



KARRIERE, ARBEJDSLÆDE, JOB- OG STUDIESKIFTE

Følg dine værdier, din mavefølelse og dine interesser. Sådan lyder den korte opskrift på en meningsfuld karriere – den karriere, som nogle har lettere ved at realisere end andre. ARKFOKUS har talt med certificeret life- og business coach Morten Rasmussen om, hvordan man når sine karrieremål – og vi har mødt arkitekt og energivejleder Christian Oxenvad, der arbejder i en god sags tjeneste, og talt med stud.arch. Christoffer Pilgaard, som måtte en tur forbi konstruktørstudiet for at finde ud af, at det var arkitektfaget, han brændte for. Af Stine Munch-Nielsen



FØLG DINE VÆRDIER OG DINE DRØMME

Træf et valg! Sådan lyder det overordnede råd fra certificeret life- og business coach Morten Rasmussen, når det handler om karriereskift og arbejdslivets store spørgsmål. Alt for mange står og vakler mellem flere muligheder, og det kan være smertefuldt både for en selv og omgivelserne.

Når det handler om karriereskift og andre af (arbejds)livets store spørgsmål, kan det være svært at træffe de rigtige valg: skal/ skal ikke? Men hvorfor er det egentlig så svært? Her kortlægger certificeret life- og business coach Morten Rasmussen nogle af de mekanismer, som styrer vores tanke-

“Det rigtige job findes ikke. Det er noget, du selv skaber ved hele tiden at gøre det, som gør dig glad. Det vigtigste er, at du kender dine værdier. Først da kan du begynde at arbejde bevidst i den rigtige retning,” siger Morten Rasmussen, som mener, at man ikke én gang for alle

“De fleste mennesker når aldrig til grænsen af, hvad de kan, og hvad der er muligt for dem. Derfor findes der et enormt uudnyttet potentiale i de fleste. Det eneste, der forhindrer os, er den historie, vi fortæller os selv, om at vi ikke kan.”

COACHING TIL STUDERENDE

På Syddansk Universitet tilbydes alle specialestuderende på det humanistiske fakultet gratis coaching. Ordningen begyndte i 2004, og mere end 90 studerende har brugt den. Læs mere på www.sdu.dk

“Giv mig sindsro til at acceptere det, jeg ikke kan forandre. Mod til at ændre det, jeg kan. Og visdom til at se forskellen.” (Marcus Aurelius, 150 e.Kr.)

mønstre og handlinger, og han fortæller om den proces, man skal igennem for at træffe de rigtige valg – og bane vejen for den ideelle karriere.

Morten Rasmussen taler jævnligt med nyuddannede, som efter endt uddannelse er i tvivl om deres fremtidige karriere og jobvalg; han møder folk, som har kørt sig ind i en negativ spiral, og som har svært ved at ændre deres måde at handle på; han taler med dem, som ønsker ændringer i deres liv og karriere, men som har svært ved at definere, hvilke ændringer, der skal til.

kan finde ‘sin rette hylde’, fordi ens værdier, ønsker og behov ændrer sig undervejs i livet.

Hvis alt var muligt...

Hvis du er i tvivl om dit næste karriereskridt, kan det være en god idé at opsætte nogle drømmemål. “Når du opsætter dine drømmemål, skal du glemme de forhindringer, som ellers bremser dig. Du skal spørge dig selv: Hvis alt var muligt, hvad ville jeg da have lyst til?”

Når drømmene er defineret, handler det om at finde værdierne bag. Det kan være værdier om frihed, tryghed eller noget

“Alle vores mentale barrierer for at skabe ændringer i vores liv, handler i virkeligheden om angsten for afvisning,” siger certificeret life- og business coach Morten Rasmussen. Morten er uddannet i kognitiv psykologi og kommunikation, underviser og rådgiver samt indehaver og leder af CoachCamp™.

”... vi er i øjeblikket vidne til en ekstrem coaching-hype, der nærmer sig et misbrug. Coaching kan noget som den klassiske konsulent- og chefrolle ikke formår, men er absolut ingen mirakelkur,” lyder det fra Bettina Clement, coach og direktør i The Coaching Company, der coacher og uddanner top- og mellemledere i coaching og coachingbaseret ledelse, samt står for en masteruddannelse i coaching. Kilde: DJØF bladet nr. 11, 2006

helt tredje, som er ‘drivet’ bag dine ønsker – og det er de værdier, som skal ligge til grund for dine fremtidige valg og målsætninger, forklarer Morten Rasmussen.

Før du beslutter at følge dine mål, skal du gøre op med dig selv, hvor vigtige de er.

