

# **Sæt af på modstand!**

**Ledelse med hoved og hjerte**

Laila Christensen

*Sæt af på modstand – ledelse med hoved og hjerte*

ISBN: 978-87-994144-0-6

1.udgave, 1. oplag 2010

Forlag: Coach Vision, Vodskov, [www.coachvision.dk](http://www.coachvision.dk)

Foto: Forside og portræt af Peter Halskov, Fotovision, Aalborg

Omslag: Maria Dilling Andreasen, Fotovision

Tryk: SB ScandinavianBook

Kopiering: Spørg mig lige først og husk at opgive kilde ☺

*Tak til alle jer, der har støttet mig, hjulpet mig og troet på mig!*

*En særlig tak til min mand og datter for jeres opbakning og forståelse. Godt at der findes fars food!*

**Laila Christensen**

**Sæt af på modstand!**

**Ledelse med hoved og hjerte**

*"Erfaring er ikke, hvad mennesker oplever. Det er, hvad mennesker bruger det oplevede til."*

*Albert Einstein*

# Sæt af på modstand!

## Ledelse med hoved og hjerte

### Indhold

<b>FØRSTE DEL:</b>	<b>Forord</b>
<b>Kapitel 1</b>	<b>DEN PERSONLIGE HISTORIE</b>
<b>Kapitel 2</b>	<b>Sæt af på modstand!</b>
<b>Kapitel 3</b>	<b>Historien</b>
<b>Kapitel 4</b>	<b>Acceptprocessen</b>
<b>Kapitel 5</b>	<b>På vej med et nyt fokus</b>
	<b>Den anden side</b>
<b>ANDEN DEL:</b>	<b>VÆRKTØJER</b>
<b>Kapitel 6</b>	<b>Sivofao modellen</b>
<b>Kapitel 7</b>	<b>Arketyperne Adam &amp; Eva</b>
<b>Kapitel 8</b>	<b>Forandringscirklen</b>
<b>Kapitel 9</b>	<b>Balanceværktøjer</b>
	<b>1. Lykke og Glæde</b>
	<b>2. Bevise og Vise</b>
	<b>3. Forsvare og Fremhæve</b>
	<b>4. Fordømme og Dømme</b>
	<b>5. Nærhed og Nærvær</b>
	<b>6. Ret og Rettighed</b>
	<b>7. Magt og Indflydelse</b>
<b>Kapitel 10</b>	<b>Tag ansvaret for dit eget liv!</b>
	<b>Proaktiv planlægning i 8 trin</b>
<b>Kapital 11</b>	<b>Litteraturliste</b>
	<b>Om forfatteren</b>

# Sæt af på modstand!

## Ledelse med hoved og hjerte

### Forord

Vester Hassing, oktober 2010

#### AT UDØVE LEDELSE MED HOVED OG HJERTE

Jeg ønsker for alle, at de bliver store. Indeni.

At de bliver den bedste udgave af sig selv. At alle deres gode gaver, evner og talenter får lov til at udfolde sig til gavn og glæde for alt og alle. Jeg ved også, at ingen andre end personen selv kan ændre herved. Vi kan få alle muligheder serveret på et sølvfad, og ende med ingenting, fordi vi er vores egen værste fjende.

Jeg vil med denne bog blandet andet præsentere dig for mine balanceværktøjer, som i høj grad handler om balancen mellem hovedet og hjertet, og som en metode for dig, så du træffer de valg, der er hensigtsmæssige for dig.

At udøve ledelse med hoved og hjerte handler om at have fokus på personlig udvikling. Fordi det i høj grad handler om selv-ledelse. Du behøver ikke have en rolle eller titel som chef, for at være leder i dit eget liv og skabe din egen indre balance.

Når du samtidigt bliver bevidst om, at du kan *sætte af på modstand* i stedet for at lade den slå dig ud, at *indsigt fører til vækst*, kan du rent faktisk nå endnu højere mål, end du kunne foruden modstand. Herved tager du ansvaret for dine handlinger, dit eget liv og dine fremtidige valg.

Jeg vælger at fortælle dig om nogle af mine oplevelser for at vise dig, at *du* også kan sætte af på *dine* erfaringer og *din* modstand, hvis du bliver bevidst om hvordan og om hvor du vil hen. Du kan vælge at springe over disse kapitler eller du kan bruge mine erfaringer som en spejling til dit liv og dine refleksioner.

Jeg håber, at du kan bruge bogens værktøjer på din vej. At du med dem kan finde en vej til handling. Ønsket og viljen til at gå vejen er helt og holdent op til dig.

Jeg håber, at mine ord vil vække dit hjertes længsel til at tage modet og række ud efter dine ledestjerner. At du kan se dig selv, som den smukke og givende sjæl, du er indeni. I en vision, hvor du kan netop alt det, du drømmer om. Bliv stor!

Verden har fortjent dig – og du har fortjent Verden.

De bedste ønsker på din vej,

Laila Christensen

Direktør og erhvervscoach for firmaet



# FØRSTE DEL

## Den personlige historie

*"Jeg ved, Gud ikke giver mig større udfordringer, end jeg kan klare, men jeg ville nogen gange ønske, Gud ikke havde så stor tillid til mig."*

*Moder Theresa*

# 1

## Sæt af på modstand!

### ”VÆR TIL STEDE I NUET!”

Denne levevis, eller dette råd, har jeg fået gennem mange år, og jeg synes stadig, det kan være svært. Livet leves mere intens, vores bevidsthed vil blive øget og vi vil i langt højere grad være i stand til at skabe netop den fremtid, vi ønsker os, hvis vi forstår kunsten at leve i nuet. Den tid, vi lever i nu, er så hektisk og med så mange forandringer, at oplevelsen af nuet gang på gang må vige pladsen for sorger og bekymringer – fortid og fremtid.

