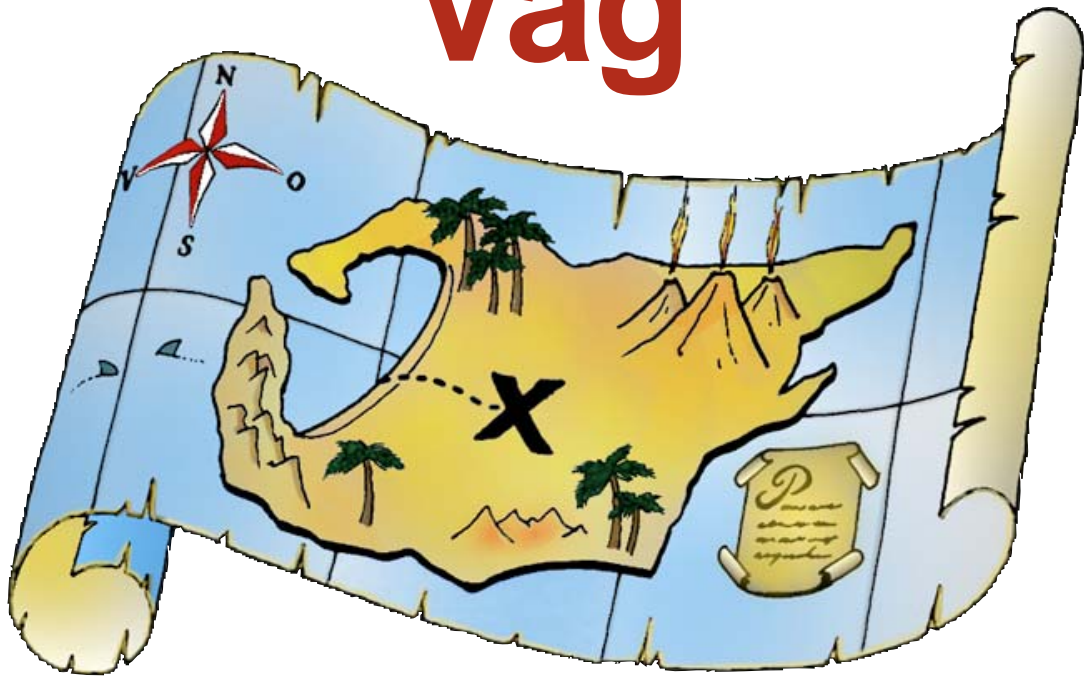


Handledning i att hitta ett arbete
som du tycker om

Våga Välja Väg



**Kompendium
av Bengt Elmén
socionom**

Våga Välja Väg

- istället för att stå kvar och stampa

INLEDNING

Många som studerar vet inte riktigt vad de vill bli. Det visste jag inte själv när jag gick på högskolan. Jag visste bara att det fanns en hel del som jag ville ändra på ute i samhället. Det var därför jag valde att utbilda mig till förvaltnings socionom. Det innebar att jag läste rätt mycket juridik, statskunskap och ekonomi. Men jag visste inte exakt vad jag skulle syssla med när jag var klar.

Det här kompendiet är skrivit för alla som inte vet. Syftet med kompendiet är att hjälpa dig att få en lite klarare bild av vad du kanske skulle vilja göra i framtiden.

I många fall kan det vara så att man i grund och botten vet vad man önskar sig men har svårt att uttrycka detta i ord. Man har kanske svårt att ta sig själv på allvar och framförallt kan man ha svårt att ta sina drömmar på allvar. Man kanske tror att de inte går att genomföra. Då kan det vara nyttigt med förebilder – människor som har lyckats att realisera det som de har drömt om.

Jag vill vara en sådan förebild. Idag vet jag vad jag vill hålla på med. Jag har lämnat samhällsengagemanget och arbetar istället som utbildare och mentor. Nu hjälper jag människor att realisera sina egna mål. Det här kompendiet kan vara ett sätt att hjälpa.

Ska man klara sig på dagens tuffa arbetsmarknad så krävs att man verkligen blir duktig på det man väljer att syssla med. Ska man verkligen bli



Bengt Elmén

duktig på något så krävs att man är beredd att lägga ner mycket kraft och energi. En förutsättning för detta är att man har ett passionerat intresse för sitt blivande yrke. Ett syfte med det här kompendiet är att hjälpa dig att försöka ta reda på inom vilket område som du kan tänkas kunna utveckla ett sådant passionerat intresse.

Traditionellt sett har man förknippat arbete med att slita hårt och nästan lida. Det har inte riktigt setts som rumsrent att ha roligt på jobbet. Detta håller nu på att förändras. Allt fler arbetsgivare ser behovet av att ha intresserade och engagerade medarbetare i sina företag. Därför ökar också behovet av att de enskilda medarbetarna känner sig själva och vet vad som väcker deras nyfikenhet, kreativitet och engagemang. Detta är ytterligare en anledning till att tonvikten i det här kompendiet har lagts på att underlätta en större självkännedom både för dig som söker jobb nu och dig som studerar.

För att man ska kunna mobilisera den energi och entusiasm som en yrkeskarriär idag kräver så måste man alltså ha en förmåga att sätta in sitt arbete i ett större perspektiv så att man kan se en mening i det man gör. Det är därför som jag börjar med att beskriva hur vi kan bli bättre på att hitta en mening i tillvaron. Härvidlag går det inte att dra någon klar skiljelinje mellan privatliv och arbetsliv.

Kompendiet består också av ett antal övningar. Här gäller det verkligen att du måste: "Take the best and leave the rest!" Gör alltså bara de övningar som du tycker passar in på just dig. Övningarna är inte några inlämningsuppgifter. Istället ska du behålla svaren för dig själv.

Sammanfattningsvis kan man säga att det finns fem faktorer som har en avgörande betydelse för våra möjligheter att hitta det jobb vi vill ha. Du kan redan nu testa dig själv i övning 2 hur du skulle bedöma dig själv på en skala i dessa hänseenden och var du skulle vilja vara i framtiden.

VÄGSKÄLET

Många människor upplever sig stå vid ett vägskäl idag där de måste välja att antingen fortsätta på en ganska beprövad väg eller slå in på en mer osäker och inte så upptrampad stig.

Många av oss har fått lära sig att livet går ut på att lyda sina föräldrar, att gå i skolan och skaffa sig bra betyg för att man sedan ska kunna få en examen och göra en yrkeskarriär. Men fler och fler börjar upptäcka att det där inte stämmer och fler och fler upptäcker det idag långt innan de hamnar i den s.k. 40-årskrisen.

Vad är det då som inte stämmer med den modellen? Ja, jag tror att det är flera saker som inte stämmer, men mest av allt är det nog tanken på att vi alla ska följa samma huvudled för att bli lyckliga. Så fungerar det inte i det verkliga livet. Istället så tror jag att livet går ut på att hitta sin egen originalitet. Var och en har olika preferenser om vad det är som gör oss lyckliga och livet går ut på att hitta precis det som gör just dig lycklig och försöka förverkliga det.



En annan sak som inte stämmer med den här modellen är det här jagandet. Hela tiden ska vi jaga efter nya mål i livet. Först gäller det betygen. Därefter gäller det yrkeskarriären och sedan gäller det att skaffa fru, barn, villa, bil, båt och semesterstuga. Aldrig får man liksom tid till att vara i nuet. Och det är ju egentligen detta som livet går ut på - att vara här och nu. Dåtiden har ju redan varit så den kan vi inte göra mycket åt och framtiden vet vi inte så mycket om. Så det enda som återstår är nuet. Det är där vi måste söka lyckan men ändå ger vi oss inte tid att vara där.

Hur bra är du på att leva i nuet? Testa dig själv i övning 3 längst bak i det här kompendiet.

VAD ÄR LYCKA?

