

Färre måste, borde, ska och fler vill

”Det måste vara på ett visst sätt och du måste jag göra det själv”

Inför större helger brukar reportrar skickas ut och intervjua medborgare i vimlet och fråga vilka planer de har. I julas lyssnade jag på ett radioprogram där reportern var ute och intervjuade människor som ägnade sig åt olika julbestyr.

De blev tillfrågade om sina planer, vad som var viktigast och hur mycket tid de lade ner på att få det precis som de planerat. Flera av de som reportern fick prata med var tydliga med att det måste vara på ett visst sätt och för att få det så var man tvungen att göra det mesta själv.

Då fick man ju kontroll över resultatet – städningen, dukningen, maten, med mera, blev på rätt sätt.

Det fick mig att tänka på hur mycket vi egentligen ägnar oss åt det som är ”måste” eller ”borde” och hur mycket som är ”jag vill”.

Bortsett från högtiderna och andra traditioner, hur mycket i våra liv och karriärer är måste, borde, skall eller vill? Vet de flesta av oss egentligen vad vi vill eller gör vi mest saker för att vi borde eller måste?

Du kan utan att leta alltför i länge en bokhandel eller på nätet hitta mängder av böcker på temat ”1001 skivor/filmer du måste höra/se innan du dör”, ”501 svenska platser du måste se innan du dör” (ja, den boken finns faktiskt).

Det är som att ju mer vi gör och kan bocka av från våra listor, desto bättre liv har vi levt. (Och sedan måste vi ju helst berätta om det på något socialt media också så att andra får veta att vi hunnit med alla måsten.)

När jag var barn läste jag ”Illustrerade Klassiker” om bl.a världens sju underverk (till exempel Cheopspyramiden, Kolossen på Rhodos, Zeusstatyn i Olympia) och drömde om att få se några av dessa. Men det skulle ju inte vara något att komma med idag när vi måste se 501 platser bara i Sverige. Frågan är vad som ger mest, hinna med så mycket som möjligt eller ta sig tid, välja bort och göra färre saker?

En man som var VD för ett större teknikbolag var känd för sin förmåga att åstadkomma resultat. Hans medarbetare respekterade honom för att han lyckades motivera organisationen till prestationer utöver det förväntade och även se till att alla utvecklades i sina roller. Samtidigt var de också lite rädda för honom och hans stil.

VD:n hade anlitat en coach för att fortsätta få fler saker att hända. Vid den första träffen var VD:n mycket bestämd från start, ”Jag vet redan vad jag behöver göra. Låt oss komma igång med det.”

Han blev mycket överraskad när hans coach svarade ”Ja, men minst lika viktigt, vet du vad du ska sluta med?”

En övning VD:n fick arbeta med var att plocka fram sin ”att-göra-lista” och ändra den till en ”att-inte-göra-lista”.

Med andra ord, det handlade inte om att göra så mycket som möjligt, det handlade om att våga välja bort och göra rätt saker.

I mitt arbete möter jag ofta frågan om att ha och sätta mål på olika områden. Det kan handla om att någon tycker att hon borde ha mål för sin karriär, någon måste ha en viss lön eller att någon ska göra det som andra förväntar sig för att vara OK. För någon kan det bli en ganska

lång lista med mål, ”to-do´s”, borden och måsten.

När många måsten kommer i flock är det dags att se upp och få ihop den där ”att-inte-göra-listan”. En hel flock med små måsten kan kosta mycket energi och ge ganska lite glädje.

Här är en liten övning du kan göra för att börja ”avmåstifera” (ett uttryck lånat av Michael Dahlen, professorn på Handels): under några dagar, kanske en vecka, noterar du allt du gör och markerar vilka av sakerna du gör för att du vill det och vilka du gör för att du måste det. Börja sedan ta bort ett måste varje dag, under en eller ett par veckor och notera vad som händer.

Jag är en anhängare av att sätta upp mål förutsatt att målet är något man vill sikta mot, att det är något jag har kontroll över, att det är ett mål som är glädjefyllt att nå, att det är realistiskt och att det utgår från den jag är och de livsintentioner jag har. Att i ett coachande samtal med en annan person komma fram till rätt mål är ibland en process som tar tid.

Men minst lika spännande som att sätta upp intressanta mål är att försöka ge släppa kontrollen över mål och några måste/borde och se vad som händer. Släppa ratten och se vart livet tar en. Likt en trapetsartist som slänger sig ut för att bli fångad och som har full tillit till att så kommer att ske.

Vad händer om vi först lägger lite tanketid på att välja det vi vill och välja bort några måsten och borden, och därefter agera efter det? Sätta upp ett mål, inte fler, som handlar om att göra något jag verkligen vill och längtat efter.