Men hvordan kan vi så blive mere tilstede i nuet? Hvordan bliver vi bedre til at træffe de bevidste, og ofte vise valg, så vi ikke gentager fortidens uhensigtsmæssigheder? Hvordan får vi vores ønsker til at gå i opfyldelse, så vi kan skabe en ønskelig fremtid?

Med denne bog vil jeg præsentere dig for en masse værktøjer og modeller, så du bliver mere bevidst om dine valg, alt sammen med udgangspunkt i præcis den, du er. Det er aldrig for sent at gøre noget anderledes. Det er aldrig for sent at optimere vores handlinger. Nu og i fremtiden. Fortiden er død. Sket er sket og kan ikke gøres om. Fortiden er samtidigt en guldgrube af værdifulde erfaringer og oplevelser, som kan give dig en forståelse for, hvem du er lige nu, og



hvad du ønsker at være. Vi kan nemlig alle bruge vores fortid som en måde at reflektere over vores liv på og som næring til læring.

*Når vi ser vores handlinger med andre briller og med nye indsigter, ændrer det på vores opfattelse af fortiden og dermed også vores fremtid.*

For at vise dig, hvad jeg mener, og hvor jeg har fået mine egne indsigter, modeller og værktøjer fra, har jeg valgt at begynde med min egen historie. Jeg er sikker på, at der er ting, du vil kunne genkende fra dit eget liv, og med denne spejling er det mit håb, at du selv begynder på dine egne refleksioner.

Jeg har skrevet bogen ud fra mine oplevelser, min opfattelse af en sandhed. Vel vidende, at andre vil have divergerende opfattelser. Jeg prøver ikke at dømme og fordømme nogen, men erkender samtidigt, at min sandhed kan være grusom, da der i enhver offentlig blottelse ligger en opdagelse og en afsløring. Hvorfor er det så, at jeg finder det nødvendigt at komme frem med den? Fordi mit liv har skabt den, jeg er nu. Alt, hvad jeg har gennemgået af godt og ondt, hvis man da kan tale om denne skelen, har vist mig mit liv, min vej, min vækst.

Nu sidder du her og læser denne bog. Tiden er inde til at sige farvel til fortiden, hilse nuet velkomment og skabe en ny fremtid. Vel og mærke en fremtid, du selv ønsker. Det er den ultimative følelse af frihed. Samtidigt er det et kæmpe ansvar, som er totalt skræmmende, fordi vi ikke kan fralægge os ansvaret for vores eget liv, for de mennesker, vi vil møde på vores vej, og med følgeskab af de mennesker, der allerede er en del af os nu og i vores fremtid: vores familie og venner. Alle gæster i vores liv. For et øjeblik eller for en længere periode.

Det lyder så enkelt, så let: bare vær i nuet. Sig farvel til fortiden. Find dine mål, dine drømme og gå efter dem. At slippe sin fortid er ganske enkelt en stor proces. Alle vores holdninger, værdier, moralbegreber og overbevisninger ligger i fortiden. Al vores identitet hænger vi op på de ting, vi har oplevet, gennemgået og lært af. Her på tærsklen til at skulle slippe det hele, kan vi føle os rodløse, uden identitet: Hvis jeg ikke er min fortid, hvad er jeg så? Hvem ønsker jeg at være? Hvem ønsker jeg at blive? Hvem er jeg nu?

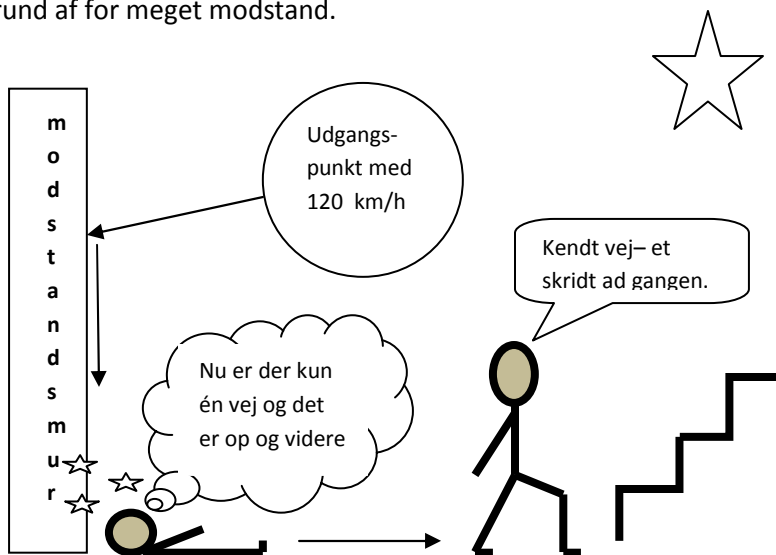
Jeg vil begynde med at vise dig nogle enkle modeller, som jeg selv har brugt. I dag ved jeg, at jeg kan bruge min fortid til at sætte af på. Min fortid er min base. Uden den ville jeg ikke kunne sætte af, for et afsæt kræver et udgangspunkt. Sjovt nok er min fortid altså på en og samme tid både min styrke og min svaghed. Min svaghed, fordi jeg risikerer at hænge fast. Min styrke, fordi den er det afsæt, jeg kan bruge til at nå mine mål med. Med min ledestjerne i sigte, så jeg har retningen.