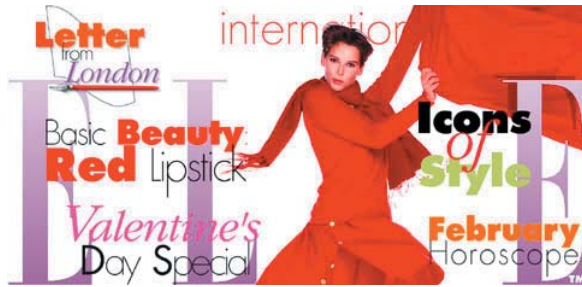
En stor del av vårt jagande handlar om jakten på pengar, och det är just detta som allt tycks kretsa kring. Därför att om du inte får en examen och ett välbetalt arbete, så kommer du inte att överleva. Detta tycks vara den ultimativa sanningen som den här förlegade modellen tycks handla om. Livet går ut på att skaffa sig pengar och kärlek. Då har man blivit lycklig.

Det är bara det att varken pengar eller kärlek går att skaffa sig. Istället är detta något som kommer till oss. Detsamma gäller med lycka överhuvudtaget. Det är ingenting objektivt som går att mäta eller som kan köpas. Lycka är ett sinnestillstånd som kan föranledas av väldigt många olika faktorer och som är en ren subjektiv förnimmelse. Därför kan man t.ex. inte säga att de fattiga i Indien är mindre

lyckliga än vad vi är. Det är bara det att t.ex. veckotidningar ger oss en bild av att lycka förknippas med flärd och mycket pengar och ”att vara två”.

Vad är lycka för dig? Gör övning 5.

Det finns något fundamentalt som Västerlandet har fått om bakfoten och det är att vi tycks utgå från att människan är universums härskare. Oavsett vad människan vill ha så kan hon skaffa sig detta, tycks vi tro. Detta är en fundamental missuppfattning som har rötterna i en imperialism, kolonialism och en rovdrift på naturen. Istället så måste vi som alla andra arter på vår planet rätta oss efter vissa givna lagar och rättesnören. Om vi inte gör det - om vi inte nöjer oss med att spela vår roll i skapelseprocessen



- då kommer vi att få veta det, och då får vi ändra på vårt beteende vare sig vi vill det eller inte.

På samma sätt förhåller det sig på det individuella planet. De flesta av oss är ganska duktiga på att fråga sig vad det är som vi vill ha ut av livet. Vi är inte lika duktiga på att fråga oss vad vi har att bidra med. Många av oss tycks ha kommit hit till livet i tro att det hela skulle röra sig om en enda stor köpfest där det gäller att roffa åt sig så mycket man kan. Men så är det inte.

Lite mer ödmjukhet skulle många gånger vara på sin plats. Hur kan du göra den här världen lite mänskligare? Hur kan du hjälpa planeten och mänskligheten att överleva under lite drägligare förhållanden? Genom att ställa dig de frågorna kan det hända att du kommer att se din roll i helheten lite klarare och att du så småningom sätter in dina gärningar i ett större perspektiv och kanske t.o.m. i ett globalt perspektiv.

EN BÄTTRE VÄRLD

För det är inte länge sedan som de flesta av oss skulle svara på dessa frågor i stil med att: ”Inte kan väl jag göra något åt världsnoten?” eller ”Det finns väl ingen koppling mellan vad jag gör i min vardag och vad som händer på den globala arenan?”. Men idag börjar fler och fler se att den här kopplingen verkligen existerar och att den verkar åt båda hållen, d.v.s. det jag ger ut det får jag också tillbaka. Som jag sår får jag skörda. Var och en av oss är en spegel av det som förekommer i världen och allt det som händer där ute är en spegelbild av oss själva.

Det här är lätt att förstå när man tänker på det faktum att det inte skulle finnas några krig om alla människor skulle leva i harmoni med varandra. Men för att du och jag ska kunna leva i harmoni med varandra så måste först och främst jag vara i harmoni med mig själv och du vara i harmoni med dig själv. På så sätt kan vi alla bidra till världsfreden. Du skulle t.ex. kunna tänka på ett bord fullt med pingpongbollar där alla hade kontakt med varandra. Rör du en så rör sig alla andra också. Allt hänger alltså ihop och därför måste du först och främst se till hur du själv mår för att du ska kunna ha något att bidra med.

Det är också därför som jag tar det här vida greppet. Det kan gärna tyckas vara lite stort att börja prata om världsfreden i ett sammanhang som skulle handla om hur du kan bli bättre på att välja din egen väg i livet. Men det är det perspektivet man måste ha om man vill nå vad som skulle kunna kallas ”verklig lycka” till skillnad mot den som det skrivs om i veckotidningarna. För att kunna nå denna så krävs det en förståelse för att det finns en stark koppling mellan det du ger och det du får tillbaka. Därför kan jag inte ta något mindre perspektiv. Möjligen kan jag tänka mig ett större, men då är risken att vi hamnar utanför gränserna för det här kompendiet.

Hur skulle din idealvärld se ut? Försök att fantisera lite i övning 6.

Så ett grundläggande misstag i den traditionella synen på lycka var att vi såg den som något som vi skulle kunna skaffa oss istället för att se den som något som kommer till oss beroende på vad vi ger ut. Men även om man har lyckats förändra sin syn härvidlag så går det ju inte att tro att man ovillkorligen ska få något bara man ger. Vad jag menar är att det inte går att ge med den baktanken att jag ska få något tillbaka. Istället måste det finnas en glädje i själva givandet. Givandet måste vara villkorslöst.

Som när jag sätter ihop det här kompendiet. Då gör jag inte det med sikte på att jag ska få något tillbaka utan bara för att det är roligt och intressant att försöka uttrycka mina tankar och idéer. Du kan inte ens ge utifrån att du ska hjälpa dina stackars medmänniskor, därför att då blir det också fel. Då ser du dig på något sätt som upphöjd över de andra och att din uppgift är att hjälpa dem till samma nivå som dig själv. Inget kunde vara mer felaktigt. Om vi ger utifrån sådana premisser så gör vi oss till tolk för en människosyn som ger människor olika värde.

Det finns faktiskt aldrig någon anledning att tycka synd om någon annan människa - allra minst dig själv. Då tar du bara på dig ansvaret för andra människors lidande. Ja, det är sant att det finns lidande i världen, men det blir inte bättre av att du tycker synd om dem som lider. Istället måste varje människa - antingen för sig själv eller tillsammans med andra - ta ett ansvar för sitt eget lidande. Allt lidande är nämligen ett tecken på att något måste göras. Något måste förändras. Dessvärre kan inte vi i Sverige ta ansvar för att barn i Afrika svälter. Det är deras ansvar att klara upp sin situation och att lära sig något av det. Biståndspengar kan aldrig ändra något i grunden. Det enda vi kan göra är att vi kan ta ett större ansvar för vår egen situation och

därmed bidra till en större harmoni i världen.

Vad tror du att du skulle kunna ha att ge världen? Vilka är just dina specialiteter eller starka sidor? Gör övning 7.

REALISERA DINA DRÖMMAR

För att kunna bidra till en sådan harmoni så måste vi först försöka skapa en harmoni inom oss själva - en harmoni som bygger på att vi gör det vi verkligen vill i livet. Egentligen är det ju ganska enkelt - en person som inte gör det som han verkligen vill i livet - han kan ju aldrig uppnå någon harmoni med sig själv. Ändå är det ganska

vanligt att vi går omkring med en massa drömmar utan att ta dem på allvar och utan att vi försöker förverkliga dem. Det är som om vi betraktar dem som för orealistiska, för att vi ska kunna nå dem.

Följden av detta blir att vi lever två liv - ett liv i vår vardag och ett liv i våra drömmar. På så sätt kan vi aldrig bli hela och harmoniska. Istället måste vi ta fatt i våra drömmar och försöka sätta dem i verket. Annars riskerar vi att hela livet gå och ångra varför vi inte försökte.

Ett sätt att försöka levandegöra våra drömmar är att tillåta oss att fantisera ibland. Det kan du göra i övning 4.

