afärstänkande – det som troligen kommer att vara avgörande om du lyckas är att du tänker värde då du marknadsför dig, alltså vad din tjänst/produkt har för värde för din uppdragsgivare/kund (t ex för kommunen eller landstinget). Det är resultatet som du och ditt företag åstadkommer som du ska ta betalt för.

En sak till, då du bekymrar dig över den skuld du känner för att tjäna pengar föreslår jag att du bestämmer dig redan i uppstarten för vad du vill göra med det tänkbara överskottet, exempelvis kan du välja ut en ideell organisation.

När man startar finns det flera organisationer och myndigheter som kan hjälpa dig med goda råd, framför allt i uppstarten; arbetsförmedlingens starta eget rådgivare eller SAF:s jobsociety. (www.af.se, www.jobsociety.se)

"Vårt viktigaste jobb är att ta hand om oss själva" – Dalai Lama

Lycka till!

Hälsningar

Catarina Enholm

leva livscoacher

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

VÄNSKAP Iris lider med sin kompis som lever i en dålig relation men vet inte hur mycket hon kan lägga sig i. Låt henne veta att du finns där för henne, säger Olle.

Olle: "Döm henne inte"

MIN KOMPIS LEVER I EN DESTRUKTIV RELATION

Hur mycket får man lägga sig i en annan människas liv? Jag pratar om min kompis som lever i en som jag tycker mycket dålig relation. Hennes man trycker ner henne och ger henne dåligt självförtroende. Jag tycker också att min kompis har förändrats sedan de blev tillsammans. Hon som tidigare var utåtriktad och gärna pratade mycket på middagar och fester har blivit mycket tystare och försiktigare. Ibland kommer vi in på ämnet, och då är det hon som börjar klaga lite

på sin man, och tycker att han är lite väl dominant ibland. När hon berättar vad han säger till henne blir jag helt chockad. Jag försöker att vara försiktig men kan ändå inte låta bli att säga vad jag tycker. Då blir hon jättearg och tycker att jag inte har med det att göra. Jag mår jättedåligt av att se min kompis i denna, som jag tycker destruktiva relation. Finns det något jag kan göra? Eller har man inte rätt att lägga sig i andra människors liv?

Iris

Hej Iris! Det gör ont att se någon man tycker om fara illa. Som jag förstår situationen så är det problematiska för dig att kunna uttrycka oron över din väninnas relation utan att bli affekterad och att din väninna då känner sig trängd och går i försvar. När det gäller så kallade dysfunktionella relationer, utvecklas ofta ett beroende och en stark symbios som gör det svårt att bryta upp. Det handlar om djupa och komplicerade själsliga mekanismer som det kan vara svårt att komma åt. Jag tror att det bästa du kan göra i nuläget för att hjälpa din väninna är att bara låta henne veta att du finns där för henne oavsett om hon väljer att stanna i relationen och att du inte dömer henne. Mitt råd är att nästa gång hon börjar prata om relationen, så försök bara lyssna utan att ge råd eller komma med kritik. På så sätt kan ett förtroende byggas upp mellan er som gör att hon kanske så småningom med din hjälp orkar ta itu med sin situation. Ett annat mindre hotfullt sätt att uttrycka vad du känner är att du skriver ett brev till henne, som hon kan läsa och begrunda i lugn och ro. Om du börjar misstänka att din väninna blir misshandlad måste du däremot försöka agera på något sätt. Ett sätt är att kontakta hennes nätverk, till exempel gemensamma

vänner som ni har. Om det finns en kvinnojour på den ort du bor kan de också ge råd om vad du kan göra för att hjälpa din väninna.

Hoppas du hittar en väg!

Olle



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

