

API FEM TRIN TIL AT ARBEJDE MED DIG SELV OG OPNÅ DINE MÅL

STØTTET AF

Promilleafgiftsfonden for landbrug

Systematik og selverkendelse er væsentlige elementer i arbejdet med at opnå sine mål. Her får du fem helt konkrete trin, der kan hjælpe dig til at arbejde med dine mål og ønsker om forandring.

Langt de fleste mennesker vil have stor gavn af større selvindsigt og at arbejde med sig selv og de udfordringer, hverdagen bringer. Desværre er det sådan, at vi som mennesker oftest vælger den nemme udvej, selv om vi sjældent opnår ret store resultater ad den vej. Det ligger i vores egenskaber som mennesker. I stedet burde vi turde begive os ud i at føle efter og arbejde med vores udfordringer og derved opnå vores mål.

Hvis du kommer så langt, at du tør arbejde med dine egne mål, er der selvfølgelig ikke noget galt i at få støtte fra andre til at skabe disse forandringer hos dig selv eller på bedriften, men man kommer også langt ved at arbejde med sig selv.

Nedenfor kan du læse fem overkommelige trin, der hjælper dig rigtig godt på vej i retningen mod at opnå egne mål.

1. FÅ AFKLARING



Sæt dig ned med et stykke papir og find ud af, hvad det er for et problem eller udfordring, du gerne vil have løst.

Sæt dig ned med et stykke papir og find ud af, hvad det er for et problem eller udfordring, du gerne vil have løst. Hvad er det, der frustrerer dig, gør dig trist eller utryk.

Bagefter er det tid til at finde ud af, hvad det er, du ønsker i stedet

Skriv alt, hvad der falder dig ind. Når alt er skrevet ned, så skriv problemet eller udfordringen ned i en enkel, kort og præcis sætning. Vær så konkret og specifik som muligt - så bliver det nemmere for dig i de næste trin.

2. HVAD ER DINE ØNSKER

Når udfordringen, eller det der frustrerer dig, er afklaret, er det tid til at finde ud af, hvad det er, du ønsker i stedet. Hvad er dine mål for denne udfordring?

Når ønskerne er afklaret, begynder du at se på, hvad der skal til for at gå fra drøm til virkelighed. Spørg sig selv, hvad der skal til for, at du kan gå efter dit mål. Hvilke udfordringer skal overkommes?

En god ide er at involvere en anden person i processen, som kan hjælpe med at holde fokus på målet. Det er ikke fordi, at vedkommende nødvendigvis skal gøre noget, men man forpligter sig på en anden måde ved at sige det højt. Det kan være en rigtig stor hjælp at have en god sparringspartner på sidelinjen, som indimellem kan spørge ind til udviklingen i processen. At forandre ting er netop en proces.

3. LAV EN TJEKLISTE

Det er vigtigt at holde styr på ønsker og mål. Derfor er det en god ide at lave en tjekliste, som kan være med til at fastholde fokus. Det er godt at sige tingene højt og få følelserne med i processen.

Derudover giver en tjekliste en større fornemmelse af succes ved at være et håndgribeligt bevis på, at der løbende opnås resultater, og at du er på vej til at opnå et større mål.

Del tjeklisten op i uger og måneder. Igen er det vigtigt, at tjeklisten bliver så konkret og realistisk som muligt.

Tit bliver det en stopklods for mange, at de ikke føler, at de når det, de gerne vil. Men i stedet for at være negativ, gælder det om at klappe sig selv på skulderen for det, man faktisk når. Anerkendelse er langt bedre end bebrejdelse.

4. FORSTÅ DINE HANDLINGER

For at processen for alvor kan give resultater, er det vigtigt, at du forholder dig til dit handlingsmønster, for der er altid en grund til, at vi gør som vi gør. Derfor er det vigtigt, at du har selverkendelse og er realistisk omkring din udfordring.

Et eksempel på dette kan være:

Din udfordring er, at du overvejer at ansætte en ny medarbejder.

Spørg dig selv, "hvorfors vil jeg gerne ansætte en ny medarbejder, og hvad får jeg ud af det?"

Der er altid fordele, men der kan også være ulemper. Fordelen kan være, at du derved slipper for at arbejde helt så meget og altid være stresset. Ulempen kan til gengæld være, at du skal acceptere en anden person, og dennes måde at arbejde på. Måske vil man så få følelsen af, at ens identitet som den hårdtarbejdende landmand vil blive truet, og derved mister man en form for anerkendelse. Forhold dig derfor altid til, hvad der er på spil, ved at løse problemet. Det er vigtigt, at forholde sig både til fordelene og ulemperne, da begge dele vil påvirke din succes med at få løst udfordringen.

5. TRÆD ET SKRIDT FREM I TIDEN

Sidste skridt er at træde et skridt ud i fremtiden. Forestil dig, at du er tre måneder fremme i tiden, og forestil dig nu, hvad du tænker om problemet. Hvilke to-tre væsentlige forskelle er der til den tid i forhold til nu. Oplev dig selv i den nye situation, hvor problemet enten er løst eller er ved at blive løst, og mærk, hvordan det opleves anderledes. Visualisering er et godt værktøj, når man står midt i udfordringen, og har svært ved at se løsningerne.