

Guide: Konsten att veta vad jag vill arbeta med

"Vad vill jag – egentligen?" är en frågeställning som många ingenjörer ställer sig någon gång i sitt yrkesliv. Frågan brukar bli mest aktuell när man kommit ungefär halvvägs i karriären och har 15-20 år kvar att arbeta, men kan även dyka upp vid andra tillfällen. Det behöver inte vara så att karriärresan hittills varit dålig, men den kan ha varit mer en följd av slump, tur, andras tyckande och "bananskal" än egna aktiva val. I det läget vill många reflektera kring hur fortsättningen kan se ut så att man använder sina styrkor och förmågor på bästa sätt. De flesta är dock otränade i att utforska frågan "veta vad jag vill arbeta med" och behöver lite tid för att sätta igång den delen av hjärnkontoret.

Att ha en kompassriktning för sig själv

Att ha någon form av kompassriktning för sig själv är viktigt ur flera aspekter. Den behöver inte vara ett mål beskrivet i detalj, snarare bör den vara en vision, en bild av sig själv någon gång i framtiden. En personlig riktning ger flera positiva effekter, till exempel en känsla att ta ansvar för sitt liv och sitt växande som människa samt att den ökar chansen att få använda sina styrkor och förmågor fullt ut. Du blir också automatiskt mer uppmärksam på möjligheter som hjälper dig på vägen. Med en vision för dig själv blir det också lättare att fatta beslut när du hamnat i en vägvalssituation.

Lägg pusslet i sju steg

Att öka klarheten i att veta vad man vill är en process som behöver få ta tid. Det är som ett pussel där bit efter bit sakta men säkert ger en uppfattning om helhetsbilden. Mellan bitarna behövs tid för reflektion och kanske samtal med ett bra bollplank. Processen består av sju steg.

1. Nulägesbeskrivning, hur ser ditt liv ut just nu och vilka möjligheter och begränsningar ger det. Ett sätt att arbeta med frågan är att arbeta med ett så kallat "livshjul" (googla gärna på det). dela upp en cirkel i åtta tårtbitar och namnge varje bit efter ett område som är viktigt i ditt liv, till exempel hälsa, arbete, familj, vänner eller fritid. Markera, för varje område, mellan origo och ytterkant, hur nöjd du är med ditt läge där just nu och skriv ner vad som eventuellt saknas. När du ritat upp cirkeln med dina markeringar får du en bild av nuläget. Nu kan du reflektera kring olika frågor som: Hur ser din tillvaro och ditt liv ut just nu? Hur använder du din tid? Vad borde du göra mer eller mindre av?

2. Vem är jag? En reflektion kring den du är. Vilka vägar går du och vilka undviker du? Är du inifrån- eller utifrånstyrd? En viktig fråga att ägna tid åt är att tydliggöra för dig själv vilka som är dina viktigaste värderingar. Värderingar handlar om vad som är viktigt i livet, vad du prioriterar, vad du skattar högst, vad som gör livet meningsfullt. Skriv gärna ner värderingarna. Hur mycket av dem tillgodoses idag? Vad kan de säga om kommande karriärsteg? En annan sak du kan göra är att ta reda på hur andra uppfattar dig. Be ett antal personer du känner väl att skriva ner tio adjektiv som säger någonting om hur de uppfattar dig. Jämför dem med hur du uppfattar dig själv.

3. Lär av din historia. Du har gjort olika val som tagit dig dit där du är idag. Vad låg bakom de besluten? Fattade du dem utifrån dig själv eller utifrån vad andra tyckt? Vad påverkade dig att göra det val du gjorde? När har du haft toppar och dalar och vad har kännetecknat dem? Rita gärna upp din historia som en tidslinje på ett papper och markera viktiga händelser på den. Vad kan du lära av det som varit så att du får fler toppar framöver?

4. I det fjärde steget kartlägger du dina drivkrafter och grundläggande egenskaper. Drivkrafter kan till exempel vara självförverkligande, makt, pengar, status, göra gott för andra, trygghet, vara till lags, bli omtyckt, vara en expert. Vad gjorde att du valde det jobb du har idag eller tidigare jobb? Vilka drivkrafter är viktiga att tillgodose nu?

5. Kompetenskartläggning – skaffa dig en bild av dina formella och informella kunskaper, dina styrkor, förmågor och erfarenheter. Ett sätt att göra det är att gå igenom tidigare jobb, uppdrag, utbildningar, kurser och även fritid och fundera på vilka styrkor/förmågor/kompetenser du utvecklat och använt vid respektive tillfälle. Du kan också fundera på hur värderingar och drivkrafter samspelas med dina kunskaper och erfarenheter, och hur mycket lever du som lär.

6. Analys av betydelsefulla andra. Personer eller grupper som finns runt omkring dig och som har inflytande på dig. På vilket sätt hjälper eller hindrar de relationerna dig i din utveckling? Var får du stöd och uppmuntran? Vem av er tar initiativ i olika frågor?