Ledestjerner eller visioner er ikke det samme som mål. De behøver derfor ikke være specifikke eller ægte, men de skal *føles* ægte. Du skal mærke dit hjertes længsel. Hvis det er en person, så mærk hvor meget, du ønsker at kunne være lige som denne person. Hvis det er et hverv, så mærk hvor meget du brænder efter at kunne udføre dette hverv. Ledestjerner må gerne i sig selv være uopnåelige. Du når ikke Nordstjernen, hvis du styrer efter den, men den sætter din retning mod Nord.

*Når du kender din retning, kan du sætte af.*

## MODSTANDSMUR - GAMMEL METODE

Forestil du nu en mur af modstand, som du drøner lige ind i. Jeg har ofte selv mødt denne modstandsmur med passivitet, hvor jeg ramte muren med et klask, luften blev trykket ud af mine lunger, jeg ramte jorden og der lå jeg så og kiggede op. Tænkte: "Nu kan det ikke blive værre. Nu kan det kun gå fremad igen". En læreproces, jeg tror, de fleste mennesker kan nikke genkendende til. Heldigvis for mig, og langt hovedparten af mennesker, landende jeg med ryggen mod jorden og kunne stadig trække vejret. Nogle mennesker lander med ansigtet nedad. Jeg tror, det er de mennesker, der går til grunde på grund af for meget modstand.



*Modstandsmur – gammel metode*

*Figur: Laila Christensen*

Jeg var altså i stand til at rejse mig igen og gå videre. Jeg havde stadig nogle ønsker og drømme, som jeg klatrede op ad trapper for at nå. Et trin ad gangen, et skridt ad gangen i en læreproces, som foregår

møjsommeligt, stridsomt og nødvendigt for at komme fremad og opad på vores egen udviklingstrin.

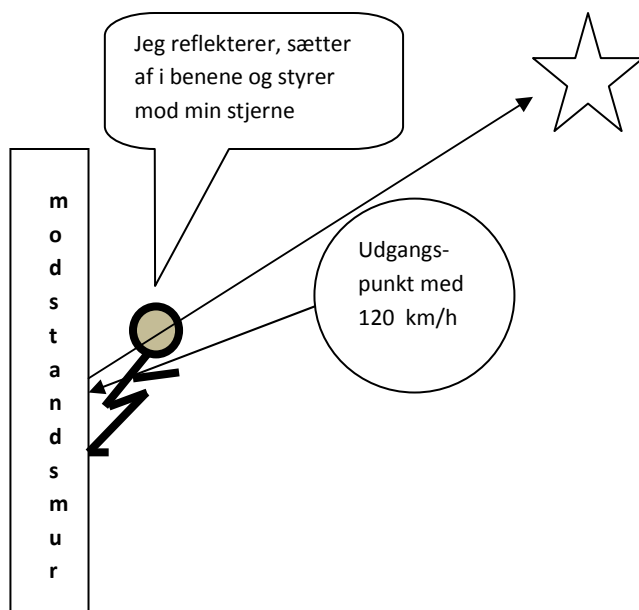
De første mange år af mit liv fulgte jeg denne metode. Jeg kendte ikke andre, og jeg gjorde som de fleste andre. En dag gik det op for mig, at der måske fandtes andre metoder. En dag gik det op for mig, at nu skulle det være slut. Jeg havde lært noget vigtigt, men jeg havde ikke rigtigt *erkendt det* endnu og gjort brug af denne viden til at gøre noget anderledes og bedre. Den dag bestemte jeg mig for at sætte af på min modstand. At bruge den konstruktivt ud fra den aktuelle situation og til at komme derhen, hvor jeg ønskede at være. At sige: "På grund af denne modstand er jeg nu i stand til at nå mine mål. Uden denne modstand ville det tage mig meget længere tid, og min tid her på jorden er kostbar". Jeg ønsker at bruge min tid optimalt. Jeg ønsker et langt og rigt liv, hvor jeg hellere vil handle og fejle end at lade livet gå mig forbi. Jeg har ikke travlt, men omvendt ønsker jeg at optimere mine læreprocesser, for det giver så mange flere muligheder for vækst.

### **MODSTANDSMUR – NY METODE**

En dag blev jeg *bevidst om*, at der manglede noget i mit liv. En drøm. En vision. En retning. Eller en mening med mit liv, om du vil. Hvad var meningen med al den modstand? Hvad skulle jeg lære? Hvem var jeg og hvor skulle jeg hen?

Den dag, jeg satte af, kom umiddelbart efter, at jeg troede, at jeg skulle forfremmes og fik en fyring i stedet for. Forinden havde der været så mange år med modstand, at jeg var træt af at ende på bunden og følge "Den gamle metode".

Jeg tog mig tid til at reflektere over det skete, en lille ministatus over mit liv, tog mig tid til at fundere over, hvad der var vigtigt for mig, og tog mig tid til at undersøge, hvad jeg ønskede. Forskellen fra tidligere var, at jeg ikke blot reflekterede over tingene, men at jeg også tog mig god tid til at tænke over, hvad jeg egentligt ønskede. Jeg blev meget bevidst om, at jeg skulle have et fikspunkt, ikke som sådan et konkret mål, men mere en retning at følge. Jeg fik sat ord på en fiks idé, en drøm og gjorde den dermed langt mere konkret.



