

— BLI DITT —

**BÄSTA**

— JAG —

GRUNDERNA I SJÄLVLEDARSKAP

ANDREAS ODHAGE

Smakprov från boken Bli ditt bästa jag, utgiven på egetforlag.se

# Innehåll

Bli ditt bästa jag	5
Reflektera mera	9
Varför ska jag reflektera?	10
Meditation gör dig fokuserad	14
Balans i livet	17
Vad gör du egentligen?	18
Värderingar styr ditt välmående	22
Värderingar och beteenden	24
Hur tar jag reda på mina värderingar?	26
Värderingskonflikter på jobbet	29
Hitta dina styrkor och svagheter	32
Hur blir jag trygg i mig själv?	32
Ta emot kritik och beröm	35
Hantera dina beteenden	37
Sök andras åsikter	41
Be om andras åsikter och idéer	43

Konsten att lyssna	46
Hur lyssnar jag på riktigt	47
Frågeteknik	49
Uppmärksamma din omgivning	55
Visa uppskattning	56
Bli en förebild	59
Vad vill du uppnå?	61
Varför är viljan viktig	62
Hur sätter jag upp ett mål?	63
Hur prioriterar jag rätt	66
Den viktiga uthålligheten	67
Ständig utveckling – din resa	70
Om författaren	72
Lästips	74
Kunskap på nolltid – från Eget Förlag	76

# Balans i livet

”Det finns mer i livet än att öka dess fart.”

- Mahatma Gandhi

Balans är en viktig aspekt för dig om du vill bli bra på att leda dig själv. Balans innebär inte bara jämvikt mellan exempelvis arbete och fritid. Det innebär också att kunna ha balans mellan kortsiktiga och långsiktiga mål. Ibland kan kortsiktiga mål ha en negativ inverkan på långsiktiga mål. Att ha en balans innebär att du är medveten om vilken inverkan olika aktiviteter och mål har på varandra. Läs mer om det i kapitlet *Hur prioriterar jag rätt* på sidan 66.

Balans handlar om att reflektera över vad du gör med din tid, både på arbetet och din fritid. Vilka är dina mål i jobbet och vad har du för livsmål privat?

Lägger du ner tid på aktiviteter som leder mot de mål som är uppsatta eller springer du omkring och bara är upptagen med att vara just upptagen?

## Vad gör du egentligen?

De flesta av oss behöver leva livet så att vi får

- ✓ samla energi, till exempel äta, sova, vila, meditera och reflektera
- ✓ umgås med familj, vänner och släktingar
- ✓ arbeta eller tjäna vårt levebröd
- ✓ hålla oss i form med träning
- ✓ syssla med någon fritidsaktivitet eller hobby
- ✓ hålla hjärnan i trim, exempelvis genom studier eller att läsa böcker

Fundera över hur nöjd du är med dessa delar i ditt liv. Har du balans inom och mellan dessa punkter? Brister det någonstans? Saknar du något som är viktigt för dig i listan? Vad behöver du göra för att skapa balans?

Saken är den att vi människor är duktiga på att fylla tiden med aktiviteter. Men fyller vi den med rätt sorts aktiviteter – sådana som leder mot våra mål?

### Logga din tid

Tycker du att du inte hinner med det du ska? Då kan det vara bra att fundera på vad du ägnar din tid åt.

En vecka har 168 timmar. Forskningen säger att vi bör sova 56 timmar av dessa. Vi har oftast bara betalt för 40 timmars arbete. Vi använder enligt olika undersökningar

ca 35 timmar till att äta, duscha, pendla etc. Detta ger oss i runda slängar 37 timmar att göra andra saker på!



Så vad lägger du din tid på?

Ett enkelt sätt att ta reda på om du ägnar dig åt rätt saker är att under två veckor föra en tidslogg över dina aktiviteter, antingen på jobbet eller fritiden. Börja med det område där du känner att tiden inte räcker till.

Tidsloggen gör du så detaljerad som du tycker att den behöver vara. Jag föredrar att avrunda till halvtimmen när på aktiviteter. Till exempel en tur till mataffären som tar drygt 20 minuter avrundas till 30 minuter i loggen. Gör du många upprepade femminutersjobb under en dag kan du räkna ihop dessa vid dagens slut.

När två veckor har gått bör du ha ett underlag att laborera med och reflektera över. Börja med att summera timmarna

och fundera på om de saker som du gör hemma och på jobbet hjälper dig att uppnå dina och företagets mål. Leder aktiviteterna dig dit du vill vara om ett, tre eller kanske tio år?

Här är några exempel på frågor som du kan reflektera över för att frigöra mer tid åt aktiviteter som leder mot dina mål.

- ✓ Vilka aktiviteter kan jag sluta göra?
- ✓ Vilka aktiviteter vill jag inte sluta med, men kan tänka mig att dra ner på?
- ✓ Vilka aktiviteter kan du delegera till andra?
- ✓ Vilka aktiviteter kan köpas in från andra som en tjänst?

Detta kommer inte bara leda till en ökad förståelse för vad du gör med din tid. Denna kunskap kommer också att hjälpa dig att prioritera de aktiviteter som är viktiga för dig för att nå dina mål.



Om du behöver göra förändringar i ditt liv är det viktigt att du tar dem en i taget och är uthållig. Gör färdigt en förändring innan du påbörjar nästa.

