

Guide: Hantera osäkerhet, hinder och oro

Det finns mycket vi kan oroa oss över – karriären, pengar, få nytt jobb, hälsa, relationer, med mera. En del av det vi oroar oss för kan vi påverka, annat ligger utanför vår kontroll. Mycket av det vi oroar oss för handlar om något vi tror ska inträffa någon gång i framtiden. Antagandena vi gör om vad som eventuellt kan inträffa någon gång skapar osäkerhetskänslor.

Vi gillar inte osäkerhet och oro och känslan att inte veta hur det kommer att bli. Osäkerhetskänslor är för de flesta av oss jobbiga och vi vill gärna bli av med dem om vi kan. Helst omgående. Vi vill ha kontroll över framtiden, veta vad som ska hända. Det kan leda till kortsiktiga dåliga beslut och att vi sätter upp mål som inte är helt bra.

Vi är beredda att gå långt för att minska osäkerhetskänslorna. De beslut vi fattar, där många kan vara riktigt stora (karriär, relationer), handlar kanske inte om vad som är bäst för oss på sikt, utan om att bli av med den oro och osäkerhet vi upplever nu.

Det kan till exempel leda till att vi fattar ett för snabbt beslut kring ett nytt jobb eller att vi stannar kvar i något för länge. Eller att vi fattar beslut på grunder som inte är bra på sikt: jag råkar vara tillgänglig, jag känner mig bekräftad, jag fick en bra kontakt med chefen, jag kommer få en högre status om jag kan säga att jag jobbar på företaget X.

När du står inför ett viktigt karriärbeslut kan du innan du bestämmer dig checka av det mot:

- kommer jag få använda och utveckla min främsta talanger och styrkot?
- är det här mitt beslut eller är det något som jag gör för att andra tycker det?
- är det här valet förenligt med övriga mål och prioriteringar jag har i mitt liv?
- lever den här arbetsgivaren och den här rollen upp till mina "måste-krav" i det jag vill ha och behöver?

Hinder och motgångar

Hinder och motgångar dyker alltid upp på vägen mot vårt önskade mål och om vi inte är beredda på dem finns en risk att vi tappar motivation och energi och ger upp. "Det löser sig" och "tänk positivt" fungerar inte alltid som strategi, vi behöver vara mer proaktiva och ha en beredskap för vad som kan dyka upp på vägen. Det är lätt att överskatta sin förmåga och underskatta abetet och tiden det tar att genomföra det man vill.

Det lönar sig att tänka igenom vilka eventuella hinder som dels kan dyka upp utifrån och dels hur jag riskerar att hindra mig själv. De hinder som handlar om mig själv är lättare att påverka än de som kommer utifrån. Egna hinder kan handla om vanor som behöver förändras, förbättra självdisciplinen, hur mitt inre samtal och mina antaganden om mig själv begränsar mig.

Föreställ dig i förväg vilket hinder som är kopplat till dig som person och som kan dyka upp och gör sedan en enkel plan för hur du hanterar det: "Om X inträffar, då ska jag....."

Hantera osäkerhet

Det finns en alternativ väg att hantera osäkerhetskänslor – lära oss bli mer komfortabla med osäkerheten och utforska den gömda potential som finns i den.

Filosofen Erich Fromm sa: "Uncertainty is the very condition to impel men to unfold his powers. Uncertainty is where things happen. It is where the opportunities for success, for happiness, for really living – are waiting."

Ett sätt att hantera osäkerhetskänslorna innan vi alltför snabbt sätter igång och fattar beslut och sätter upp mål, är att stanna upp, ställa oss några frågor och låta svaren växa fram. Våga vara i osäkerheten ett tag och utforska den.

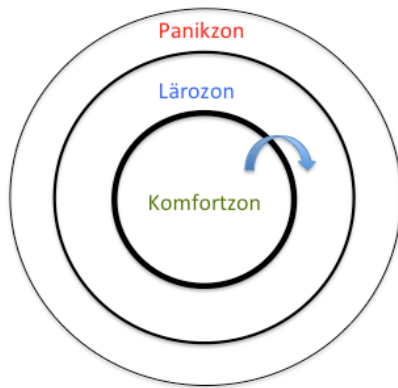
En sak att prova är att sortera upp det du tänker, tror och vet i högarna "det jag vet, fakta, sant" och "antaganden, gissningar". Det kan göra en stor skillnad. Prova gärna det nästa gång du upplever oro och osäkerhet.

Några frågor att ställa dig när du gör det är:

- Vad är det jag vet och vad antar/tror jag?
- Vilka bevis har jag för det jag antar?
- Vad är det jag ännu inte förstått och behöver ta reda på?
- Vad är viktigast för mig/oss just nu?
- Vad säger oron mig?
- Vilken potential kan det finnas i osäkerheten?

