

**Du** har alla resurser du behöver redan inom dig. Med den föreställningen kommer du nå ännu längre i ditt liv och arbetsliv. Tron på dig själv och din egen förmåga ger både självkänsla, självförtroende, kraft och energi att påverka det du gör till ökad framgång. Och vad som ligger i framgången vet bara du efter att du ställt dig frågan; *Vad är framgång för dig?*

*Vilka behov är viktiga för dig och vad hindrar dig från att bli den du vill vara? Vad är viktigt i ditt liv och vilka goda och dåliga vanor har du som hjälper eller stjälper dig? Och för vem gör du saker; för dig själv eller för andra? Vad krävs för att du ska göra en förändring, för framgång är väl inte tur, eller? Och hur mycket påverkar din egen hjärna och mentala föreställningar din välgång? Finns det någon formel för "mer lycka" eller "mer framgång" och i så fall, hur lyder den?*

---

Frågorna är ställda och du har redan, medvetet eller omedvetet börjat fundera på dina egna svar. Vissa människor lär sig ständigt nya saker. Andra slutar i tidig ålder. Det sägs att barn lär sig nio nya saker varje dag! Handen på hjärtat, när lärde du dig något nytt senast? Du vet också att nyfikenhet och frågor gör att du kommer lära dig nytt och oftast enklare. Du har gjort det förut och kan göra det igen. Så varför inte starta med en gång. Fatta en penna och ta fram ett blankt papper och börja redan nu att reflektera över frågorna ovan.

***"Du är vad du tänker och blir vad du gör."***

### **Ta ansvar för mera flyt...**

Du kan redan nu bli nyfiken på vad det är som gör att vissa människor verkar utvecklas och växa mer än andra. Och hur det skulle vara att bli än mer medveten om vad som påverkar dig och än mer vaken för beteenden och signaler som leder dig framåt. Du har säkert haft "flyt" någon gång den senaste veckan eller månaden. En dag eller stund när allt bara funkade och flöt på. Allt du gjorde och sa blev rätt från början. Kanske blev du förvånad över dig själv, att svadan av ord bara kom vid rätt tillfälle eller att pusselbitarna utan större ansträngning hamnade där de skulle. Ett tillstånd som ger en riktigt go känsla, eller hur? Samtidigt som det mesta blir möjligt. Känner du igen dig? Jag är övertygad om att du vill ha mera av detta – ibland euforiska tillstånd med lust, glädje och flyt – allt på samma gång. Eller tror att du redan haft din beskärda del och det dröjer till nästa gång. Då är det dags att tänka om. Genom att lära dig vad och hur du gör när det flyter kan du genom att följa samma "recept" få mer av samma. Om och om igen. Det är också så som de framgångsrika människorna agerar.

Det handlar om att bli medveten istället för att vara "medvetlös", bli mera vaken istället för att gå omkring som en sömngångare, samt känna tillförsikt och ta ansvar för ditt eget liv (och arbetsliv) istället för att räkna med att andra gör det åt dig.

***"Att alltid vara tillgänglig är att aldrig vara riktigt närvarande."***

## **Våga växa – mer flyt på jobbet!**

### **Kul att gå till jobbet**

Vad skapar kulturen på jobbet? Sitter det i väggarna som vi så ofta säger eller kommer det kanske in med personalen på morgonen och går hem på kvällen? Du vet svaret. Jag hade en uppdragsgivare en gång som sa; det är roligare att ha roligt än att ha tråkigt! Och det ligger en hel del klokhets i resonemanget. Då du tillbringar så många timmar av din vakna tid på jobbet är det viktigt att det är kul, stimulerande och utvecklande. Att vara närvarande och ”uppkopplad” inte bara tillgänglig. Min bestämda uppfattning är att alla människor vill växa och utvecklas, givetvis utifrån sin nivå och ambition. Det ska i verksamheten finnas stöd i riktlinjer, rutiner och processer, samt en tydlig och klar bild av målet; vart ska vi? Då har var och en också möjlighet att stämma av hur långt man kommit. Utan mål, ingen riktning. Utan riktning går energi till spillo. Jag tror på att människor vill göra ett gott jobb och att man också vill veta och få höra när man åstadkommit detta. Några vill höra det varje dag och för andra räcker det med någon gång emellanåt. Men ingen har gjort ett sämre arbete av för mycket uppmuntran och beröm, eller hur? Och alla vill ha en *kul* tur!