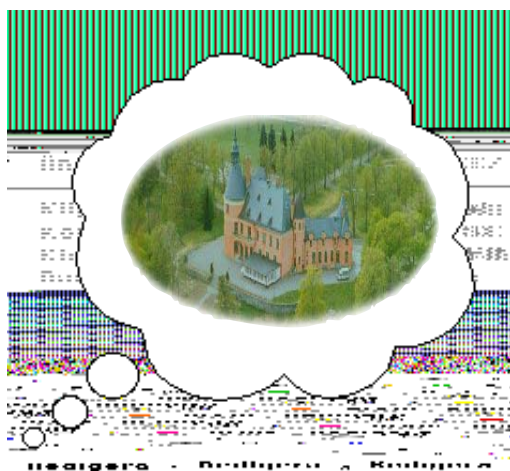
Våra innersta drömmar har faktiskt en avgörande betydelse inte bara för våra egna liv utan också för hela mänskligheten. Det går nämligen att betrakta hela mänskligheten som en enda stor organism och dig själv som en cell i denna stora organism. Historien uppvisar flera exempel på att mänskliga framsteg har inträffat ungefär samtidigt på flera platser på vår jord trots att de olika kulturerna inte hade kontakt med varandra. I modern tid har man gjort experiment med



grupper av apor som levde separerade från varandra och lyckats konstatera att den ena flocken snart följde efter den andre när det t.ex. gällde att komma på olika sätt att hitta föda, trots att det inte fanns någon fysisk kontakt mellan grupperna.

Det finns alltså något som vi inte kan ta på men som ändå länkar ihop oss människor med varandra.

På samma sätt har man upptäckt i vår egen kropp att cellerna kommunicerar med varandra



på ett förfinat sätt. När jag t.ex. får en idé så reagerar inte bara mina hjärnceller, utan man har lyckats finna liknande reaktioner på samma gång runt omkring i kroppen. Det finns fysiologer idag som hävdar att hela vår kropp består av tänkande celler. Det är inte bara vår hjärna som kan utföra tankearbete.

Min egen tolkning av detta är att det finns en intelligens som genomsyrar allt och alla och denna tolkning bygger jag bl.a. på det faktum att jag utgår från att allt inte kan ha kommit till av en slump. Tittar vi exempelvis på naturen så finns det så mycket vackert i den att det inte bara kan ha bildats helt slumpmässigt. Istället tror jag att det finns en mening med alltihop. Det finns en mening med att en blomma är vacker, nämligen att den ska kunna dra till sig bin.

På samma sätt finns det också en mening med mänsklighetens existens och även en mening med varje människas existens. Det är när vi försöker ta fram våra innersta drömmar som vi också söker efter meningen med vår egen

existens och en stor del av livet går ut på att hitta denna. Så enkelt är det.

Det är alltså viktigt att vi försöker plocka fram det vi verkligen vill i livet. Ett steg i den riktningen kan vara att göra övning 8.

ANDRAS REAKTIONER

I sökandet efter att realisera våra innersta drömmar - eller om du så vill - vårt innersta jag, så är det ofrånkomligt att vi kommer att stöta på hinder och motstånd. Till dessa hinder hör bl.a. omgivningens reaktioner, som ibland inte är nådiga när vi försöker ta oss ur gängse levnadssätt. Omgivningen har nämligen gjort sig en klar bild av hur vi är och när de märker att den bilden inte stämmer, så blir de ofta störda, i och med att de inte längre vet var de har oss.

Detta handlar delvis om avundsjuka eftersom ingen av oss i grund och botten tycker om att hamna i ett fack. När människor märker att du har modet att rycka dig loss från gängse normer och börja gå din egen väg - då utmanar du dem som fortfarande inte vågar ta det avgörande steget. Du påminner dem om något som de ofta inte vill bli påmind om, nämligen om att möjligheten ligger öppen för envar att välja sin egen väg istället för att bara gå på upptrampade stigar. Du väcker deras rädsla eftersom du tar steget ut i det okända och du skulle reagera på samma sätt själv om du t.ex. på bio såg en man på ett tak som tog steget rakt ut i luften.

Oavsett om vårt brott mot det traditionella exempelvis gäller en uppsägning från en fast tjänst eller ett uppbrott från ett långvarigt parförhållande så ska vi inte bli förvånade om det starkaste motståndet kommer från de allra närmaste. Det kan t.ex. komma i form av yttranden som: "Vem tror du att du är egentligen? Tror du att du skulle vara förmer än oss andra? Hur tror du att du kommer att klara dig? Ska du verkligen ge upp allt det här för något som du inte vet något om? Du kommer aldrig att klara det rent ekonomiskt! Du har ju inte den rätta utbildningen!"

Ofta är det svårt att bemöta alla dessa frågor och

reaktioner eftersom man själv kan vara väldigt sårbar när man väl har bestämt sig för att gå sin egen väg. Man har inte själv svar på alla frågor. Inte sällan så handlar man mer utifrån en känsla än utifrån förnuftet och att argumentera utifrån en känsla kan vara oerhört svårt i vårt förnuftsstyrda samhälle.

Jag tror helt enkelt att det är bäst att låta frågorna och reaktionerna vara därför att då slipper du ödsla onödig energi - att helt enkelt svara t.ex.: ”Ja, det är möjligt att jag blir urfattig, men jag vill ändå försöka.” Svara så och tänk på dina nära med kärlek så upptäcker de efter ett tag att de inte får något ut av att käfta emot. Därför att det är de som vill ha konflikten och det är de som är ute efter att försöka försätta dig i obalans, så att de kan känna att det är de som har rätt, så att de inte behöver ändra på sig. Om de då märker att du inte går i svaromål då går det upp för dem efter ett tag att det inte är någon idé att ifrågasätta dig, därför att du är trygg i dig själv, och då tvingas de att ändra kurs.

Jag tror att du själv har märkt då och då i ditt liv hur svårt det är att bli arg på en medmänniska som själv inte är arg. Det är som om allt rinner av honom och själv känner man bara att man har gjort av med oerhörda mängder av energi. Detta kan vara särskilt irriterande om man tycker sig ha all rätt i världen att bli arg på den här personen just då och vederbörande inte alls förstår eller vill förstå vad man pratar om.

ATT FÖLJA SIN KÄNSLA

Om det är svårt att förklara för sin omgivning varför man t.ex. hoppar av en utbildning just innan examen eller gör något annat som bryter mot givna livsmönster, så kan det vara lika svårt att förklara sådana steg för sig själv. Det kan vara så att man har en sådan stark känsla som säger en att det är rätt men att man rent förnuftsmässigt inte förstår varför det just drar åt det där hållet. Är man då ovan vid att följa sin känsla så kan det vara väldigt frustrerande att hamna i den situationen. Vi kan uppleva att vi dras åt två olika håll av två lika starka krafter, och i vårt samhälle har vi alltid fått lära oss att det är något fult och primitivt med att följa våra känslor.

Ett sätt att öva sig på att följa sin känsla kan vara att göra övning 9.

Eftersom vi inte är vana vid att lyssna till våra känslor utan tvärtom har lärt oss under lång tid att undertrycka dem så kan det alltså kännas mycket ovant i början. Detta beror också på att flertalet av oss har fått lära sig från tidig ålder att livet går ut på att göra andra till lags. Som barn fick vi t.ex. veta att: ”Gör inte så för då blir mamma arg!” och ”Du vill väl inte göra din pappa besviken?”.



I skolan fick vi veta att det gick ut på att göra våra lärare glada. Jag frågade häromdagen en sexåring vad han hade fått lära sig i skolan och han svarade: ”Bara att sitta stilla och räcka upp handen.” Jag tänkte för mig själv att hur kan vi ha en skola som tar död på barns kreativitet. Då är det ju egentligen inte så konstigt att man kommer ut till vuxenlivet avtrubbad och bara tror att det finns en enda väg som alla måste gå.

När vi väl är klara med skolan och antrar arbetslivet så får vi snart lära oss att det ytterst går ut på att göra vår arbetsgivare tillfreds. På så sätt får vi genom hela livet lära oss att ta reda på vad andra vill och rätta oss efter detta istället för att lyssna inåt för att ta reda på vad det är som vi själva vill. Många av oss lär sig på så sätt att sätta sina egna önskemål i andra hand. Man hör ibland människor säga: ”Jamen, hur skulle det gå om alla fick göra precis vad man vill?” Det är en allmän missuppfattning att det skulle gå åt pipan med hela vårt välfärdssamhälle om alla gavs helt fria tyglar.

Inte minst så hänger den här uppfattningen samman med synen på ungdomen, som ofta präglas av att man ser unga människor som lata, bortskämda och arbetsovilliga. För att förstå den uppfattningen måste man ha i minnet att våra föräldrar fick en ännu ofriare uppfostran som gick ut på att sätta plikten framförallt. De har därför ännu större anledning att känna avund mot människor som vågar göra vad de vill med sitt liv för att söka lyckan.

