



Få ny arbejdsglæde

HOLD OP MED AT BROKKE DIG OVER DIT JOB!

Hvis du mistrives i dit job, er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at du skal se dig om efter et nyt. Du kan selv skabe et meningsfuldt arbejdsliv dér, hvor du er lige nu, især ved at få dig en inspirerende og støttende makker.

Vi tilbringer en stor del af vores liv på jobbet, og det er vigtigt, at vi er glade for det. Men drømmen om det gode arbejdsliv harmonerer langt fra altid med virkeligheden. Mange af os arbejder alt for meget eller keder os ligefrem. Hvis vi ikke brænder ud, så brænder vi slet ikke.

Samtidig taler vi mere end nogensinde om at være tro mod os selv, dyrke nærveret, fællesskaberne og være autentiske. Nanna Ødum Liebgen driver sammen med Sophie Simonsen virksomheden BuddyMovement, der har specialiseret sig i at hjælpe virksomheder ved at guide medarbejdere til at identificere deres mål, så de får en gladere arbejds hverdag.

Ifølge Nanna Ødum Liebgen er der nogle vægtige årsager til, at vi mistrives på jobbet. – Når mange mennesker ikke er glade for at gå på arbejde, skyldes det især, at vi ofte fokuserer på det, der ikke fungerer, i stedet for det, der rent faktisk fungerer. Så vi psyker os selv ned ved at brokke os over jobbet og mister dermed overblikket, for-

klarer Nanna Ødum Liebgen. Hun peger på, at mange mennesker bruger energi på at beklage sig over ting, de ikke kan gøre noget ved – som f.eks. hvis ny lovgivning gør, at man er nødt til at arbejde på en anden måde.

Vi har heller ikke indflydelse på virksomhedsfusioner, eller at det er finanskrise, og at konkurrencen er hårdere. En anden vigtig årsag til mistrivsel er, når vi ikke oplever, at der er overensstemmelse mellem vores egne værdier og værdierne på arbejdspladsen. Det gør os ikke kun ulykkelige, men stresser os også. Det kan f.eks. være, vi førhen kunne tage en hjemmearbejdsdag, når vi havde brug for det, men at virksomheden på grund af finanskrisen har ændret sin politik og afskaffet hjemmearbejdsdage.

– Vi mennesker har det med at tænke i enten-eller-scenarier. Enten bliver jeg i mit job, og så sker der ingenting, eller også går jeg, og så sker der noget andet. Men der er rent faktisk en tredje mulighed, og det er at skabe

mening og glæde dér, hvor du allerede er. Det er vigtigt at have et meningsfuldt arbejdsliv, og det kan man i rigtig mange tilfælde få dér, hvor man allerede arbejder – især hvis man fokuserer på det, man kan ændre, siger Nanna Ødum Liebgen.

– Hvis du vil skabe et meningsfuldt arbejdsliv, kræver det tre ting: For det første at du sætter dig meningsfulde mål. For det andet at du har viljen til forandring. Og for det tredje at du er vedholdende.

BLIV PÅ DIN EGEN BANEHALVDEL

Hvis du skal begynde at skabe mening i dit nuværende job, kræver det, at du er villig til at forandre dig.



”Måske har du en kollega, som du hver dag bruger tid og energi på at irritere dig over. Her kan du vælge at begynde at se nysgerrigt på dit reaktionsmønster. Spørg dig selv: Hvorfor bliver jeg så irriteret?”

– For at opnå nye resultater er vi nødt til at gøre noget andet end det, vi plejer. Og det, vi i første omgang skal gøre anderledes, er at tænke anderledes, så vi kan begynde at se på vores muligheder med nye øjne. Det handler om, at man øver sig i at være nysgerrig og gøre tingene på en anderledes måde. Hele nervesystemet skal indstilles på at se nye muligheder. Hvis man er indstillet på, at der kan være nye muligheder, så lægger man også mærke til det, når der opstår åbninger, siger Nanna Ødum Liebgén.

Vi skaber selv vores virkelighed. Din oplevelse af verden er formet af dine hidtidige erfaringer, forventninger, nederlag og sejre, din frygt, dit mod, dine sociale fællesskaber og din kultur. Tilsammen skaber det dit personlige filter, som du opfatter virkeligheden igennem.