7. Beskriv nu din önskade framtid. Nu börjar det bli dags att svara på frågan "vad vill jag – egentligen?" Om du arbetat med ovanstående steg så har du nu rimligen en god uppfattning om dig själv och en rad omständigheter som är viktiga att ta med i beräkningen. Till exempel hur ditt liv ser ut idag, vad du prioriterar eller vem eller vad som styr över ditt liv. Här kan du nu ställa dig några reflekterande frågor för att frigöra kreativiteten.

- Hur ser din innersta drömmar ut om du bortser från hinder och praktikaliteter? Vilken sorts människa vill du vara eller bli? (Och vilket jobb behöver du ha då?) Vad skulle du göra om du var riktigt riktigt modig

- Ta gärna fram livshjulet från steg 1 och arbeta med det utifrån hur du vill att ditt ideala liv ska se ut om fem år. För varje område, skriv ner hur du vill att det ska vara där om fem år om du fick forma det precis som du ville. - Vad vill du arbeta för? (I stället för att arbeta med något)

Din målbild

Det du nu kommit fram till är en målbild för dig själv, ditt liv och din karriär. Målbilden ger energi och riktning och är en viktig mental bild att bära med sig och att återkomma till regelbundet. Skriv ner den, rita, använd bilder och foton för att göra den levande. Sätt gärna upp den eller ha den där du ser den.

Nästa steg

Nu återstår arbetet med att komma dit du vill, att få det att hända. För att göra det så behöver du bland annat göra en plan för ditt utvecklingsbehov och en handlingsplan. Men mer om det i guiden "Sätta mål i karriären – och nå dem".

Frågor och svar

1. Varför är det viktigt att veta vad jag vill arbeta med?

När du vet vad du vill och vad du siktar mot så blir det lättare att komma till en plats där du använder dina styrkor, talanger och förmågor mer fullt ut. Det ger både glädje, energi och en känsla av mening. Att ha en riktning för dig själv ökar också möjligheten att du tillgodoser dina viktigaste värderingar och främsta drivkrafter. Genom att ta reda på vad du verkligen vill så tar du ansvar för ditt liv och lever inte någon annans liv.

2. Måste jag veta vad jag vill – kan jag inte bara lita på slumpen?

Du kan lita på slump och tur och det kan också bli bra. Speciellt i början av karriären kan det vara bra att ägna några år åt att prova sig fram och genom det bli mer klar över vad man trivs med och passar för. Sedan så kan du välja den strategi som passar dig bäst, vara proaktiv eller lita på slumpen. Risken med det senare är dock att de val du gör inte är dina val utan någon annans. Risken är också att du inte kommer helt till din rätt. Du kan också fundera på vad det är du undviker genom att inte själv ta ansvar.

3. Jag är 45+, är det försent att fundera på vad jag vill då?

Nej, det är aldrig för sent. Det är bra att då och då i karriären reflektera kring den resa man gjort och den man vill göra. Om du är kring 45 år så har du ungefär halva karriären kvar och massor av tid att göra roliga, utvecklande och meningsfulla saker. Men det är ditt ansvar att se till att det händer. Det finns gott om exempel på personer som mitt i karriären bytt spår och lyckats bra tack vare att de stannat upp och lyssnat "inåt".

4. Om jag inte lyckas komma fram till att veta vad jag egentligen vill, vad gör jag då?

Simma lugnt, låt det ta sin tid. Om du inte vet men vill veta så är ett sätt att testa en väg samtidigt som du under resans gång medvetet reflekterar över de frågor som nämns i guidens sju steg. Efter en tid är du lite klokare och kanske ser du din riktning tydligare då.

Ett vanligt fel är att försöka arbeta igenom de sju stegen ovan för snabbt. Det är en process som behöver få tid. Det kan vara svårt att ställa vissa frågor till själv, använd då gärna en karriärcoach att bolla frågorna med.

5. Hur vanligt är det att ha karriärmål?

Ibland kan man få intrycket att "alla andra" har mål för sig själva. Så är det inte. Få personer har tydliga mål och ännu färre har dem nedskrivna. Du kan som mål ha att under en tid vara medvetet utforskande för att senare, vid en given tidpunkt, gå igenom de sju stegen och då ta ut en riktning.

Checklista "Konsten att veta vad jag vill jobba med"

- Vet du vad du vill och har en klar målbild för dig själv, skriv ner den och titta på den ofta.
- Om du vill ta reda på vad du vill jobba med, avsätt då tid för frågor, övningar och reflektion.
- Följ de sju stegen
 - 1) Inventera ditt nuläge
 - 2) Vem är jag?
 - 3) Lär av din historia
 - 4) Kartlägg drivkrafter
 - 5) Kompetenskartläggning
 - 6) Betydelsefulla andra i din omgivning
 - 7) Din önskade framtid