ATT TA STEGET

Det är alltså viktigt att vi vågar lyssna till vår känsla - och att vi vågar göra detta även då den säger till oss att inte göra någonting. Därför att när vi väl bestämmer oss för att bryta mot det traditionella så är det inte ovanligt att det beslutet åtföljs av en period med stiltje. Det är som att kroppen måste förbereda sig för nästa stora steg. Den här perioden kan vara svår om man är van vid att alltid befinna sig i rörelse och i arbete. Det kan vara svårt att lyssna på sin kropp och tillåta sig att inte göra någonting.

Samtidigt får man se till att den här perioden inte drar ut för långt i tiden. Det är så lätt att bli stående på tröskeln till det okända utan att våga gå in. I en del fall kan detta ha att göra med vår inställning till misstag. Lenin lär ha sagt: ”Endast den som låter bli att göra något kan undvika att ibland göra misstag.” Och det är ju så sant. Det finns människor som väntar och väntar på att det perfekta tillfället ska komma för att realisera sin plan, men det kommer aldrig. Det känns aldrig perfekt.

I sådana situationer gäller det att våga sätta igång i alla fall - att våga börja även om man inte upplever att alla bitar har fallit på plats ännu - och att våga göra misstag i början. Därför att det är på misstagen som man lär sig något. Det är mycket möjligt att man upptäcker efter ett tag att man har börjat i helt fel ända med något som man inte alls ska hålla på med. Då är det bara att börja om. Det viktiga är att man inte fastnar i stiltjen därför att då kan den i sig verka förlamande.

Ett närbesläktat hinder för oss att sätta igång kan vara att vi vill ha allt färdigt innan vi har börjat. Vi vill kunna ta steget från A till Ö i ett huj utan att börja med steget från A till B. En del människor glömmer att man måste kunna

stå innan man kan lära sig att gå. Det hela rör sig alltså om en lång utvecklingsprocess och man gör klokt i att försöka njuta av varje litet steg istället för att stirra sig blind på målet.

MÅLET

Därmed inte sagt att det hela ska betraktas som en enda lång strävan mot ett visst givet mål. Det är tyvärr en vanlig missuppfattning att högt ställda mål kräver mycket arbete. Det beror på att man undervärderar värdet av en effektiv visualisering. Mer än halva arbetet för att nå ett mål handlar

nämmligen om att göra sig en så klar bild av målet som möjligt. Har man väl gjort detta så kommer man att märka att målet kommer till en mer eller mindre av sig själv utan ansträngning. Själva resan dit blir ett rent nöje.

Således ska man vinnlägga sig om att verkligen försöka beskriva sitt mål så färggrant som möjligt. Det kan ske i text eller i bilder och det är värdefullt om det görs så att man alltid kan bära den dokumentationen med sig, så att man regelbundet kan ta del av den och påminna sig om vart man är på

väg. En svårighet i sammanhanget kan vara att ens mål känns så avlägsna att det kan kännas inaktuellt att hela tiden bära dem med sig. Det kan också kännas tungt att hela tiden bli påmind om att vägen är så lång innan man kommer dit.

Man ska då komma ihåg att tankarna kring våra mål har en avsevärt större betydelse än de handlingar som vi eventuellt företar oss för att realisera dem. Om du inte har den rätta inställningen till det du vill uppnå så är det ingen idé att ens försöka, eftersom större delen av ditt arbete kommer att gå åt till att arbeta mot dig själv. Det blir som att cykla i motvind och då



Step by Step



Bengt Elmén arbetar med hjälp av personlig assistans

slösar du bara bort en massa energi.

Därför ska du se till att du först har den rätta inställningen till de mål som du sätter upp för din framtid så att du känner att du verkligen vill uppnå dem och att det är detta som är det viktigaste i ditt liv just nu.

Övning 1 ger dig möjlighet att formulera dina mål i livet, men känn dig inte tvingad att använda just den mallen. Det är viktigt att du försöker komma fram till vad som passar just dig. Det är möjligt att det tar tid, men det är okay.

HINDER

Även om du gör detta så kommer du att märka att det är omöjligt att undvika hinder av olika slag. Det är som om livet tycker att när vi väl har valt att gå vår egen väg så är vi tillräckligt mogna för att möta nya hinder och svårigheter. Därför spelar vår inställning till livets stötestenar en stor roll för hur vi ska klara av den nya resan. Antingen kan vi välja att beklaga oss och gnälla över varje motgång vi möter eller också kan vi välja att försöka hitta något positivt som vi kan lära oss av det som är svårt och besvärligt.

Svårigheter kan faktiskt få oss att växa och när man som jag redan har råkat ut för flera betydande svårigheter i livet - då lär man sig efter ett tag att det svåra inte är så svårt. Man blir immun på något sätt och märker att himlen inte kan ramla ner även om det värsta händer.

Jag talar av egen erfarenhet eftersom jag föddes med ett rörelsehinder p.g.a. en hjärnskada som förorsakades av syrebrist under förlossningen. Läkarna kallar det hela Cerebral Pares men själv är jag helt övertygad om att förkortningen CP istället står för "Cool and Powerful" - något som jag får mer och mer bevis för varefter åren går. Mitt rörelsehinder gör att jag använder rullstol mestadelen av dagen och att jag behöver praktisk hjälp

med nästan alla vardagssysslor eftersom jag har svårt att använda mina händer. Jag har t.ex. skrivit manuset till det här kompendiet med en pinne fastsatt med ett pannband runt huvudet. Jag är nämligen rörligare i huvudet än i mina händer - något som ju inte är en nackdel när man är författare.

Jag har vissa talsvårigheter som ibland kan göra det svårt att höra vad jag säger när man inte känner mig. Dessa talsvårigheter fick jag veta var ett oövertägligt hinder för mig när jag skulle starta mitt utbildningsföretag. Naturligtvis så fick jag veta det av människor som inte kände mig, t.ex. på arbetsförmedlingen när jag skulle söka Starta Eget-bidrag. Det är sådana hinder som jag menar att vi kommer att stöta på när vi väljer att gå vår egen väg.

Jag har på detta sätt gång på gång fått veta av min omgivning att jag inte skulle klara av det jag ville sätta i verket. Detta har naturligtvis inneburit ett motstånd men också det faktum att hurraropen var desto högre när jag väl realiserade det som andra betraktade som omöjligt. Gång på gång har jag på så sätt genom egna erfarenheter fått lära mig hur viktigt det är "to aim high", eller på svenska "att sikta högt". Det är det enda sättet på vilket vi kan lära oss så småningom att vi verkligen är gränslösa.

Oavsett vilka vi är så har nämligen omgivningen nästan alltid ett behov av att kategorisera oss

och därmed tvinga in oss inom vissa gränser. Just nu är det fler och fler människor som inte vill ställa upp på att leva inom dessa gränser. Detta skapar kaos och oordning eftersom det inte är lika lätt längre att definiera vem som är vem. Människor som känner ett starkt behov av att kategorisera och hålla ordning på andra kommer att få svårt att känna sig hemma.

Samtidigt måste vi också bli mer medvetna om vilka gränser som vi sätter för oss själva. Till slut är det ju alltid vi själva som beslutar om vi ska godta omgivningens kategorisering eller inte. Det är lätt att inbilla sig att vi inte kan genomföra vissa saker bara för att vi har fel ålder, kön, utbildning, uppväxt, bakgrund, hudfärg, kropp etc. Även om t.ex. vår uppväxt givetvis har stor betydelse för att forma våra liv så kan vi ju inte ägna hela livet till att skylla på våra föräldrar för att vi inte blev vad vi ville.

UTBILDNING - VARFÖR DET?

Detta med utbildning spelar också en något överdriven roll i det här sammanhanget. Traditionen säger oss att vi först måste utbilda oss i fem år på högskola, för att sedan kunna hålla på med det vi vill. Men idag finns det mycket snabbare genvägar. Om du inte tar någon av dem så riskerar du att bli omkörd. Det betyder givetvis inte att all utbildning är av ondo. I många fall kan studier vara en viktig merit.