– Din virkelighed forandrer sig, når du skifter perspektiv. Måske har du en kollega, som du hver dag bruger tid og energi på at irritere dig over. Her kan du vælge at begynde at se nysgerrigt på dit reaktionsmønster. Spørg dig selv: Hvorfor bliver jeg så irriteret? Kender jeg dette mønster fra andre relationer, og hvordan kan jeg begynde

at se neutralt eller måske endda positivt på min kollega? Bliv på din egen banehalvdel og fokusér på det, du kan ændre, i stedet for at lægge ansvaret og forventningen til forandring over på den anden person.

FÅ DIG EN MAKKER

Hjerneforskning viser, at vores hjerner er plastiske – det betyder blandt andet, at vi skaber nye neuronforbindelser, når vi tænker og agerer anderledes, end vi plejer.

– Vores hjerne og nervesystem fungerer på den måde, at de ”veje” eller tankebaner, der bliver brugt mest, også er dem, der bliver stærkest. Man kan sige det sådan, at når vi skal forandre os, er det lidt som at træde en ny sti. Det kræver, at man bruger stien igen og igen, for at den kan blive til en større vej, siger Nanna Ødum Liebgén.

Vi bliver ofte utålmodige og mister gejsten, hvis vi ikke opnår resultater lige med det samme. Men ofte skal vi være vedholdende over et stykke tid for at se nye resultater. Det ligger ikke så meget i vores tidsånd lige nu – vi vil gerne have vores *quick fix*.

– Ofte er vi selv vores egen værste fjende, når det handler om at se nye muligheder,

og derfor er det vores erfaring, at når du gerne vil skabe et meningsfuldt arbejdsliv og skabe det job, du drømmer om, er det en rigtig god hjælp at få dig en makker, en professionel ven, siger Nanna Ødum Liebgén.

Når du skal vælge din makker, så gå efter én, du kender godt nok til at føle dig tryk ved vedkommende uden at frygte konkurrence mellem jer. Vælg én i din omgangskreds, som ikke er for tæt på dig – én, der arbejder i en anden afdeling, en bekendt eller nogen i dit netværk – og helst én, der er forskellig fra dig, så I kan supplere og inspirere hinanden mest muligt.

– Find en makker, som kan se dig udefra, og som ikke er følelsesmæssigt involveret i dig. Så er det lettere at se med friske øjne på dig og dine muligheder. Det skal være en ligeværdig relation, hvor I bruger hinanden til at få øje på ressourcer og til at bevare motivationen. Hver eneste morgen skal I bruge hinanden til at fortælle, hvad I ønsker at gøre for at komme målet nærmere, og når arbejdsdagen er slut, fortæller I hinanden, hvad I har gjort, siger Nanna Ødum Liebgén.

5 NYE VEJE

Stil dig selv følgende spørgsmål:

1. Hvad giver mening for mig at arbejde med? Hvad gør mig glad i mit nuværende arbejde? Hvad får mig til at glemme tid og sted, når jeg er fordybet i mit arbejde? Hvornår mærker jeg min passion?
2. Hvad kunne jeg godt tænke mig at opnå i mit arbejdsliv? Hvad drømte jeg om, dengang jeg var barn/ung?
3. Hvorfor blev jeg ansat på min nuværende arbejdsplads? Hvad var det, jeg godt kunne lide? Lav en liste over det, som du er glad for ved dit arbejde, og det, du ikke bryder dig om. Måske bliver du overrasket over, hvor meget du godt kan lide, eller du opdager, at der er så meget, du er utilfreds med, at du må skifte arbejde.
4. Hvordan kan jeg skabe mere af det, jeg brænder for, på min arbejdsplads nu og her i mit daglige arbejde? Kan jeg se et behov, som jeg kan begynde at gøre noget for at dække?
5. Tænk tilbage på dengang, du blev ansat. Hvad undrede du dig over de ikke gjorde på arbejdspladsen? Kan du gøre noget af det nu?

Nanna Ødum Liebgén står sammen med Sophie Simonsen bag virksomheden BuddyMovement®, der motiverer til forandringsledelse i virksomheder, blandt andet gennem ligeværdige professionelle makkerskaber, hvor begge parter trænes i at nå deres mål til fordel for både den virksomhed, de arbejder for, og dem selv. Læs mere på buddymovement.dk