### **Smygare och brakskitar!**

Jag läste en krönika en gång som skrivits av en präst. Den handlade om vad som skapar företagskulturen och vad som ibland förpestar atmosfären på jobbet. Som exempel gav han alla våra möten. Under mötet håller alla med och är synbarligen överens och efter mötet hörs ”men, kanske, om” och ”jag är inte riktigt med...” från något håll. Istället för att säga sin mening när frågan tas upp börjar man istället sprida sin avvikande åsikt i små doser ute i korridoren. Likt en ”smygare” sprider sig en misstämning och missinformation hos övriga medarbetare. Ett rykte eller avvikande mening groer och som efter ett tag tar både lust och energi ur allt fler. Med följd av att stämningen blir sämre och målen kanske allt otydligare. Istället menade kåsören att det är bättre att ”lägga en ordentlig brakskit”. Då vet alla vem som är avsändare och vad man anser. Och eventuella orosmoln kan tas upp direkt för utredning. Istället för att man döljer sig bakom faktum att man inte fått någon information eller felaktig dito. Med korrekt information kan du inte undgå att ta ansvar. Något som är allas ansvar.

***”Det ligger i ditt eget intresse att ha det du behöver för att klara ditt jobb.”***

### **Elefanttänket begränsar dig**

Vad stoppar oss från att göra eller bli den vi vill vara? De största hindren sitter sannolikt i våra egna självbegränsningar. Av två fysiskt lika vältränade idrottare vinner kanske en av dessa oftare. Hur kommer det sig? Inom prestationspsykologin har man sett att så mycket som 80% av framgången kan ligga i din egna mentala inställning; dina egna valda sanningar och vad du tror på. Något som troligtvis även gäller andra områden av ditt liv. Vad tror du?

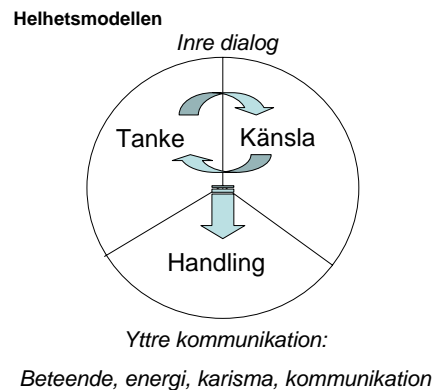
Tänk dig en liten elefantunge på en cirkus. Den lilla elefanten har en tunn kätting runt ett av benen fastsatt i en liten påle i marken. Detta för att hejda den ystra och nyfikna elefanten från att rymma. När elefanten är fullvuxen, 2,5-4 meter hög och 3-6 ton tung, räcker det att samma enkla kedja sätts runt benen. Elefanten, jordens nu största levande landdjur, kan med enkelhet och genom en nysning få loss pålen ur marken, men gör det inte. Det har inte gått förut och går säkert inte nu heller. Vanans makt och tidigare erfarenhet håller honom kvar. Hur mycket begränsar elefanttänket dig?

***”Tror du på att det är möjligt eller tror du på att det inte är möjligt.  
Oavsett vad du tror kommer du få rätt.”***

## Våga växa – mer flyt på jobbet!

### Helhetsmodellen – tanke, känsla, handling

Knoppen och kroppen hänger ihop i en helhet. Din tanke påverkar dina känslor och en känsla påverkar vad du tänker; följer du min tanke? Och att då tro att någon skulle kunna läsa dina tankar och känslor är i högsta grad orättvist mot den andra personen. Ändå undrar du kanske ibland varför inte den du möter förstår dig! Det enda den andra personen har möjlighet att utläsa är dina handlingar: ditt beteende, energi, karisma och kommunikation.



