

Nr. 11
12. marts
2009
Kr. 27,95

Sangeren
Nikolaj Christensen
**Forst nu kan jeg
tale om min
mors selvmord**

for damerne

3 KVINDER
Travlhed gi'r os
ekstra energi

139 ALT FOR LÆKRE

ACCESSORIES

MASSER AF
TASKER, SKO
OG SMYKKER

30 TIPS
DER GØR
DIG SUPER
SUND

100% TOSCANA
Betagende bjergbyer
Mageløs menu

TEST DIG SELV
Sådan tackler
du konflikter

www.alfordamerne.dk

UBD



3 1701418 000020 11

+ De laver sko, du må eje • Kate Hudson: Veninder er vigtigere end mænd



FÅ MERE PERSONLIG POWER

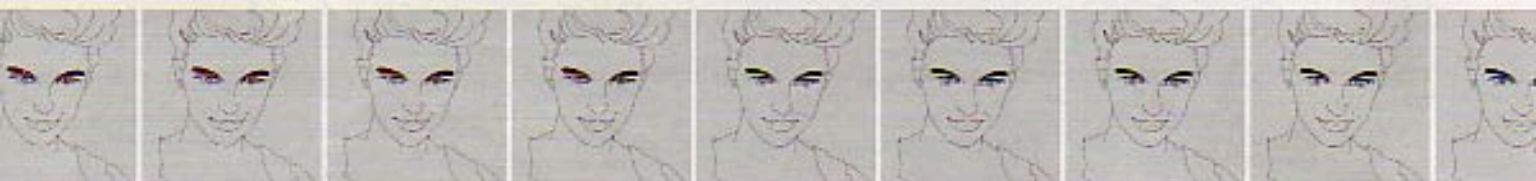
Savner du gennemslagskraft og sikkerheden i bare at hvile i dig selv? Her får du en række råd til, hvordan du arbejder dig hen mod at få mere personlig power. Første skridt er at holde op med at tænke på, hvad andre mener om dig.

AF BIRGITTE BARTHOLDY. ILLUSTRATION: VIBE RIBERGÅRD.

Hvern vil ikke gerne have personlig power? Ikke en hvilken som helst power, for ingen af os har lyst til at være powerkvinden, som udsender lige så mange negative som positive vibrationer i sit forsøg på at tiltrække opmærksomhed og styre sine omgivelser. Vi vil ligne dem, der er i besiddelse af personlig power på den gode måde.

– Kvinder, som faktisk er en lille smule ligeglade med altid at skulle opnå noget og især er ligeglade med, hvad andre tænker, den slags power vil jeg gerne have, siger 22-årige Maria. Hun synes alt for ofte, hun bliver begrænset af sine overvejelser om, hvad hendes mor, søstre og veninder tænker i stedet for bare at kaste sig ud i det, hun har lyst til.

Fortsettes næste side



” Hvis du først begynder at komme i minus, bliver det vanskeligt at være noget for nogen “

Fortsat fra forrige side

Den ideelle powerkvinde må godt kludre i det undervejs, siger flere, men hun skal hvile så sikkert i sig selv, at hun tør smide masken og grine af sine egne fejl. Og så skal hun turde sige sin mening uden at behøve at afbryde andre og have modet til at gå egne veje uden at være afvisende over for andre. Det er hende, vi alle sammen kan lide at sidde ved siden af ved et selskab, fordi hun er inspirerende og slagfærdig uden at være dominerende.

Howdan får man personlig power på netop den måde?

– Udgangspunktet for mig er, at alle mennesker har den, de har bare glemt det. Eller også er den af forskellige årsager blevet overskygget, siger erhvervspsykologisk rådgiver Sebastian Nybo, der holder kurser i, hvordan man finder sin personlige power.

– I Danmark lider vi i den grad af hensynsbetændelse og jantelov, at det kan være svært at få adgang til den. Hvis man stiller sig op og siger, at man er god til et eller andet, er der straks noget inde i hovedet på en, der siger: „Nej, det må jeg ikke“.

– Der er et forskningsresultat, der viser, at 70 procent af det, vi hører fra autoriteter – f.eks. vores mor, far og skolelærer – indtil vi bliver teenagere, er irettesættende, korrigerende eller direkte hæmmende. Derfor kommer de fleste af os ud af barndommen med så mange overskygninger, at vi næsten kun kan komme til at tænke negativt om vores egne præstationer. For at få mere power skal vi indse, hvor

enestående vi hver især er og derved opnå det, jeg kalder *kritikstabilitet*. Ligesom en tumledukke, der er tung nede i bunden, skal vi kunne møde modgang ved altid at vippe op igen.

Det første skridt i den retning er ifølge Sebastian Nybo at erkende, hvad der giver energi, og hvad der dræner os. Hvilke sammenhænge sker det i? Er det på jobbet eller derhjemme?

– Dernæst skal du finde ud af, hvilke værdier der er væsentlige for dig. Hvad vil du under ingen omstændigheder gå på kompromis med, og hvor synes du omvendt, at omkostningerne ved ikke at gå på kompromis er for høje? I sin yderste konsekvens handler det om evnen til at kunne træffe de valg, der er gode for dig. Søren Kierkegaard, som er mit store idol, siger, at hvis man står som kaptajn på et skib, der sejler hen mod en klippe, så er der et tidspunkt, hvor man kan træffe et valg, derefter vælger klippen for dig. På mine kurser prøver jeg at lære folk at se „klipperne“ i så god tid som muligt.

Lær at sige nej

Det vigtige er at forblive tro mod sig selv, siger Sebastian Nybo. Så kan omgivelserne lettere fornemme vores power.

