VÆKSTHUS FOR LEDELSE



3 min. 08-07-2016

Derfor spænder dine idealer ben for dig

Når du stræber efter at være den ideelle leder eller medarbejder, kan du ende med at tilsidesætte din egen integritet og identitet i en sådan grad, at det kan medføre stress og udbrændthed. Læs her, hvordan du finder tilbage til at være dig selv og dernæst leder - og hvordan du kan få succes med begge dele - uden at gå på kompromis med dine høje ambitioner.

Skribentinfo



Cecilie Gredal
Foredragsholder, mentor og forandringsfacilitator

At håndtere stress handler i nogen grad om løse opgaver mere effektivt, optimere arbejdsgange og prioritere. Men hvis du skal stressen til livs hos dig selv, skal du også rette blikket indad og se på din livshåndtering. Du er nødt til at gøre op med nogle underliggende overbevisninger og kulturelle forskelle. Læs her hvilke, og få hjælp til hvordan.

Er du fanget i idealfælden?

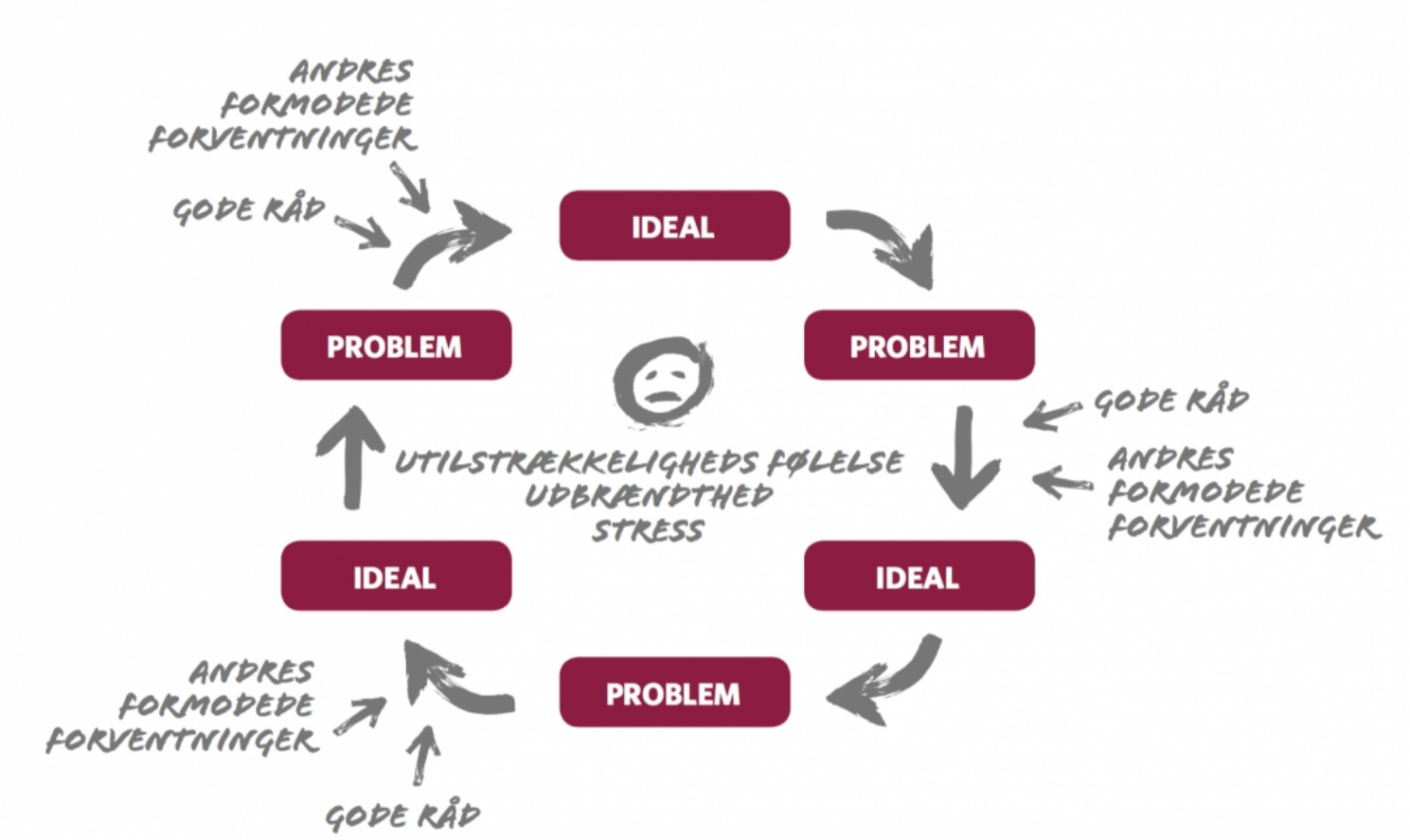
- Tænker du hele tiden, at ”om lidt bliver det bedre, jeg skal bare liiige først”?
- Lægger du hele tiden flere opgaver på og tager mere og mere ansvar?
- Er du holdt op med at lytte til din mavefornemmelse i dit lederskab og i dit liv?
- Ved du ikke helt, hvad din vision er længere?
- Føler du en indre uro og stress over, om nogen skulle afsløre dig i ”dit bluff”?
- Er du i tvivl om, hvad din passion er?