“Opstart af egen virksomhed kan fx betyde, at du i perioder skal arbejde 50 timer. Derfor skal du overveje, om det er noget, du kan leve med. Er svaret nej – ja, så er drømmen ikke vigtig nok for dig her og nu,” siger Morten Rasmussen, som samtidig understreger, at man aldrig må spilde tiden med at gå rundt og ønske sig noget, man ikke forsøger at realisere. Det er med andre ord et enten/eller: Enten dropper du drømmen, fordi den ikke er vigtig nok for dig – eller også forsøger du at realisere den.

“Alt for mange vakler mellem flere muligheder, og det kan være smertefuldt både for en selv og omgivelserne. Derfor må man træffe et valg.”

Det mentale forhindringsløb

“De fleste kan meget mere, end de tror, men de lader sig bremse af uhensigtsmæssige tankemønstre, som forhindrer

”Hvis ønsket om forandring motiveres af alt det, som du gerne vil væk fra, risikerer du at flygte i blinde, uden at vide hvorhen. Det er bedre at tage en beslutning om at finde nye græsgange, hvis man fokuserer på ‘hen imod-værdierne’. Det betyder, at du ser på dine tilvalg frem for på dine fravalg.”

dem i at realisere deres ønsker,” forklarer Morten Rasmussen, som gør brug af den kognitive psykologi, når han skal hjælpe med at finde frem til, hvad det er, som hindrer et menneske i at realisere sin drøm.

“Vi er et produkt af de historier, vi fortæller os selv, og af vores mentale tolkninger af verden. Hvis vi fortæller os selv, at vi er gode eller dårlige til noget, påvirker det automatisk vores måde at opfatte os selv på og dermed vores måde at agere på.”

Går du med en drøm, som du har svært ved at realisere, er det altså på tide at sætte en stopper for det ‘mentale forhindringsløb’ og få luget ud i de indre historier, som bremser dig i at realisere dine mål.

Mange bliver hængende i det samme job, fordi det giver tryghed; fordi de finder en tilfredsstillelse i at påtage sig ‘offerrollen’, eller fordi angsten for forandring vægter tungere end gevinsten.

“Hvis du har tendens til at hænge ‘ufriwilligt’ fast, kan det være en god øvelse at nedfælde din personlige regelliste, som indeholder alt, hvad der rimer på ‘jeg bør’, ‘jeg skal’, ‘man kan ikke’ og ‘man skal’,” forklarer Morten Rasmussen. Et eksempel på sådan en regelliste er: ‘Jeg bør blive i mit job’, ‘Jeg skal arbejde som arkitekt’, ‘Man skal blive ved sin læst’, ‘Man kan ikke bare skifte job’, ‘Jeg bør være loyal’, ‘Man bør holde ud’ osv. Når listen er

færdig, skal du spørge dig selv: Hvorfor bør jeg blive i mit job? Hvorfor kan man ikke bare skifte job? Hvorfor skal man holde ud? Svarene giver dig et billede af, om du handler ud fra dine egne eller

andres værdier. Og det kan hjælpe dig til at finde ud af, om værdierne støtter dig eller begrænser dig i forhold til det liv, du gerne vil leve. Endelig er det en god idé at finde sig et forbillede: “Hvis du vil nå et mål, så find én der har gjort det, som du gerne vil, og gør det samme,” lyder rådet fra Morten Rasmussen.

Du skaber selv dit job

Men hvem siger, at et job- eller karriereskifte er den eneste vej til en lykkelig karriere? Morten Rasmussen møder ofte mennesker i sin konsultation, som ender med at finde et meningsfyldt arbejdsliv i det job, de allerede har.

“Det handler om at beskæftige sig med det, som gør dig glad – om at få defineret, hvad det er, som gør dig glad i jobbet, og om at beskæftige dig mest muligt med disse opgaver. Hvis du til stadighed søger efter de opgaver, som giver dig en tilfredsstillelse, og lader dem fylde mere og mere, kan du selv være med til at skabe dit ønskejob,” siger Morten Rasmussen, der beskriver ønskejobbet som dét job, der er i overensstemmelse med dine værdier, og som derfor gør dig glad.

“I den kognitive psykologi arbejder vi med forskellige niveauer, som fx omgivel-sesniveaue, adfærdsniveaue, identitets-niveaue og overbevisningerne. Du kan altid skifte job, skifte ægtefællen eller dine omgivelser ud – dér, hvor det virkelig rykker, er, når du ændrer din selvforståelse, din identitet og skaber nogle overbevisninger, som kan støtte dig i at realisere dine drømme.