Frågor och svar

1. Hur ska jag göra för att både känna mig trygg och samtidigt utvecklas och lära mig?



Om det är så att du inte möter några hinder alls, då kanske du inte utmanar dig tillräckligt. När du agerar utanför din komfortzon då utmanar du dig. Det kan vara obekvämt, men där finns också ett lärande du inte får annars. Utanför komfortzonen finns lärozonen och utanför den finns panikzonen (där ska du inte vara). Genom att ta lagom stora steg så ser du till att du är i lärozonen regelbundet. Du kan till och med ha det som en ledstjärna att lagom ofta se till att göra saker som ligger i lärozonen.

Om du upplever att du bara möter hinder och inga framgångar alls, då kan det vara så att du gjort väl svårt för dig. Kanske är ditt mål för stort och orealistiskt, i varje fall just nu. Om du då inte reviderar målet kan du landa i uppgivenhet och energiförlust, och tappar lust att försöka igen. Det kan också vara så att du behöver be om hjälp för att nå ditt mål, det är för svårt att nå det på egen hand.

2. Hur ska jag hantera min inre röst som försöker hindra mig?

Lär dig observera din inre självbegränsande dialog. När du möter hinder eller går utanför komfortzonen då blir den inre rösten ofta starkare. Den kanske säger till dig saker som "Det är ingen idé, det kommer inte att gå", "Varför ska det här alltid hända mig?", "Jag har inte det som behövs för att klara det här", "Jag gör det här se'n, nu måste jag först ...". Om du lär dig känna igen den och kan sätta en etikett på den blir det också lättare att säga "det där känner jag igen, det har jag hört förr, men jag tänker ändå fortsätta framåt mot mitt spännande mål".

Du kan också prova att använda en person som du på något sätt har som förebild eller beundrar och säga: "Hur skulle NN lösa det här problemet?"

Det kan vara bra att släppa på behovet eller önskan att döma/etikettera/definiera/värdera något som "bra", "dåligt", "fel" eller "rätt". När vi gör det och mer provar att förhålla oss som "det som är" får vi ett större inre lugn. Vårt inre "tjatter" dämpas och det är lättare att lyssna inåt. Det kan ju vara svårt att idag veta vad som egentligen är rätt eller fel på lite sikt.

3. Hur kan jag coacha mig själv när jag kommer till ett hinder?

Prova att coacha dig själv med den här metoden:

- a) Beskriv problemet/hindret på en övergripande nivå.
- b) Beskriv hur det önskade läget ser ut när problemet är löst/hindret är borta.
- c) Dela upp hindret i tre delar – dig själv, andra personer och omgivningen
("omgivningen kan t.ex vara teknik, lokaler, transporter, IT)
- d) Vad i själva problemet/hindret är kopplat till dig? Skriv ner.
- e) Vad beror på andra personer? Skriv ner.
- f) Vad beror på omgivningen? Skriv ner.
- g) Lista ett par saker du kan göra för att lösa det som har med dig att göra.
- h) Lista ett par saker som går att göra som har med andra att göra.
- i) Lista ett par saker som går att göra och som har med omgivningen att göra.
- j) Prioritera bland alla idéer du fick i stegen g-h-i.
- h) Börja sedan omgående med den första ide´n!

Checklista " Hantera osäkerhet, hinder och oro"

- Alla oroar sig för något, det är mänskligt. Det behöver inte vara dåligt, det kan finnas något i oron som är bra att lyssna till för att undvika problem eller negativa konsekvenser.

- Oro kan leda till osäkerhetskänslor som vi snabb vill bli av med. Se upp med risken för kortsiktiga och för snabba beslut för att minska känslan av osäkerhet. Vi vill hellre göra det vi kan för att må bra här och nu, få en snabb belöning, än att vara i osäkerheten för att kanske landa i något som är bättre för oss på sikt.

- När du upplever oro och osäkerhet, stanna upp och sortera tankarna med några frågor till dig själv:

- Vad är det jag vet och vad antar/tror jag?
- Vilka bevis har jag för det jag antar?
- Vad är det jag ännu inte förstått och behöver ta reda på?
- Vad är viktigast för mig/oss just nu?
- Vad säger oron mig?

- Vilken potential kan det finnas i osäkerheten?

- Hinder och motgångar kommer alltid dyka upp, lika bra att vara beredd på det och vara proaktiv. "Om X inträffar, då kommer jag att"

Undvik gärna att etikettera det som händer dig som "rätt " eller "fel", "bra" eller "dåligt". Något som är dåligt nu kan vara bra på sikt.