Hvis du kan svare ja til bare et af ovenstående spørgsmål, er der en stor sandsynlighed for, at du er fanget i ’idealfælden’.

Hvis du er havnet i idealfælden, knokler du for at leve op til dine idealer om at være den perfekte leder. Du

har en formodning om, at hvis du strammer op, holder ud, knokler igennem, så bliver det meget bedre…. Når det så ikke sker, erstatter du blot dit ideal med et nyt ideal om, hvordan du er den perfekte leder - som du så igen føler dig utilstrækkelig i kampen for at nå. Du knokler, fordi du tror, at løsningen ligger uden for dig selv, at det bliver anderledes og bedre i morgen, men det gør det bare ikke, medmindre du ændrer strategi.

Idealfælden bygger på en forestilling om, at løsningen eksempelvis ligger i at blive mere effektiv. Du tror, det er dig, der er noget galt med. Så når du efterstræber idealet af, hvordan du tror den ideelle leder eller løsning er, kan det ende med, at du slider dig selv op i jagten på et fatamorgana.



Slip ud af idealfælden

Du har alle forudsætninger for at slippe ud af idealfælden. Det kræver ikke, at du ændrer dig, yder mere og læser endnu en ledelsesbog. Men det kræver, at du holder op med at problemløse ved at give dig selv nye idealer, du halser efter og i stedet finder dine egne. At du holder op med at være optaget af, hvad andre synes, er det rigtige og i stedet finder dit eget ståsted. Kun på den måde kan du få sunde idealer, der nærer dig og gør dig glad og langtidsholdbar.

Løsningen er at se indad, og finde dine egne styrker, idealer og meningsfulde bidrag – og dernæst sætte det i forhold til organisationens overordnede mål. Dine styrker og talenter ligger som oftest gemt i de opgaver, der falder dig så nemt og ligetil, at du dårligt oplever det som arbejde. Det er de opgaver, som du løser hurtigt og intuitivt, og som skaber energi.

Overvej, hvor du oftest får komplimenter for noget, som du tænker, ”ahhh det er da ikke noget, det kan alle da”. Det kan være med til at lede dig på sporet af hvilken særlig evne du er begavet med, der, som når du bruger den, kan skabe enorme fordele for dig og din organisation.

Lette løsninger er de bedste løsninger

Alt for mange bruger ikke deres største talenter, fordi de fejlagtigt tror, det er for ’let’, og derfor ikke har nogen værdi. Men det er netop, når du arbejder med det, der falder dig lettest, at du skaber de bedste resultater. Det er her, du har en professionel intuition, og det er her, du genererer energi og motivation - uagtet om det handler om tal, processer eller mennesker.

Der er et kulturelt tabu i forhold til ’lette løsninger’, som ofte kædes sammen med dovenskab og sløseri. Det har ført til en den misforståelse, at når du strammer dig an og knokler for at lykkes, så har det værdi, og så er du noget værd. Det ligger dybt i den kulturelle forståelse, at du skal have travlt for at opnå anerkendelse. Derfor hersker der også på alt for mange arbejdspladser et ideal om, at ’man skal have travlt’, og at ’det ikke må være let’.

Men det er helt galt. Du skal i stedet vende bøtten og netop værdsætte det, du har ’let’ ved. Det skal idealiseres at kunne udnytte sin professionelle intuition til at skabe geniale løsninger på ingen tid, uden at nogen tænker, at du springer over, hvor gærdet er lavest.

Opgiv din personlige nulfejlskultur og værdsæt fejl

Der er ingen, der får succes uden at begå fejl. Angsten for fejl fører over tid kun til dårligere resultater og mere stress - og ikke, som nogen tror, større succes og ’perfekthed’.

I stedet skal du tænke, at du aldrig kan fejle; enten så vinder du, eller også lærer du. Derfor må du lære at håndtere din egen usikkerhed og frygt, så du er villig til at begå fejl i bestræbelsen på en bedre løsning.

Det handler ikke om, at du ikke kan det, men om at du ikke kan det ENDNU. Læg mærke til styrken i ordet ’endnu’. Det skaber ikke alene udviklingspotentiale og håb, men også stor tillid til, at det nok skal lykkes. Prøv også at undgå sammenligninger. De er demotiverende i forhold til alt andet end progressionen af din egen udvikling.

5 spørgsmål til dig, der vil ud af idealfælden

- Tror du, at du bliver en bedre leder, hvis blot du arbejder mere, hårdere eller på en anden måde forandrer dig?
- Hvad gør du, når du fejler? Giver du dig selv lov til at fejle eller overkompenserer ud for dem?
- Fejrer du dine succeser?
- Hvad er du god til, og hvad giver dig energi? Kan du gøre mere af det?
- Forestil dig et liv, hvor du havde givet slip på andres forventninger til dit lederskab og til dig?

Læs mere:

Er du også bange for at de gennemskuer dig?

Sig nej med god samvittighed

Kend symptomerne og stop stress

Se også publikationen: Ledelse uden grænser