*Modstandsmur – ny metode*

*Figur: Laila Christensen*

Hvis du synes, det lyder som en let løsning, så må jeg skuffe dig lidt: for de fleste er det utroligt svært at finde ud af, hvad de egentligt ønsker sig. Det kan der være mange grunde til, men fællesnævneren er frygt. Frygt for det ukendte, frygt for fiasko, frygt for at det kun kan blive ved drømmen og at blive til grin over for andre. Mit råd er: se din frygt i øjnene. Hvor reel er den? Har du de færdigheder, evner og talenter, der skal til? Hvor kan du eventuelt søge hjælp? Mærk efter indeni. Føles det rigtigt for dig? Tror du på dig selv? Har du modet til at række ud mod stjernerne?

*Tag dig god tid, for med en ny retning ændrer du dit liv.*

Drømmen for mig, og dermed min nye retning, var, at jeg ville arbejde for og med mennesker i langt højere grad, end jeg hidtil havde gjort. Jeg ville gøre en forskel for andre mennesker, hjælpe dem til øget forståelse for deres behov og ønsker blandt andet gennem konstruktive samtaler. Jeg vidste ikke helt "hvordan" – altså helt konkrete mål - men jeg var sikker på, at løsningerne nok skulle komme. Så satte jeg af. Tog et godt afsæt på min modstandsmur og fløj af sted mod min nyfundne stjerne. I blind tillid til, at tingene nok skulle lægge sig tilrette. I blind tillid til, at jeg ikke ville falde ned igen. At jeg kunne flyve.

Og tingene lagde sig til rette!

Havde jeg ladet mig styre af frygt og bekymringer, stemmerne i mit hoved, der sagde: "Hvordan havde du så lige tænkt dig, at du skulle kunne det? Få råd til det? Få det passet ind i din travle hverdag? Vil du helt opgive dit job? Uddannelse? Hvad med familien?" og så videre, ville jeg have bremset mig selv, og jeg kunne være faldet.

*Jeg valgte at følge et brændende ønske. Dét, der følte rigtigt for mig. Jeg valgte at tro på, at jeg kunne, og jeg satte min vilje ind som sejl.*

## AFSTANDEN MELLEML SUCCES OG FIASKO

Selvfolgelige strejfede bekymrede tanker mig her på min første færd! Så var det at jeg tænkte: "Og hvad så, hvis jeg falder ned igen? Jeg ville jo være faldet alligevel. Jeg har alt at vinde og intet at tabe." Mest af alt var der en ægte længsel i mig om at ville noget andet.

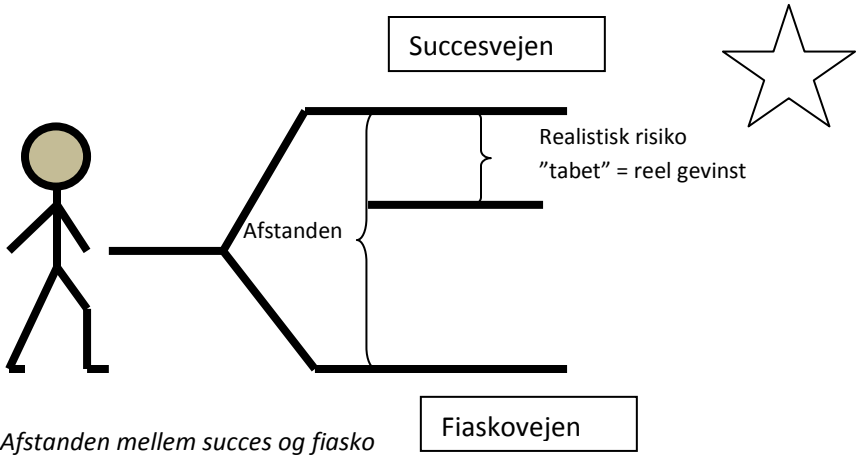
Jeg så mig selv stå ved en skillevej og så, at min frygt for at gå efter succes hovedsageligt skyldes den samme frygt, vi oplever, som når vi står på en 10 meter vippe og skal springe ud i et svømmebassin: vi ser ikke vandoverfalden. Vi ser bunden!

Men vi rammer jo netop ikke bunden, som kan ligge 10 meter nede. Vi rammer kun overfalden, og her kan vi stadig ånde, stadig leve. Overfalden er vores udgangspunkt. Det bliver altså ikke værre, end da vi startede.

Sandsynligheden for at jeg ville vinde noget undervejs var langt større, end risikoen for et tab. Jeg kunne mentalt flytte mig til et højere niveau, hvis jeg valgte at se opad, mod stjernerne og ikke nedad mod bunden, som jeg plejede.

Gamle overbevisninger strejfede mig: "Højt at flyve, dybt at falde. Skomager, bliv ved dit læst. Lige børn leger bedst. Du skal ikke tro, du er noget. Man skal yde, før man kan nyde. Hovmod står for fald."

Jeg kunne mærke frygtens stemme, mit hjerte bankede og jeg opdagede, at det jeg var bange for *ikke* var tabet eller modstanden. Det vidste jeg med mig selv, at jeg sagtens kunne tackle. Det var jo kendt stof. Næh, det jeg var bange for var succesen. Hvor stor kunne jeg blive? Kunne jeg magte det? Havde jeg fortjent det? Hvad ville andre mene?