Utifrån dessa signaler tolkas ditt medvetna och omedvetna budskap i den andra personens inre dialog. Som i sin tur renderar signaler tillbaka. Tanke, känsla och handling hänger ihop. Något som i mycket stor utsträckning även påverkar både ditt och andras tillstånd. Du är vad du tänker och blir vad du gör.

### Kraften inom oss

De två största rädslorna inom människosläktet är; rädsla att inte räcka till och rädsla för att inte vara älskad. När du ser till vad som hindrar dig, kanske finner du då att det är någon av dessa rädslor som håller dig tillbaka. Alla människor har goda vanor, men också mindre goda vanor. Goda erfarenheter och mindre goda erfarenheter. Man lär sig av sina misstag sägs det, vilket inte alls stämmer! Det är först när du reflekterar över resultatet du fick som du lär dig och kan dra nytta av erfarenheten. Vanans makt, det automatiserade beteendet och dina tidigare erfarenheter hjälper dig, men kan också stjälpa dig. Tillsammans med dina valda sanningar, det du tror på, får du en stark kraft som rätt använt kan arbeta för dig.

”Det som ligger bakom oss eller det som ligger framför oss är ingenting jämfört med det som ligger inom oss” har Ralph Waldo Emerson uttryckt för länge sedan. En sanning som gäller än idag. Du har alla resurser och den potential du behöver redan inom dig – väck upp dom!

### Våra behov

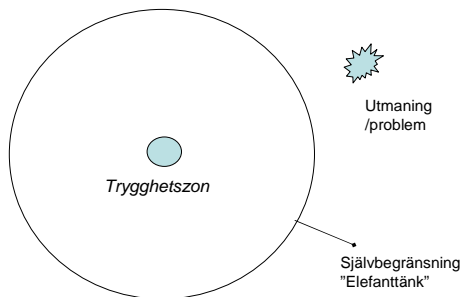
Vi har alla i grunden sex behov; behov av säkerhet/trygghet, behov av osäkerhet och variation, behov av signifikans/att vara någon, behov av kärlek och kontakt, samt på ett ”högre plan” behov av utveckling och givande/att bidra.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Våra sex behov:</b>          |   |
| Säkerhet/trygghet               | Osäkerhet/variation                     |
| Signifikans<br>"att vara någon" | Kärlek och kontakt<br>"att vara älskad" |
| Utveckling                      | Givande/bidra                           |

## Våga växa – mer flyt på jobbet!

För att kunna växa och utvecklas, som människa och medarbetare, krävs säkerhet och trygghet. Men det är inte av tryggheten som man växer, det är av osäkerhet och variation, eller hur? Det är när du tar dig utanför din komfortzon, antar nya utmaningar och tar tag i problem som gör att du växer. Din komfortzon expanderar och därmed också tilliten och känsla för dig själv. Blotta tanken på problemet eller utmaningen kan dock få dig att skälva, att låtsas som om problemet inte fanns eller helt enkelt inte se det eller stoppa det i byrålådan förvärrar oftast saken. Du har nu gjort dig själv en otjänst genom att börja baka en ”surdeg”. Och rädslan kanske dessutom är baserad på tankar och känslor som inte är sanna. De största hindren för din egen utveckling och framgång är återigen de inre begränsningarna. Självbegränsningar, ”elefanttänk”, som du själv i högsta grad kan påverka.

Trygghetszonen



Angeläget – inflytande



Det finns många saker som kan vara angelägna i ditt liv och arbete, men den viktigaste frågan är vad du kan ha inflytande över. Det finns ingen som helst anledning att gå och oroa dig för saker som du inte kan påverka, eller hur? Och när det gäller ditt inflytande har du sannolikt fler möjligheter att agera än du själv först tror.

***”Ingen kan göra allt, men alla kan göra något.”***

Våga växa och bli mer av den du redan är. Lär känna dig själv, din potential och dina begränsningar. Välj och tro på saker som stöder dig. Det behöver inte ens vara sant så länge det hjälper dig och inte är till styggelse för någon annan.

2007-01-29

*Kenth Åkerman*