

# VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN  
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #200, 2 december 2013

## Stärkande frågor

Du har mer inflytande än du tror

Vissa dagar är lättare. Vissa saker går lättare. Vissa människor mår vi bra av. *Vad är gemensamt? Är det kanske du...*

Veckan har sju dagar. Några saker måste göras. Vissa människor behöver vi samarbeta med för att vi är på samma arbetsplats. *Vad är gemensamt? Är det kanske du...*

Jag träffar så många positiva människor i mitt jobb som föreläsare, serviceinspiratör och ledarskapsexpert. Men också motsatsen.

Människor som

- inte tror sig kunna påverka sin egen situation
- lätt sätter på sig "offerkoftan"
- gärna skyller på andra
- direkt går i försvar
- tolkar det mesta som negativt; det kommer ändå inte att funka...!

Vad är angeläget? Vad kan du ha inflytande över? För mig har denna distinktion gjort mig mer medveten i mina val (även om jag fortfarande faller i "fällan").

Det angelägna kan fylla upp hela vår tid, tankekraft och energi. Sålla och välj bort det du kan göra något åt.

Öka ditt inflytande.

Fyra tips:

1. **Lägg tid och kraft på det du kan påverka.** Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Och ofta mycket mer än du tror själv, vad tror du?
2. **Det finns bara resultat** – misslyckande är också ett resultat. Låt dig inte slås ned för att det inte blev som du tänkt dig, var istället glad för att du provat. Är det fortfarande angeläget och du kan ha inflytande, *prova igen!*
3. Är ditt **språk och inställning, reaktivt eller proaktivt**, helt enkelt; måste eller väljer du? Vad händer om du "väljer att göra" istället för "måste göra"? *Blir inte både känslan och resultatet bättre?*
4. **Allt är inte värt att göras.** Du behöver inte vara med överallt. Bara för att du kan använda ditt inflytande kanske du inte alltid ska göra det. Mellan stimuli och reaktion finns det alltid ett val. Angeläget? Kan du ha inflytande? Bör du, eller är det bättre att bara låta det passera?  
Skapa en paus och "tänk till"-knapp