*Afstanden mellem succes og fiasko*

*Figur: Laila Christensen*

Med et suk accepterede jeg, at den eneste, der stod i vejen for min egen succes, var mig selv! Ingen andre. Andre vil altid bedømme, fordømme og dømme dig – uanset hvad du gør. Så jeg lod andre være andre, fulgte min indre spænding, så fremad og opad, stolede på mig selv, min intuition, mit værd og satte af.

Min bevidstheds rejse var for alvor begyndt!

*Du kan også!*

*Brug tid på dine egne refleksioner. Hvad har du oplevet? Hvad har du lært? Hvor vil du gerne hen? Hvad er det, du frygter?*

*Løft hagen, se fremad og opad. Find din egne, personlige retning og sæt af.*



# 9

## Balanceværktøjer

Vi foretager os valg hele tiden. Hver eneste dag, i alle henseender. Nogle valg tænker vi ikke over, nogle valg er ganske små: Vil jeg have ris eller kartofler i dag? Andre fylder hele vores bevidsthed og er årsag til dybe bekymringer.

Det er praktisk talt umuligt at sige, om det ene er bedre, end det andet, for ingen kender fremtiden. Set i bagklogskabens skarpe lys kan vi ærgre os over nogle af vores valg.

*Vi kan også gøre noget andet: vi kan, til enhver tid, vælge at stole på os selv, vores intuition og vores positive intention.*

Hav tillid til, at du altid vil tage det valg, i det NU, hvor du vælger, som du tror mest på. Hvis du gør det, vil dine ærgrelser forsvinde, for så er der intet at fortryde længere. Vi kan lære af vores handlinger, gøre ting anderledes i fremtiden, optimere og forfine, men at ærgre sig og fortryde ting gavner ingen. Fortid er fortid. Det, der er sket, kan ikke laves om.

Jeg vil nu præsentere dig for mine egne modeller, som er en række små balanceværktøjer, hvor det netop handler om det NU, hvor der skal vælges. Du har hele tiden valget selv. Det lyder simpelt og banalt, og det er det også! Det er slet ikke så svært, som vi gør det til.

Det svære ligger i at slippe bekymringerne, for det er dem, der får os til at tvivle på vores egen dømmekraft.

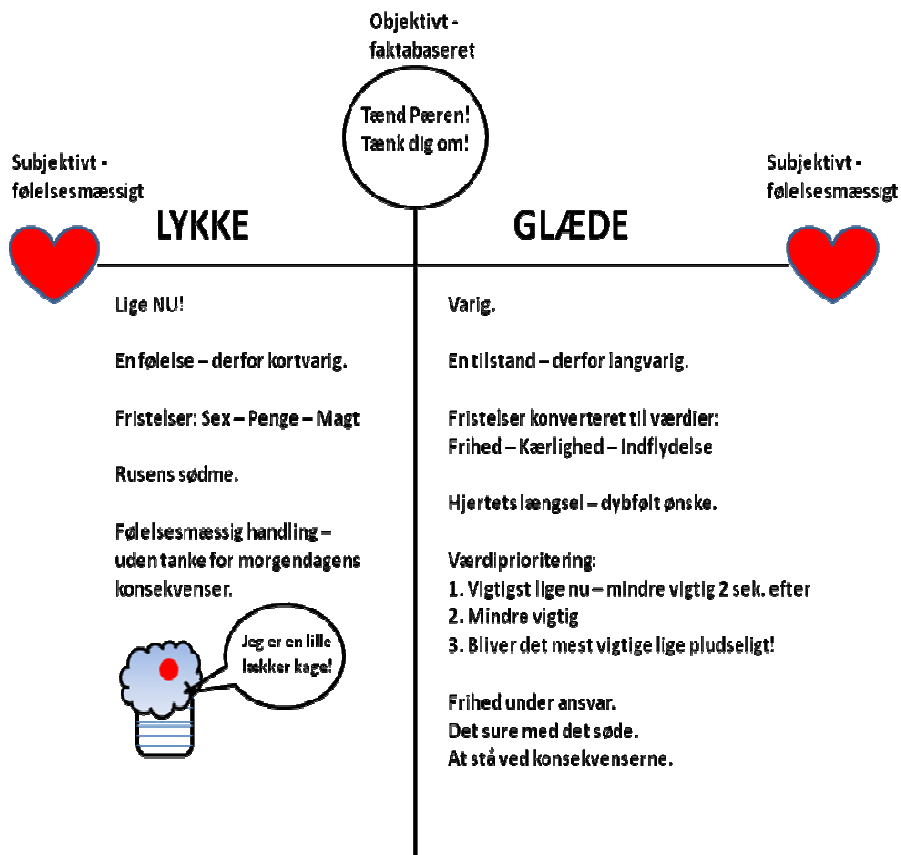
Jeg har brugt dem på mig selv og i særdeleshed overfor mine kunder, fordi det var så meget lettere at forklare, når der var simple og enkle modeller til at understøtte mine pointers. Flere har spurgt mig, hvor jeg har dem fra, og jeg kan kun svare: gennem egne erfaringer og indsigter.

Jeg er i dag selv meget mere bevidst om, hvad jeg vælger at fokusere på, på min egen sindsstemning og på mine tanker. Når mine tanker kredser alt for meget om bekymringer for fremtiden, løfter jeg mig op og vælger et positivt fokus. Ikke naivt og som en Leif-Lalleglad, der ikke ser faren forude, men ud fra en vished om, at bekymringer aldrig har hjulpet nogen til et bedre resultat. Faktisk nærmere tværtimod.