Men samtidigt finns det allt fler arbetsgivare lägger mindre vikt på formella meriter. De inser att de ändå måste satsa på kontinuerlig utbildning av sina medarbetare för att deras företag ska kunna hänga med. Då spelar det mindre roll vilken utbildning du har när du väl kommer till företaget. Arbetsgivarna är mer intresserad av att du har det rätta intresset och viljan att växa och lära dig mer.

Detsamma gäller för dig som ska öppna eget. Av någon konstig anledning så tror människor att de måste kunna sådana saker som bokföring och marknadsföring för att driva ett eget företag, men den viktigaste skolan är naturligtvis arbetet självt. Att lära dig av dina egna misstag och lyckokast är naturligtvis den bästa skolan. Om du går en kurs i marknadsföring så är det inte

säkert att de principerna gäller för just din marknad, och bokföring handlar nästan bara om att kunna lägga rätt kvitto i rätt hög.

Förresten så finns ju böcker. Det mest naturliga sättet att ta reda på något är ju att låna en bok eller att vända sig till en expert i ämnet. Det är bara det att vi i Sverige har varit så vana vid att allt ska serveras på silverfat och att vi nästan ska bli matade som fågelungar. Det är därför som det anordnas tioveckorskurser i konsten att starta eget, men dessa kurser borde man egentligen ta ett tag efter det att man har startat, för att kunna komma med egna erfarenheter och kunna möta andra människor i samma situation.

Så följ mitt råd - ta inte någon av dessa otaliga kurser - det är bara slöseri med din tid. Sätt igång istället. Det kommer kanske vara lite kaotiskt i början. Det är ofrånkomligt, men det är från detta kaos som du lär dig något och får en självtillit och stadga att bygga på i framtiden.

Du kan själv avgöra vilka kunskaper och färdigheter som du skulle behöva i övningarna 10 och 11, beroende om du är arbetssökande eller tänker starta eget.

KVINNLIGT / MANLIGT

I det här sammanhanget kan det vara värdefullt att skilja mellan två olika tankemodeller - den ena av s.k. topdown-karaktär och den andra av sekventiell karaktär. Topdown-tänkande innebär att man först vill se helheten innan man tar itu med de enskilda detaljerna. I sekventiellt tänkande är dock inte helheten lika intressant. Varje uppgift i t.ex. ett projekt löser man för sig utan att tänka varken framåt eller bakåt.

Man brukar säga att kvinnor har mer av topdown-tänkande, kanske för att de har lättare än vi män att hålla flera bollar i luften samtidigt. Man har faktiskt rent biologiskt konstaterat att kvinnor har fler sammankopplingar mellan hjärnhalvorna och att de således skulle ha lättare för att koordinera olika tankar samtidigt.

Personligen så brukar jag nog hellre tänka och handla sekventiellt - kanske beroende på

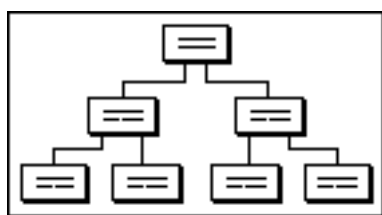
att jag är man, men det bästa är nog att ha en kombination av de båda tankesätten. Problemet är att när man befinner sig i början av ett projekt så kan man inte ägna sig så mycket åt topdown-tänkande - helt enkelt därför man har för lite information. Man vet för lite om vad som ska hända för att man ska kunna skaffa sig en överblick.

Vi har redan varit inne på att det inte går att bara gå på upptrampade stigar för att nå lyckan. Istället måste vi hitta vår egen stig - just därför att vi är unika - och ska vi göra det så får vi finna oss vid att gå där ingen annan har gått. Då är det svårt i början att försöka skaffa sig en överblick. Istället måste man gå på känn och våga sätta ner foten där ingen har gått förut.

Så var det för mig när jag startade mitt utbildningsföretag. Det enda jag hade att gå på var en inre känsla av att jag hade något att ge andra i form av den levnadsvisdom som livet hade givit mig. Och så hade jag erfarenhet av hur roligt det var att stå på scen och tala inför andra. ”Men man kan väl inte bygga ett helt företag bara på en känsla för vad som är givande och roligt? Det tycks ju vara att äventyra hela ens framtid och sätta sin livsinkomst på mycket lösa boliner.”

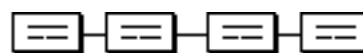
Ändå är det just detta som vi är hänvisade att göra. Vi har inget annat att lite till än den egna känslan och det är den vi måste följa om vi ska kunna nå tillfredsställelse och lycka. Tyvärr har de flesta av oss fått lära oss att livet måste vara mer komplicerat än så. Andra har lärt oss att vi måste offra något för att nå dit vi vill, men det enda som vi måste offra är en falsk tro på yttre säkerhet och yttre attribut såsom pengar, karriär, materiell välfärd och framgång. Detta måste offras för att vi ska kunna lyssna inåt och våga lita till den inre känslan.

Även om jag alltså hade en inre övertygelse om att jag hade något speciellt att ge andra



Topdown-tänkande

så hade jag ingen aning om hur detta skulle kunna realiseras i praktiken. Ändå började jag sammanställa reklam och tillverkade en hel utställning om vad jag hade att erbjuda. Detta resulterade efter ett tag i mitt första uppdrag på en folkhögskola och jag visste fortfarande inte vad jag skulle tala om under de tre timmar som jag hade blivit tilldelad.



Sekventiellt tänkande

Det hela blev ett fiasko eftersom jag inte hade tillräckligt att ta upp, men som alla andra dåliga lärare så hade jag några tråkiga övningar och massor med overhead-bilder som de fick skriva av. Lärarna på skolan tyckte att det var så bra att jag fick komma tillbaka efter ett halvår, men själv var jag långt ifrån nöjd. Som tur var behövde jag inte göra fler dundermissar eftersom jag kom på ett sätt att lägga upp mina framträdanden som passade mig.

SUCCESSIV UTVECKLING

Men ifjol var det dags igen. Då fick jag veta av en kamrat att jag inte kunde hålla på och säga samma saker år ut och år in oavsett vilka människor jag pratade till. Jag insåg att hon hade rätt och fann mig återigen ute i ingenmansland och fannade efter ett nytt sätt att arbeta som kunde tillgodose mina nya krav. Återigen var jag tvungen att pröva nya grepp och göra misstag som ibland tycktes mig fatala, men som mina åhörare vanligtvis inte märkte något av.

Sammanfattningsvis kan man alltså säga att det gäller att tillåta sig själv att göra misstag. Gör man inte det så riskerar man att hamna i en situation av status quo med stiltje där man inte kommer någon vart. Hamnar man i den situationen så är risken stor att själva stiltjen blir förlamande och att du till slut får sämre och sämre initiativförmåga, d.v.s. att du målar in dig själv i ett hörn och får svårare och svårare att bryta din isolering. Jag har faktiskt sett exempel på att det kan sluta med att man både blir apatisk och folkrädd om man inte vågar sätta igång med

något efter det att man väl har tagit beslutet att börja söka sin egen väg.

Således finns det ibland vissa klara fördelar med ett manligt sekventiellt tänkande i form av att man kan ta ett steg i taget och koncentrera sig på detta. En nackdel med det sättet på vilket jag startade mitt företag var givetvis att det saknades substans när jag först försökte nå ut med mitt budskap. Ser jag tillbaka på hur min marknadsföring då var utformad så förstår jag varför jag inte fick så många jobb. Samtidigt tror jag att detta var det bästa sättet för mig att komma igång. Hade jag inte gjort de misstagen så hade jag inte haft någon erfarenhet att bygga på.

På så sätt kan man åstadkomma en successiv utveckling i vilken man snart kommer att upptäcka att framgång föder framgång. Efter ett tag upptäcker man också att några av de där ”experterna” som man träffade i början hade rätt, men det är som om man själv måste göra misstagen för att lära sig något. Jag tänker då på vissa ”experter” som berättade för mig att jag inte kunde ha en sådan där marknadsföring, utan att jag istället skulle satsa mer på positionering och på kundanpassning. Men hade jag lyssnat till dem då, så hade min marknadsföring inte speglat mig själv. Då hade den blivit falsk. Därför var jag tvungen att göra misstagen själv för att själv komma fram till vad som var rätt för mig med just mitt företag.

