

## Træt af dit arbejdsliv?

- 3 afgørende spørgsmål, der kan hjælpe dig tilbage på sporet!

Først en god nyhed. Arbejdet betyder meget for os danskere. Og de fleste af os er faktisk ret glade for vores arbejde, selvom alt ikke er ideelt.

MEN den dårlige nyhed er, at der fortsat er alt for mange, der er utilfredse med deres arbejdsliv. Nyere undersøgelser viser, at en ud af fem – svarende til omkring 600.000 – er trætte af jobbet med stress og mistro til følge. Og rigtig mange drømmer om at arbejde med noget helt andet end det, de beskæftiger sig med i dag.

Gælder det også dig? Så er der hjælp at hente. Ved at stille dig selv nogle vigtige spørgsmål kan du begynde at forandre dit arbejdsliv og nærme dig drømmejobbet.

Du kan starte lige nu og her!

### 1. Er det positiv eller negativ energi, der fylder din dag?

Der er ikke noget i vejen med at have en dårlig dag på arbejdet, være træt af opgaverne eller sur på chefen eller kollegerne. Men hvis der efterhånden er flere af de dårlige dage end de gode, så gør dig selv den tjeneste at tage det alvorligt og gør noget ved det.

For at finde ud af, om det er negativ eller positiv energi, der fylder din arbejdsdag, kan du stille dig selv disse spørgsmål:

- Føles dit arbejdsliv i stigende grad som en tung byrde?
- Brænder du ikke det mindste for det, du laver?
- Kaster du dig hele tiden ud i overspringshandling?
- Er alt for få af dine styrker og kompetencer i spil?
- Bliver du hurtigt irriteret på din chef og dine kolleger?
- Ligger du tit søvnløs og spekulerer på dit arbejde?
- Er du efterhånden næsten altid i dårligt humør?

Vær så ærlig som muligt, når du gør op med dig selv, om listen beskriver dit arbejdsliv. Hvis du kan svare ja til flere – eller måske alle – spørgsmål på listen, er tiden helt sikkert inde til at gøre noget aktivt for at finde et andet job, eller måske helt skifte fag. Du risikerer nemlig at betale en høj pris for at blive i en arbejdssituation, som ikke længere giver dig glæde og måske stresser dig i en grad, så du er ved at gå ned på det.

### 2. Bruger du dine styrker og gør det, du er bedst til?

Kan du erklære dig enig i følgende udsagn:

*På mit arbejde har jeg hver dag mulighed for at gøre det, jeg er bedst til!*

Den amerikanske Gallup Organization har gennem en årrække undersøgt arbejdsglæden hos tusindvis af medarbejdere i mange forskellige virksomheder. Under en tredjedel af de adspurgte svarede bekræftende på, at de brugte deres personlige styrker på arbejdet hver dag. Spild af gode ressourcer? Ja, men omvendt ligger der her et kæmpe uudnyttet potentiale.

Hvordan er det med dig? Oplever du, at du hver dag kan bringe dine vigtigste styrker i spil på dit arbejde? Og hvor bevidst er du egentlig om dine egne personlige styrker? Når du har været utilfreds alt for længe, kan det være svært at se klart. I den situation ved vi mere om, hvad vi ikke vil, end hvad vi virkelig drømmer om. Det er også meget menneskeligt at blive opmærksom på alt det, vi ikke kan, og alt det, vi mangler for at leve op til nye krav.

Men her er der al mulig grund til at skifte fokus. Fremfor at stirre dig blind på manglerne og svaghederne, er det mere konstruktivt – og også meget sjovere – at følge energien og åbne øjnene for alt det, der motiverer dig, alle de personlige styrker du har, og alle de muligheder, der helt sikkert også ligger foran dig, hvis du bare er opmærksom på det.