# Konsten att lyssna

”De flesta lyckade personer jag har känt är de som lyssnar mer än vad de talar.”

– Bernard M. Baruch

Att kunna behärska konsten att aktivt lyssna på andra är en oerhört viktig egenskap för dig om du vill vara framgångsrik som medmänniska.

Vi människor tycker om att prata om oss själva eller om något som vi är intresserade av. Att då låta någon få prata om just detta med dig är ett enkelt sätt att bygga upp ett förtroende på. Forskning visar att den som i ett samtal har pratat större delen av tiden får ett ökat förtroende för och gillar den personen som lyssnat merparten av samtalet.

Det är enklare att bygga förtroende och komma fram till överenskommelser om den andra parten känner sig lyssnad på. På så sätt förhindrar du också oftast onödiga konflikter. Världen är inte svart och vit, den består av en fantastisk färgpalett och vi måste alla navigera fram i detta hav av



färger för att nå våra mål. Vilket i det allra flesta fall innebär att vi är beroende av att samarbeta och komma överens med andra människor.

Det är viktigt för en ledare att lyssna och vara lyhörd samt att tydliggöra målen inom en organisation. Men det är viktigt även för oss andra. Det ligger även på dig att ansvara för att bygga relationer med andra. Därför är det grundläggande för dig att inte bara veta om dina egna styrkor och värderingar utan även att känna till din familjs, dina vänners och kollegors drivkrafter och förmågor.

De flesta av oss lyssnar bara halvt på våra medmänniskor. Vi är nämligen fullt upptagna med att tänka på vad vi ska svara eller vad vi skulle ha gjort i samma situation.

Det är inte helt ovanligt att jag i en vardagskonversation med andra sitter och funderar på hur jag kan få in mitt budskap i samtalet. Ännu värre blir det om jag sitter i sammanhang där de andra börjar prata om något som jag inte är intresserad av, till exempel en teveserie. Då vandrar mina tankar i väg i helt andra banor och jag blir fysiskt närvarande men psykiskt frånvarande. Detta är något som drabbar oss alla och jag är inte mer unik än du.

## Hur lyssnar jag på riktigt

Att lyssna på riktigt handlar om att visa ett genuint intresse för den som du lyssnar på. Att du med nyfikenhet visar att du vill lära dig mer och har ett öppet sinne. Att du tystar din inre dialog. Det kräver med andra ord lite mer energi från

din sida. Men det ger mångfald tillbaka, bland annat ökad kunskap om personen du lyssnar på och ett ökat förtroende från denne.

Försök att öppna ditt sinne och fullt ut försöka se världen från den andra partens synvinkel. Tänk inte så mycket på rätt eller fel, för vad är det egentligen? Det finns olika sätt att se på saker, det är bara att acceptera.

### Största möjliga tystnad

För att lyssna behöver du vara tyst större delen av tiden i samtalet. Övrig tid ägnar du dig åt att försöka få den andra parten att prata genom att ställa frågor och sammanfatta det du hör.

Tycker du det är jobbigt när du har ställt en fråga till en person och mötas av tystnad?

Det är naturligt, för i sociala sammanhang tycker vi ofta att det är jobbigt när det blir tyst. Här måste vi träna oss att inte vara så snabba att försöka bryta den här tystnaden. Ställ inte följdfrågor och försök inte få den andra att prata om den inte säger något.

Tystnad innebär oftast att det pågår tankeverksamhet hos motparten och att denne försöker formulera sina ord. Eller så är personen rädd för hur reaktionen blir på det som den tänker säga.

Är det tyst under en längre period, och då menar jag verkligt lång, flera minuters tystnad, så kan du fråga något i stil med ”jag märker att du är tyst, hur går tankarna?” eller ”kan jag hjälpa dig med något?”.

När den andra väl bryter tystnaden, se till att lyssna och att försöka förstå.

### Inga råd och tips

Med tystnad menar jag också att du behöver tysta den lilla rösten i huvudet som ber dig tänka på ditt budskap och de tips som du vill ge personen du talar med.

Tycker du att det är frustrerande när du ger ett tips till någon och de inte följer ditt råd? Visst är det irriterande! Men när du verkligen lyssnar på någon som pratar till dig så ska du inte ge råd utan att ha blivit ombedd först. För de allra flesta av oss är nämligen inte mottagliga för tips om vi inte själva söker dem.

Detta gäller även om du ställer frågan ”vill du ha ett råd?”! De allra flesta svarar ja på den frågan, men väldigt sällan har det råd du ger någon effekt just på grund av att personen själv inte bad om det.

### Frågeteknik

Det finns en rad olika verktyg att tillgå när du lyssnar med fullt fokus på en annan person. Här går jag igenom några.

#### Öppna frågor

En öppen fråga bjuder in till ett fylligt och informationsrikt svar till skillnad från en sluten som oftast resulterar i ett ja eller nej.



## Ge kollegorna en bok till kaffet

Köp ett paket med snabblästa faktaböcker.  
Ställ lådan bredvid kaffeautomaten och låt dina  
medarbetare ta böckerna de behöver.

Läs mer på [www.egetforlag.se](http://www.egetforlag.se)

Smakprov från boken Bli ditt bästa jag, utgiven på egetforlag.se