Det är precis samma sak med barn och ungdomar. Du kan inte tala dem till rätta utan istället måste de göra misstagen själva.

Som tur är så är det inte bara plågsamt att göra misstag utan det betalar sig också i form av framgångar och då vet man att det är jag och ingen annan som ligger bakom dessa framgångar. Det kanske är en av de viktigaste erfarenheterna, även om framgångar faktiskt också kan vara svåra att bära. Jag tror att denna paradox hänger samman med att framgångar tvingar oss att omvärdera oss själva och se att vi faktiskt är gränslösa. Detta är en vetskap som i och för sig är härlig men som också är utmanande och som gör att vi måste omvärdera

vår tidigare självuppfattning. Det blir inte lika lätt längre att skylla missförhållanden i våra liv på yttre omständigheter. När vi väl ser med egna ögon hur vi de facto kan realisera våra innersta drömmar så leder det stegvis till en större och större medvetenhet om den fundamentala sanningen om att det är vi själva som ytterst är ansvariga för allt som händer i våra liv.

Kanske är detta idén med alltihop - att vi så småningom ska ta till oss denna medvetenhet. Men eftersom denna skiljer sig så fundamentalt mot vad vi har lärt oss tidigare så uppstår en konflikt i vilken det kan kännas slitsamt att befinna sig. Då tänker jag inte bara mentalt utan också rent fysiskt. Ibland kan denna process faktiskt vara så slitsam att man på ett medvetet sätt är tvungen att dra ner tempot på sin utveckling. I annat fall riskerar man att hamna i en situation där själva kroppen säger ifrån, och då blir man tvungen vare sig man vill det eller inte att slå ner på takten

Efter ett tag upptäcker man trots allt vilken takt som passar just mig och då kommer man snart till insikt om att det hela handlar mera om en kontinuerlig process än om att nå ett visst mål. Det hela utvecklas till en mycket spännande resa som man inte kan vara förutan och som kommer att spela en mycket viktig roll i ens liv. Jag vill önska dig all lycka till på den resan !

Våga Välja Väg

Av tradition har studentlivet omgetts med en viss glamour, men är det egentligen så glamouröst att studera. Det ställs höga krav när man studerar, inte minst på att man vet vad man vill bli när man är klar.

Arbetsgivarna är idag bara intresserade av medarbetare:

- som vet vad de vill
- som kan ta eget ansvar och egna initiativ
- som kan lösa problem på egen hand

För att kunna leva upp till dessa krav måste du syssla med något som du verkligen tycker om. Det är bara detta som kan ge dig tillräckligt med motivation och energi, för att prestera toppresultat.

För att kunna satsa på det du verkligen vill krävs:

- mod
- att du vågar vara annorlunda och gå din egen väg
- att du kan forcera hinder på vägen



Bengt Elmén, socionom

Mina egna erfarenheter av att ta mig igenom svårigheter började tidigt - redan när jag skulle födas. Det ledde till en hjärnskada (CP). Själv blir jag dock bara mer och mer övertygad om att CP egentligen står för "Cool and Powerful".

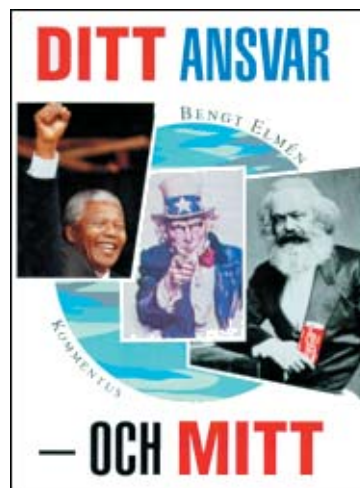
Läs mer i boken -->
Kommentus Förlag, 224 sid

Ofta kan det vara till stor hjälp att få träffa andra människor som har satsat på något som de har drömt om och som har lyckats att genomföra detta.

När jag t.ex. gick till arbetsförmedlingen och berättade att jag ville jobba med utbildning, så trodde de inte på mig. Men jag gav mig inte.

Jag har nu arbetat som utbildare + författare i över tio år.

Vill du veta mera så är du välkommen till min föreläsning som innehåller både prat och praktiska övningar.



Sothönsgränd 5, 123 49 Farsta, Tel 08-949871, Fax 08-6040723, www.bengtelmén.com, mail@bengtelmén.com

Boken kostar 195 kr för 1-5 ex, 175 kr för 6-10 ex, 155 kr för 11-15 ex.

- Sänd mig ex av boken *Ditt ansvar och mitt*
 Kontakta mig för bokning av Bengt Elmén
 Skicka mig mer information om Bengt Elmén

**Faxa/Maila
gärna**

Moms och frakt tillkommer.

Namn:

Arbetsplats:

Adress:

Telefon: **Email:**

Vem är Bengt Elmén ?

Med orubblig tro på sig själv har Bengt förverkligat sina mål

Bengt Elmén är handikappad sedan födseln, och har svårt att tala och röra sig. Trots detta driver han ett eget utbildningsföretag, skriver böcker och peppar upp folk. På måndagen besökte han Furuboda folkskola.

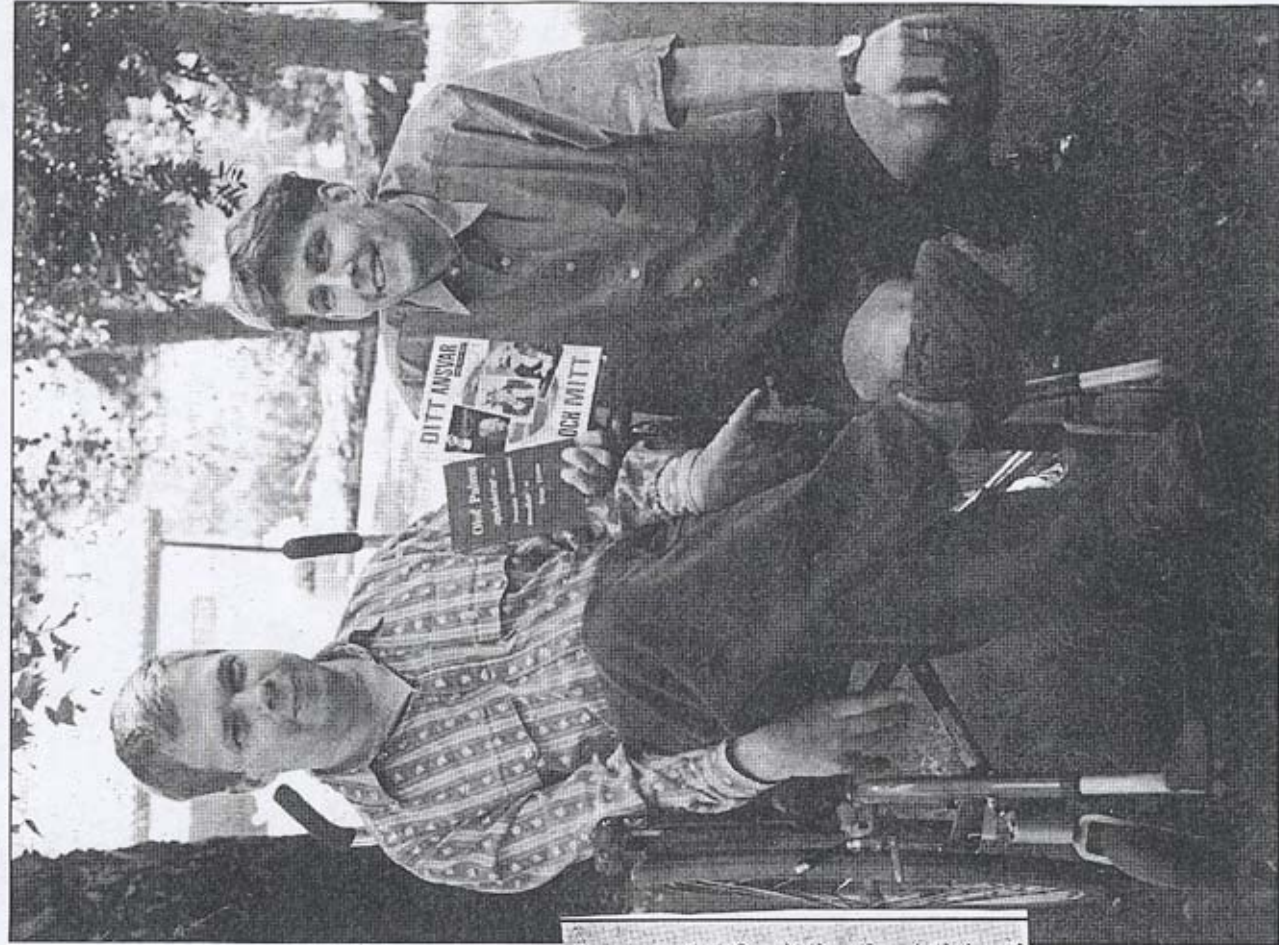
ÖVERLEVNADSFÖRÅGÅ
- Att se vad man är bra på och lära sig utnyttja det kommer att bli en överlevnadsfråga för oss alla i framtiden, tror Bengt Elmén.
Hans kamp för kooperativet STIL är ett av flera exempel på att det lönar sig att ta tillvara sina resurser.
- STIL ville förbättra den kommunala hemtjänsten genom att driva den i egen regi. Motståndet mot nyordningen var stort, men vi lyckades genomföra idéerna.
- Idag omsätter STIL cirka 80 miljoner kronor och har 1 000 anställda.