Der er mange veje til at blive klogere på dine styrker. En af dem er at stille dig selv følgende spørgsmål. Eller du kan gå sammen med en ven eller kollega og bruge spørgsmålene som en interviewguide, hvor I skiftes til at spørge hinanden ud. Det kan hjælpe dig til at indkredse dine personlige styrker, som du kan bruge som pejlemærker på rejsen mod en ny karriere:

- Hvilke dagligdags aktiviteter nyder du at bruge tid på?
- Fortæl om en af de bedste dage, du har oplevet?
- Hvordan vil du beskrive din største præstation?
- Når du er den bedste udgave af dig selv, hvad foretager du dig så?
- Hvad giver dig en følelse af at være autentisk? - At være den, du virkelig er?
- Hvilke aktiviteter giver dig mest energi?
- Hvornår føler du dig mest i live?
- Hvad glæder du dig mest til i fremtiden?

*Kilde: Alex Linley. 'From average to A+'. (2008)*

Forskning viser, at du udvikler dig hurtigere og præsterer bedre, når du tager udgangspunkt i de sider af dig selv, der føles mest autentiske og giver dig mest energi. Det er ved at bruge dine personlige styrker, at du for alvor udfolder dig, tænker nyt og bliver god til at samarbejde. I det hele taget er denne form for 'styrketræning' vejen frem mod et arbejdsliv, der giver dig energi og glæde.

### 3. Tænker du for meget, før du handler?

Karriere- eller jobskift opleves sjældent som en lige vej mod et forudbestemt mål. Og slet ikke i en situation, hvor du er ked af det, presset eller usikker på jobbet og på fremtiden. Karriereforandring kan derimod opleves som en lang, til tider besværlig – og ofte også ensom – rejse i ukendt terræn.

Hvor langt er du selv nået i dine overvejelser? Skal du blive, hvor du er, og gøre noget aktivt for at forbedre dit job? Eller har du besluttet at søge andre græsgange? Men endnu ikke samlet mod til at gøre noget alvorligt ved det?

Problemet er, at vi ofte gør os alt for mange tanker om, hvad vi vil og skal. Det er selvfølgelig godt at tænke. Men hvis vi tænker for meget og for længe og lægger alt for mange fine planer på papiret, kan det virke så overvældende, at vi aldrig får taget det første skridt. Så er der stor risiko for, at vores drømme ender som luftkasteller.

Handling er nøglen, hvis du vil i gang med din egen forandringsproces og genopfinde dit arbejdsliv. Du kommer simpelthen ingen vegne, hvis ikke du sætter handling bag alle dine tanker og ord. Her får du et par af de mest effektive strategier til at styrke dit mod og din handlekraft på vejen mod et kursskifte:

- **Spring ud i det – og husk at fejre dine succeser**  
Du skal samle på succesoplevelser, for de skal være din drivkraft til at handle og tage nye skridt. Og husk at både små og store sejre tæller.
- **Learning-by-doing – Små skridt til stor forandring**  
Succesoplevelser opnår du bedst ved at bryde det svære og uoverskuelige op i mindre – og dermed også mere realistiske – mål. Ved hele tiden at fokusere på din 'næste bedste handling' kan de mange små skridt efterhånden skabe den store forvandling.
- **Spørg andre til råds**  
Læn dig op af gode mennesker i dit netværk, som kan hjælpe dig videre. Og find frem til rollemodeller, der har gjort noget i stil med det, du selv har lyst til. Langt de fleste vil gerne dele ud af deres viden.

Ved at tage et skridt ad gangen kan du prøve dig selv af i nye situationer og lære af det på en måde, du ikke kan tænke eller drømme dig til. Som et klogt menneske har formuleret det: ***"Det er lettere at handle sig til en ny måde at tænke på end at tænke sig til en ny måde at handle på"***! De små skridt skulle gerne sætte gang i en positiv spiral af nye handlinger og succesoplevelser, som kan bringe dig videre i retning af et arbejdsliv, der giver dig energi og glæde.

Tak fordi du har tilmeldt dig mit nyhedsbrev. Her vil jeg løbende give dig ny inspiration til at gå på opdagelse efter et anderledes og rigere arbejdsliv. Hvis du har spørgsmål, er du selvfølgelig altid velkommen til at kontakte mig eller søge mere information på [www.ullaschade.dk](http://www.ullaschade.dk).

Held og lykke med din karriereforandring!