Grænserne for vores valg kan synes hårfine. Billedet: "At balancere på et knivsæg" bekræfter dette. Der kan således være nogle ting, hvor du ikke er helt enig med mig i min opdeling, men vær her opmærksom på, at i sidste instans er det også Dig alene, der skal træffe valget for, hvordan du vil agere.

Jeg har udvalgt de balanceværktøjer, jeg oftest bruger i mine coachinger, og vil starte med den mest populære:

## 1. LYKKE OG GLÆDE



Lykke er en følelse. Følelser er i os lige *nu*. Vi kan ikke føle på forhånd, ligesom vi kun kan prøve at genskabe følelser fra fortiden ved at koncentrere os om at huske, hvad der skete, da vi havde følelsen.

Vi skal stå ved vores følelser. Til hver en tid. Følelse er følelser. Ingen er rigtige eller forkerte. Acceptér, at du føler. Døm ikke dig selv, fordi du føler. Du er et menneske, og det er helt naturligt. Anerkend dig selv, fordi du føler og bliver fristet.

Livet er fuldt af fristelser. Det bugner med farver, dufte, former, lyde. Modne frugter, der lokker i al sin pragt. Landskaber og solnedgange, der helt tager pusten fra os. Det er meningen! Der er intet unaturligt eller galt heri.

Jeg hører mange gange, at folk straffer sig selv for at blive påvirket af fristelser. Lad dog vær med det. Selvfølgelig bliver du påvirket, og det skal du acceptere og anerkende hos dig selv.

Følg din følelse. Mærk ruset, hør blodet synge i dine årer, smag på Livet.

*Det er først, når du vælger, om du skal følge rusen eller ej, at du skal balancere:*

- Mærk efter i dit hjerte: Er det er en dyb længsel, et oprigtigt ønske, som er vigtig for dig? Vil valget give dig glæde, nu og i fremtiden? Hvad tror du på? Hvad føler du, helt ærligt, inderst inde?
- Tænd hjernen: Hvad vil konsekvensen være, hvis jeg lader mig lokke? Har jeg tilstrækkelig viden til at foretage mig et fornuftbaseret valg, eller bør jeg indhente mere viden, inden jeg vælger?
- Mærk igen efter i hjertet: Hvad er jeg eventuelt bange for? Hvad er min værste frygt?
- Tænd hjernen igen. Træf dit bevidste valg. Handel derefter.

Glæde bygger på værdier. I sin reneste form, objektivt set, er der intet galt med begreber som sex, penge og magt. Det er de værdier, vi tillægger dem, der giver forskellen.

Hvis vi ønsker sex, kan det være et dybtfølt ønske om at opleve kærlighed. Hvis vi stræber efter penge og magt, stræber vi måske i virkeligheden efter frihed og indflydelse. Når sex anset som værende beskidt, er det ud fra intentionen. Hvis vi aldrig dyrkede sex, fik vi jo heller ikke børn. Hvorfor er vores krop skabt til nydelse, hvis ikke, det var fordi vi gerne må nyde? Vores krop er ikke uden mening, vores følelser er det mest meningsfulde, vi har.

### **ØNSKER OG BEHOV**

Jeg vil lige dvæle et øjeblik ved forskellen på ønsker og reelle, fysiske behov. Mad, vand og søvn er behov. Vi kan ikke overleve uden. Sex sidestiller vi med behov, men er det sandt? Vores art kan i dag rent faktisk overleve, uden at vi dyrker sex med hinanden. Sex er derfor, som jeg ser det, langt mere et ønske, end et reelt behov: vi kan godt overleve uden. For de fleste er det dog sådan, at vi ikke ønsker at overleve uden. Især nogle mænd er overbeviste om, at de ikke kan leve uden sex. Jeg er nu overbevist om, at de heller ikke dør uden, og at et par dage uden vand helt givet vil få dem til at erkende forskellen på et reelt behov og et ønske. Urinstinktet for formering lever i os alle, og derfor er der mange, der mener, at sex er et fysisk behov. Jeg er ikke længere så sikker på, at det er hele sandheden for mennesker. For dyr, ja, men jeg mener rent faktisk, at vi som mennesker har formået at hæve os fra vores reptilhjerne til et mere bevidst væsen, og at vi derfor er i stand til at skelne mellem et fysisk behov og et ønske. Man kan måske sige det samme om kærlighed: er det et behov eller et ønske? Kan vi leve uden? Ønsker vi at leve uden? Jeg vil lade svarene stå åbne og lade mine overvejelser være en mulighed for dig.

Misforståelser kan dog nemt opstå, fordi vi også taler om at få dækket behov, når vi snakker om, hvad der er vigtigt for os. Vores værdimæssige eller følelsesmæssige behov. Men helt faktisk er det

jo mere ønsker, end behov. Jeg ved dog også, både fra mig selv og andre, at et ønske kan være så brændende, at alt andet blegner. Så jeg forstår de mennesker, der siger, at de "ikke kan leve uden", fordi det er sådan, det føles. Det bliver til noget, vi i den grad begærer.

### INTENSITETEN AF LYKKE

Forskellen mellem at føle lykke og at føle begær er, som jeg ser det, intensiteten af lykkerusen. Med begæret nærer vi, med hele vores tankevirksomhed, rusens øjeblik. Så meget, at vi til sidst bilder os selv ind, at vi ikke kan leve foruden. Et begær kan vokse sig så stort, at det kan blive direkte skadeligt for os selv og for andre. Vi bliver som besatte.