HÅLLER SEMINARIER
Nu har han nått sitt mål. Han reser land och rike runt och håller seminarier för anställda inom såväl det privata näringslivet som landsting och skolor.
På måndagen hade turen kommit till personalen på folkskolan i Furuboda, söder om Åhus. 150 personer fascinerades av Bengt Elméns berättelser.
- Det gäller att lära sig att möta svårigheterna och vända dem till möjligheter, med utgångspunkt från sitt eget handikapp. Svårare än så är det inte, säger Bengt, när vi träffar honom efter seminariet.

SKRIVER BÖCKER
35-åringen från Farsta har många järn i elden. Utbildningsföretaget Pep Talk tar upp en stor del av hans tid, men han hinna även med att skriva böcker.
- Jag är precis färdig med min tredje bok. Den handlar om att våga välja sin egen väg, även om den verkar nog så smal och krokig, berättar Bengt.
Själv har han gjort sitt val. Han tror att han har något att ge andra människor, och vill hjälpa dem att också satsa rätt.

Rörelsehindrad peppar oss alla
Han är handikappad sedan barnsben. Trots det arbetar han bland annat med att peppa upp icke-handikappade.
Med envishet och en orubblig tro på sig själv går det att komma långt.
Det är Bengt Elmén ett tydligt bevis för.
Trots ett svårt rörelsehandikapp gav han sig katten på att han en dag skulle bli egen företagare.

KRISTIANSTAD
JONAS KARLSSON

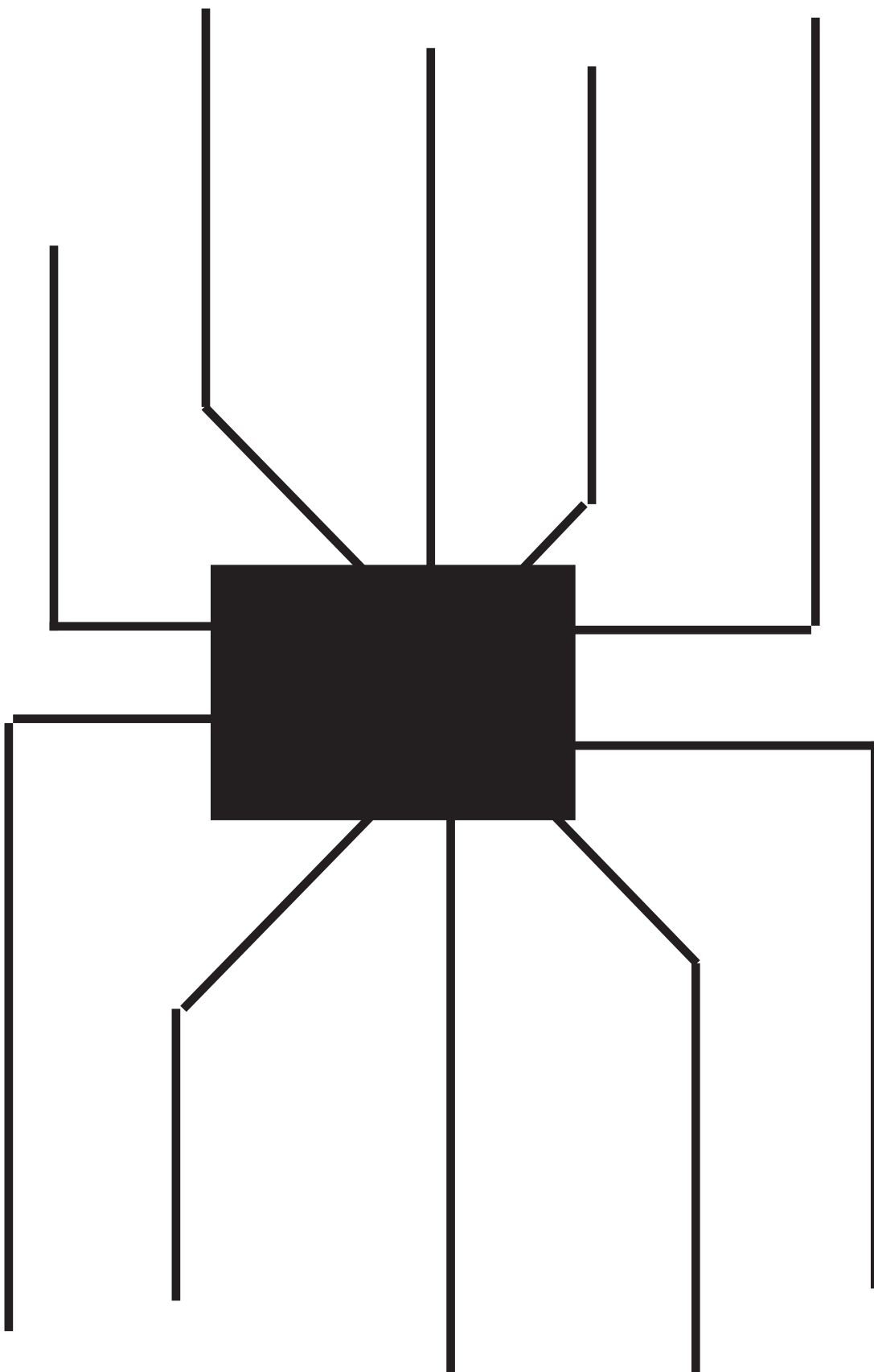


SIDAN 24
FOTO: JONAS KARLSSON
Trots att han har rörelsehinder och talsvårigheter kuskar Bengt Elmén land och rike runt och håller seminarier, där det ofta handlar om att peppa upp publiken.
Här ses han tillsammans med sin personlige assistent Lennart Svanström.



1. Att Sätta Mål

Ibland när man sätter upp mål för sig själv så kan det vara värdefullt att associera dem till sin egen person. Klistra därför gärna in ett foto av dig själv i mitten och skriv dina mål på de olika grenarna.



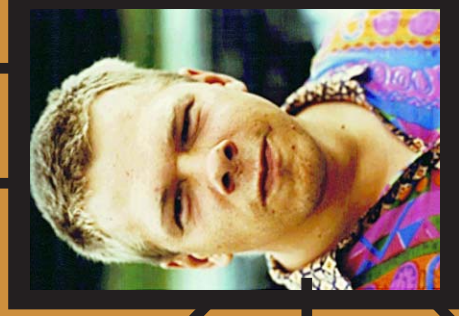
Äta riktigt god mat

Surfa

Höra bra föreläsare

Gå i naturen

Vara på landet



Hålla kurser

Få nya idéer

Träffa vänner

Bra böcker

Lära mig nya saker

Ett Exempel



2. Var befinner du dig?

Härnedan har jag listat fem faktorer som jag tror är fundamentala för att man ska kunna hitta jobb. Markera på skalorna var du tycker att du befinner dig just nu och behåll svaren för dig själv. Markera sedan också var du skulle vilja befinna dig i framtiden.