– Der stilles mere og mere forskellige krav til os hver eneste dag. Før i tiden skulle vi måske træffe to store valg i løbet af en dag, nu kommer vi op på flere hundrede. Et af de helt store powerdræn i den forbindelse er vores angst for at gå glip af noget. Hvis

vi f.eks., hver gang vi sidder til en middag, bliver bange for at gå glip af et sjovere eller mere interessant arrangement et andet sted i byen, ødelægger vi det for os selv.

De fleste moderne mennesker har tilbud om at deltage i et hav af aktiviteter, og Sebastian Nybo kan stærkt anbefale, at vi bliver bedre til at bruge ordet nej i den forbindelse.

– Vi skal lære at sige: „Jeg takker nej til arrangementet, ikke til dig“. Det er et godt kommunikationsværktøj at have.

Og så mener han, vi skal gøre os mere fri af, hvad andre tænker og rydde op i vores relationer.

– Idéen er ikke at droppe alle, der slider på vores energiresourcer, men man skal være opmærksom på balancen, så man ikke udtørrer sig selv. Hjælp dine venner, men glem ikke også at lytte til dine egne behov. Hvis vi først begynder at komme i minus, bliver det vanskeligt for os at være noget for nogen.

– Det er svært, jeg ved det godt. Grundlæggende er vi et flokdyr og føler ikke, der er noget værre end at blive forladt, og derfor tør vi ikke sige nej af angst for at blive ekskluderet. Men vi lever jo ikke på savannen, og der skal nok være nogen tilbage, som elsker os for den, vi er, mere end for det, vi gør.

Når vi på den måde efterhånden får fjernet en hel del af det, der skygger for vores power, er der en stor chance for, at vi bliver gladere og opdager det, der er unikt ved lige netop os. Og så kommer den personlige power helt af sig selv, lover han.



Karin, 39, troede i mange år, at hun skulle være en superkvinde for at have power.

– Men i de seneste par år har jeg arbejdet meget med at lære også at slukke for strømmen en gang imellem. Det er frygteligt banalt, men handler om, at jeg i stigende grad tør sætte grænser, sige fra og til og gå efter ting, som giver mig energi både privat og arbejdsmæssigt.

– Jeg er gået meget målrettet efter ikke at være styret af en 40 timers arbejdsuge. For nogle år siden flyttede jeg til udlandet, og da mærkede jeg helt klart, at det at komme væk fra de vant rammer skærpede min bevidsthed og gav mig mod til at definere f.eks. mit arbejde og mig selv på en anden måde. Ingen arbejdsgiver forventede noget af mig, og jeg havde ingen aftaler i kalenderen. Groft sagt kunne jeg selv vælge, og det gav mig en masse energi. I dag laver jeg grundlæggende det samme, som jeg altid har gjort, jeg skriver. Men jeg har valgt det igen, og tilvalgt giver en god fornemmelse af overskud. Jeg siger ikke, at man skal til udlandet for at få det sådan. Det er også blevet hverdag her. Men det er en anden hverdag, hvor jeg selv er bossen, og sådan vil jeg kunne leve hvor som helst.

Vil du være flink eller professionel?

En anden måde at få power på er – at blive ældre. Mange, som f.eks. Camilla, 41 og ansat i forlagsbranchen, oplever, at alderen giver den selvtillid, hun savnede som ung.

– Der er kommet en bedre overensstemmelse mellem det, jeg tænker, og det, jeg gør. I dag ved jeg, hvem jeg selv er, og hvor mine grænser går. Jeg behøver ikke længere dække mig bag et falsk image, siger hun.

– Da jeg var yngre og læste litteraturvidenskab på universitetet, var jeg vildt bange for at falde igennem. Studiet krævede et højt gennemsnit og var meget prestigefyldt. Jeg var sikker på, at alle andre var meget dygtigere end mig. Stemningen var meget til at lade, som om man læste alle hovedværker på originalsproget og hængte ud på de rigtige caféer med de rigtige digtsamlinger i hånden. Indimellem glemte jeg, at jeg jo gik der, fordi jeg elskede at læse bøger – ikke fordi jeg var specielt kunstnerisk eller akademisk.

Der var nogle år, hvor hun var overbevist om, at folk ustandseligt drøftede lige præcis hendes gøren og laden ved deres middagselskaber. Siden er det gået op for hende, at folk har meget andet at tale om, og det har været en stor lettelse.

– Det frigiver meget energi ikke at være så optaget af, hvad andre tænker om én, siger hun.

I de senere år har hun haft et lederjob og har for alvor gjort op med flinkeskolen.

– Jeg havde en kvindelig chef, som sagde til mig: „Vil du have, at dem, du samarbejder med, skal synes, du er flink, eller at de skal synes, du er professionel?“ Den sætning har fulgt mig i mit arbejdsliv lige siden.

– Det var også lidt af en åbenbaring at finde ud af, at faglig dygtighed ikke nødvendigvis

er ensbetydende med, at man skal vide alt i hele verden og til enhver tid have svar på rede hånd. Tidligere tænkte jeg meget i færdige resultater, som nogen så helst skulle tildele et og med kryds og slange. Nu har jeg langt mere fokus på processen, som i mit job handler utrolig meget om at være i dialog med andre og sammen finde frem til en løsning.

ERHVERVSPSYKOLOGISK RÅDGIVER SEBASTIAN NYBOS

MINI-GUIDE TIL BALANCE OG POWER

1. Gør dig uafhængig af andre menneskers gode eller dårlige opfattelser af dig.
2. Vær din kornes tro uanset hvad.
3. Gør dig fri af at nå et bestemt sted hen med det, du gør, og undgå på den måde at blive for tromlende.
4. Styr dit ego, og undgå at have selvisk magt eller kontrol over andre.

Se mere på www.sebastiannybo.dk.