Når jeg taler om at føle rusens sødme, er det ud fra øjeblikket, og ikke den langvarige, direkte påvirkning og fastholdelse af en lykkefølelse. Længsel er for mig noget andet end begær. Når vi oprigtigt længes efter noget, drages vi imod det, men vi er samtidigt klar over, at opnåelse af denne længsel har en pris.

*Begær er som en sult. Når den er stillet, ønsker vi ikke længere at have den. Vi er ikke villige til at betale prisen.*

Vælger vi at følge et øjebliks fristelse, fx sex med en tilfældig, kan det få konsekvenser, hvis vi tilsidesætter andre værdier, andre vigtige prioriteringer for os. Har du en kæreste eller ægtefælle, som du har valgt, og som du holder af, bør du overveje, om du ikke er i gang med at bedrage dig selv ved total at tilsidesætte disse værdier. Jeg vil ikke stille mig op som en dommer, og påstå, at du bedrager din kæreste/ægtefælle, men jeg vil påpege, at du først og fremmest bedrager dig selv, hvis du fornægter dine egne værdier.

Lad mig give dig et andet konkret eksempel: du står uden job og ønsker virkeligt at komme i gang igen. Du er rimeligt klar over, hvad

du kan og vil, og ved godt, at der er jobs, du ikke bør tage. Du har nu fået 15 afslag og har været til en jobsamtale til et job, som du er sikker på, at du kan bestride, men inderst inde ved du godt, at det ikke er et ønskejob.

Samtalen var også lidt underlig. Chefen sagde nogle ting, du absolut ikke var enige i, og der var ikke en god kemi imellem jer. Hvad vil du gøre, hvis han tilbyder dig jobbet? Vil du falde for fristelsen ”at komme i gang igen”, selvom der er stor sandsynlighed for, at du gør både dig selv og virksomheden en bjørnetjeneste? Eller vælger du at følge din balancerede værdikæde, hvor de ting, du vægter højt i et job, får fortrinsstillingen? Nogle vælger at tage jobbet alligevel, fordi en anden værdi kommer på banen: familieforsørgeren. Nogle gange driller en overbevisning: jeg kan ikke tillade mig at være kræsen. Uanset, så prøv at blive bevidst om, hvad du bør vælge og hvorfor du vælger, som du gør. Hvad er fakta? Kan du undvære dette job? Bør du vælge fra? Lyt også til din intuition. Vær opmærksom på, om du lader dig styre af bekymringer eller reelle værdier.

Ingen værdier er rigtige eller forkerte. Ingen værdier er mere værd, end andre. Det er prioritetsrækkefølgen, værdikæden, som bor inden i os lige nu, der er afgørende, og den kan ændre sig lynhurtigt.

Jeg vil gerne illustrere med et andet lille eksempel:

### **KAGEN**

Jeg har besluttet mig for, at jeg vil tabe mig. Det er vigtigt for mig, for jeg vil forøge mit velbefindende både fysisk og psykisk. Jeg omprioriterer mine værdier en lille smule, og vælger nu, at glæden ved at spise søde sager må vige pladsen i forhold til et vægttab og mindre kalorieindtag. Jeg udviser viljestyrke og fastholder min prioritering, uanset hvilke fristelser, jeg end støder på.

Konditorkager: go home!

Jeg er stolt af mig selv, jeg anerkender min viljestyrke, og jeg synes selv, det er ret godt gået, da jeg ser resultaterne af mine anstrengelser dag for dag. Jeg ved med mig selv, at over tid vil jeg skulle bruge mindre og mindre viljestyrke for at fastholde min prioritering. Det vil blive Den Gode Vane.

Så en dag kommer min lille datter med den sødeste, lækre lille kage. Med lys og det hele, og rækker den frem imod mig. "Se, mor!", siger hun glad. "Jeg har bagt den her kage til dig. Fordi jeg elsker dig, og fordi jeg ved, hvor meget, du holder af lige netop den her kage!".

SVUP! Siger det. Så rykker mine værdiprioriteringer sig lige. Sådan! Ikke på grund af kagen, selv om mundvandet står i kaskader ned på gulvet, nej, men fordi det er min datter, som jeg ved, jeg vil gøre ondt, hvis jeg afstår og ikke ønsker at modtage hendes storslåede gave.

Hvad gør jeg?

Jeg må foretage et valg. Der er flere valgmuligheder, og jeg må lynhurtigt tage stilling til dem alle. Pæren er i den grad tændt, mit hjerte er med mig, og jeg udbryder glædesstrålende til min datter: "Nej, hvor er den lækker! Og så flot, du har lavet den! Hvor er jeg glad! Tak, lille Skat!". Så tager jeg et bid af kagen og udbryder, højlydt: "Uhm! Nej, hvor den smager godt! Så lækker den er. Jeg vil faktisk rigtigt gerne dele med dig. Vil du ikke også lige smage?" og rækker resten af kagen over til min datter.