1. Att vara annorlunda och bejaka sin originalitet?

Jag vågar vara precis så annorlunda som jag vill.

Ofta skulle jag vilja göra saker som jag inte vågar.

2. Ser Du Möjligheter i Svårigheter?

När jag råkar ut för något så ser jag det genast som en möjlig-

Svårigheter kan väl aldrig vara möjligheter.

3. Ser du en mening?

Det finns en speciell mening med mitt liv.

Ofta känner jag att livet är ganska meningslöst.

4. Har du det roligt?

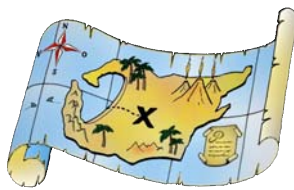
Livet är nästan alltid stenkul.

Ofta är det ganska tråkigt.

5. Är du medveten om dina resurser?

Jag är fullständigt medveten om alla mina resurser.

Ibland undrar jag vem jag egentligen är.



3. Lever du Nu?

Markera på skalorna var du befinner dig idag och var du skulle vilja befinna dig i framtiden. Hur ska du kunna komma dit? Ge exempel.

”The past is history, the future is a mystery and every now is a present.”

Deepak Chopra

Jag oroar mig aldrig för morgondagen.

Ofta oroar jag mig för det som ska hända.

Mänsklighetens framtid ser ljus ut.

Jag oroar mig mycket för mänsklighetens överlevnad.

Jag ångrar aldrig vad jag har gjort.

Ofta undrar jag varför jag gjorde just så.

Jag känner mig aldrig stressad.

Inte sällan har jag ont om tid.

Maten får ta sin tid.

Jag äter ofta för fort.

Det får väl ta den tid det tar.

Ofta känner jag mig otålig vad gäller min egen utveckling.

Jag ser en mening med allt som händer mig.

Ofta undrar jag varför jag hamnar i samma trubbel om och om igen.



4. Om du vann 17 milj:

1. Var i världen skulle du bosätta dig och varför? Ett eller flera

sommarresidens?

.....

.....

.....

2. Hur skulle du bo? Hur skulle huset se ut?

.....

.....

3. Skulle du arbeta? I så fall med vad?

.....

.....

4. Skulle du ha familj? Hur många barn?

5. Vilka prylar skulle du skaffa?

.....

6. Skulle du resa? Vart?

.....

7. Vad skulle du vilja lära dig?

.....



5. Vad är lycka?

Tänk tillbaka på fem situationer i ditt liv då du kände dig riktigt lycklig:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Obs!

Det räcker med 5.

Det behöver inte vara sex.



6. Det vill jag ändra på i världen !

Så här skulle min idealvärld se ut. Försök föreställ dig hur din idealvärld ser ut. Vad skulle du vilja ändra på? Denna övning hjälper dig att sätta in ditt blivande arbete i ett större sammanhang.

20 kännetecken på min idealvärld - Det jag ser som viktigt !
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20



7. Min originalitet

Hur skulle du beskriva dig själv? Vilka är just dina kännetecken och intressen?

20 saker som kännetecknar mig själv !	Det vill jag utveckla !
1 Intelligent	Behövs ej
2 Vacker	Behövs ej
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
Vilket djur tycker du liknar dig mest?	



8. 20 exempel på det du tycker om

Fyll i tabellen med 20 exempel på det du tycker om i livet. Markera de saker som du tycker att du gör för sällan och skriv upp hur ofta du skulle vilja ägna dig åt dem. Om tabellen inte räcker så fortsätt på baksidan.

<u>20 exempel på det du tycker om</u>		x ggr/per v/mån/ år
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		



9. Sidor av Livet

Så här skattar jag följande sidor av livet på en skala 1-15 just nu. Testet syftar till större självinsikt och större medvetenhet om vad du vill förbättra i ditt liv. Använd din intuition. Fyll i tabellen kolumnvis.

	Nu	Önsk- värt	Diffe- rens	Vad fattas?
Bostaden		15		
Arbetet		15		
Vännerna		15		
Fritiden		15		
Maten		15		
Kläderna		15		
Sexlivet		15		
Kärleken		15		
Ekonomi		15		
Kunskaperna		15		
Utseendet		15		
Sömnen		15		
Kroppen		15		
Prylarna		15		
Självinsikten		15		
Summa		225		= Utvecklings-Potential



10. Att Söka Jobb

Följande faktorer kan vara viktiga när man söker jobb. Hur bra är du på en skala 1-15? Hur bra skulle du vilja vara? Syftet med testet är att göra dig mer medveten om vilka sidor du skulle vilja utveckla hos dig själv.

Förmågan att kunna:	Nu	Önsk- värt	Diffe- rens	Hur kan det förbättras?
Uttrycka dig i skrift¹				
Uttrycka dig muntligt²				
Använda datorer³				
Känna till vad du är bra på				
Veta vad du vill				
Knyta nya kontakter				
Vara flexibel⁴				
Inte ge upp				
Lära dig nya saker				
Tala engelska⁵				
Se ett mål klart framför dig				
Ta kritik av en chef				
Ge kritik på ett bra sätt				
Inte lita blint på andra				
Ta risker när så behövs				
Strunta i andras gillande⁶				
Koppla av⁷				
Ta eget ansvar				
Ta egna initiativ				
Inte ta ansvar för andra⁸				



11. Starta Eget

I det här testet har jag samlat sådana förmågor som jag tycker är viktiga när man ska starta eget. Syftet med testet är att göra dig mer medveten om vad du vill utveckla hos dig själv. Hur bra är du på en skala 1-15? Fyll i tabellen kolumnvis.

Förmågan att:	Nu 1-15	Önsk- värt 1-15	Diffe- rens	Vad fattas?
Knyta nya kontakter⁹				
Ta rätt betalt				
Marknadsföra dig				
Uttrycka dig i skrift				
-"- muntligt				
Kunna engelska¹⁰				
Leda andra¹¹				
Ge uppmuntran¹²				
Säga nej¹³				
Tro på din idé				
Sätta en idé i verket¹⁴				
Avsluta ett projekt				
Använda datorer				
Vara uthållig				
Visualisera ett mål				
Byta taktik¹⁵				
Inte oroas för ekonomi¹⁶				
Kunna lita på andra				
Inte lita blint¹⁷				



Ge kritik på bra sätt				
Ta kritik				
Ta risker¹⁸				
Strunta i andras syn¹⁹				
Koppla av²⁰				
Hushålla²¹				
Inte snåla²²				
Inte ta ansvar²³				
Summa				= Utvecklings-Potential

¹T.ex. i en platsansökan.

²T.ex. i en anställningsintervju.

³Något som förekommer i nästan alla jobb.

⁴Att kunna prova på något annat om man inte får precis vad man vill ha.

⁵Något som blir allt viktigare i många jobb.

⁶Ibland måste man vara beredd att gå mot strömmen.

⁷Att inte bränna ut sig.

⁸Ofta när vi arbetar med att hjälpa andra så finns en risk för att vi tar för mycket ansvar och börjar dalta med den vi hjälper. Ibland får det oss själva att känna oss bättre till mods.

⁹Både när det gäller kunder och människor som ska hjälpa dig.

¹⁰Engelska är numera ett världsspråk som du måste kunna om du ska hänga med i utvecklingen på ditt område.

¹¹Inte bara anställda utan också t.ex. människor som du ber om hjälp.

¹²Se ovan.

¹³Att kunna följa ditt hjärta.

¹⁴Så att den inte stannar på skrivbordet.

¹⁵Ibland är det viktigt att kunna byta fot och pröva "another approach".

¹⁶Pengarna kommer när du väl gör det du älskar.

¹⁷Ibland kan vi ha en tendens att lita blint på andra utan att ta några försiktighetsåtgärder.

¹⁸Ibland kan ett visst rikstagande vara nödvändigt.

¹⁹Ibland måste man vara beredd att gå mot strömmen.

²⁰Att inte bränna ut sig.

²¹En viss hushållning är nog nödvändig med pengar och andra resurser.

²²En viktig förmåga är att inte vara småsnål mot sig själv och andra.

²³Ofta när vi arbetar med att hjälpa andra så finns en risk för att vi tar för mycket ansvar och börjar dalta med den vi hjälper. Ibland får det oss själva att känna oss bättre till mods.