Hvis hun nu siger: "Nej, mor! Den er til dig" kan jeg jo vælge at sige, at så vil jeg rigtigt gerne have lov til at gemme resten til senere, så jeg kan nyde den i endnu længere tid. Jeg kan også vælge at gøre op

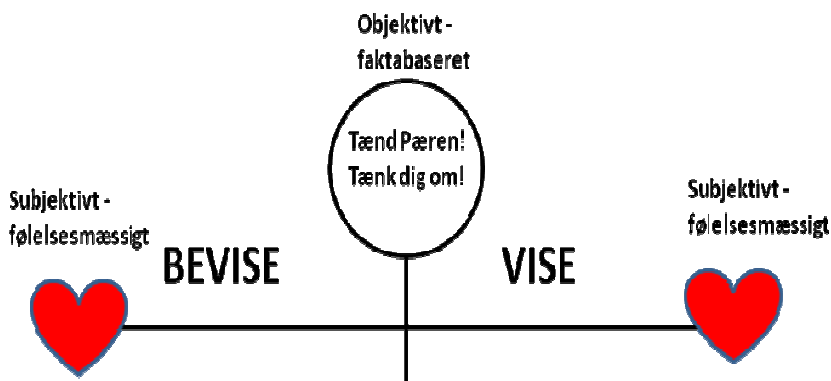


med mig selv, at en enkelt kage nok ikke vil ødelægge min kur, og hengive mig i nydelsen, både over smagen og min datters glæde.

Jeg vælger *ikke* at sige nej tak. Fordi jeg ved, at min datter vil blive dybt skuffet og meget ked af. Hun vil føle sig afvist. Jeg vælger *ikke* at have dårlig samvittighed, for jeg har lavet et meget bevidst valg ud fra, hvad der var vigtigst for mig, og jeg har forholdt mig til konsekvenserne.

Prisen for vores valg, konsekvenserne af dem, skal vi leve med. På godt og ondt. Mit råd til dig er også, som tidligere nævnt, at livet ganske enkelt er for kort til ærgrelser og fortrydelse. Lev livet, nyd livet. Hengiv dig til rendyrket nydelse og glæd dig herved.

## 2. BEVISE OG VISE



Vi kommer alle ud for situationer, hvor vi har behov for at bevise, hvad vi kan, for at blive taget alvorligt, respekteret, accepteret med mere. Helt fra barns ben af beviser vi stolt vores færdigheder og fremviser til bedømmelse, ros og anerkendelse: "Se, mor! Er jeg ikke dygtig?".

Jeg har selv taget uddannelser, som gav valide eksamensbeviser, fordi jeg vidste, at som professionel vil folk meget ofte spørge: "Hvor har du det fra? Hvad er dit belæg for at sige/gøre....?". Altså beviser på, at jeg rent faktisk har lært noget, og derfor også bør kunne noget.

Jeg tror ikke, vi som samfund kan leve foruden beviser. Det er det håndgribelige, det, vi alle kan forholde os til, og som er adgangskort til det, vi nu har opnået færdigheder i. Et CV er et godt eksempel på nødvendigheden af at *bevise*, hvem du er og hvad du kan: hvordan skulle du ellers kunne komme til at *vise*, hvad du kan, i et nyt job? Den nye arbejdsgiver kender dig jo ikke, endnu, og har kun et CV at tage sig valg ud fra.

Når det kommer til det at være et voksent og ansvarligt menneske og at være leder, er vi blevet så vant til at skulle bevise noget, at vi rent faktisk kan begynde at tvivle på vores egne menneskelige kompetencer, færdigheder og erfaringer. Det kan bevirke, at vi, når vi møder modstand, stivner og vakler inden i og måske ligefrem mister den andens tillid og respekt. Vi forventer nemlig, at voksne og ledere er stærke og står stærkt, så vi har noget at støtte os til. Mærker vi deres tøven, deres vaklen, tolker vi det som svaghed og tør ikke stole 100 % på dem.

I stedet for at tænke på, hvordan du kan bevise, at du er menneskelig stærk, så vis, hvem du er. Stå ved, hvem du er.

*Dette handler om selvværd, at du er noget værd som menneske.*

Selvtillid handler om, at du har tillid til dine egne færdigheder og kompetencer.

Vi har alle evnen til at være menneske, og som mennesker er vi alle lige meget værd.

Vi kan i vores roller, derimod, have fået tildelt et udvidet ansvarsområde og magtbeføjelser, som giver dig fortrin på nogle områder i forhold til den anden. Derfor behøver du ikke at bevise, at du er chef. Du har fået titlen, rollen som chef, og det ved den anden godt.

Du behøver heller ikke at bevise, at du er forældre. Dine børn ved godt, at du er deres far eller mor.

Du behøver ikke engang at bevise, at du er voksen. Unge voksne, der hviler i sig selv og dermed blot viser, hvem de er, virker langt mere modne og ansvarlige, end de unge voksne, der har travlt med at føre sig selv frem i rampelystet, så vi alle kan se og høre dem: "Se mig! Er jeg ikke dygtig?".

Balanceværktøjet kan du med fordel bruge, når du står i situationen, hvor du vakler. Tænd hjernen. Hvad har jeg behov for at bevise nu? Hvad har jeg behov for at vise nu? Rems lynhurtigt fakta op for dig selv – fx "Jeg er chef" eller "Jeg er forældre". Det behøver du ikke at bevise, det ved den anden godt.

Det betyder dog ikke, at du ved alt. Den anden kan have ret i sine synspunkter. Tænk: "Hvordan viser jeg mig fra min bedste side af, lyttende, åben og respektfuld overfor den anden? Hvordan viser jeg, at jeg er et voksen, bevidst menneske, der kan rumme mange aspekter?"

Jo mere, du bliver bevidst om forskellen på at bevise og vise, jo mere vil du kunne lære at hvile i dig selv, og dermed stå ved, hvem du er. Du fremhæver dit eget værd, som alene har noget at gøre med, hvem du er, og din medfødte evne til at være et menneske.