

Guide: Bygg och öka din självkänedom

Bygg och öka din självkänedom

Sammanfattning

Självkänedom handlar om att kunna se sig själv och ha en insikt i hur man är, vilket sätt man har och hur man reagerar i olika situationer och sammanhang. Man kan bygga självkänedom dels genom livserfarenhet, dels genom att medvetet arbeta med att öka förståelsen för sig själv på olika områden. En god självkänedom gör det lättare att göra välgrundade vägval i karriären och förstå var och hur man bäst kommer till sin rätt. Om man leder andra är det viktigt att man förstår sig själv för att kunna förstå andra och stå mer stadigt. En väl utvecklad självkänedom ökar också möjligheterna att kunna fatta medvetna beslut på olika områden och leda sig själv på ett bra sätt.

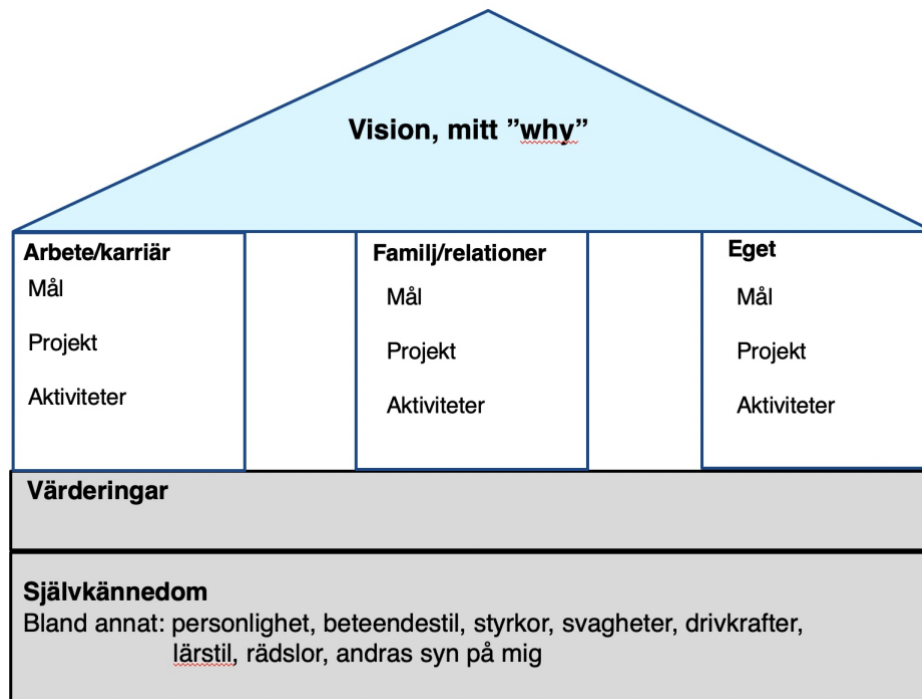
En god självkänedom är en stadig grund och den består flera olika byggstenar. Några läggs till med tiden genom olika erfarenheter, andra kan man aktivt arbeta med. Guiden handlar om de senare och ger tips på hur du kan komma i gång att arbeta med några utvalda områden.

Vad är egentligen självkänedom? Hur ser ditt hus ut?

Självkänedom kan beskrivas på flera olika sätt. Man kan säga att det handlar om att känna sig själv, kunna se sig själv och ha en insikt i hur man är, vilket sätt man har och hur man reagerar i olika situationer och sammanhang. Självkänedom består också av minnen och hur andra ser på dig.

Vi kan se det hela som ett hus som symboliserar tillvaron. Grunden utgörs av självkänedom, golvet är dina värderingar, taket visar din riktning och ditt "why". Huset har tre bärande väggar; arbete/karriär, familj/relationer och egna intressen. Det är tre väggar för att om någon rasar så finns det två kvar som bär upp huset.

Självkänedomen innehåller många olika byggstenar och tillsammans blir de en bra grund att bygga ditt hus på. Med hjälp av den och dina värderingar kan du ta ut en egen riktning för framtiden och landa i ditt "why" och bli klokare över vad som är viktigast för dig. Det blir också enklare att på olika områden fatta välgrundade beslut, till exempel kring arbete/karriär, familj och relationer samt kring dina egna intressen.



Vad gör att det här är viktigt?

Ju bättre du känner dig själv desto lättare att göra vägval och fatta beslut som är grundade i dig själv. Det är viktigt när det handlar om olika vägval i karriären så att besluten blir mer dina egna i stället för slumpartade eller tas mest utifrån vad andra tycker är bäst. Det gäller förstås även på andra områden i livet.

Om du leder andra behöver du förstå dig själv och kunna leda dig själv för att på ett tillfredsställande sätt kunna förstå och leda andra. Självkänedom kan vara något av det viktigaste att ha för en ledare.

När din riktning hänger ihop med dina värderingar, styrkor, drivkrafter, personlighet, mål och planer – då är du i samklang med dig själv. Ett annat ord för det är att vara kongruent.

Inifrån- eller utifrånstyrd?

En utvecklad självkänedom gör dig mer medveten om ditt inre jag och kan då vara mer inifrånstyrd än utifrånstyrd. Dina viktigaste beslut och dina handlingar är grundade i dig och den du är, mindre styrda utifrån vad andra tycker är bäst eller för att du i första hand vill få yttre bekräftelse och godkännande. Det ger en ökad känsla av att ha en kompassriktning, ta ansvar och kunna orientera sig i livet.

Första steget – hur komma igång?

Övning – reflektera regelbundet

Om alla de steg som guiden tar upp känns stort och mycket så finns det en ganska enkel sak du kan börja med, men den kräver lite uthållighet för att ge resultat.

Börja avsätta tid för att regelbundet reflektera och skriva om några områden i ditt liv.

Var du gör anteckningarna spelar mindre roll, det kan vara i en "bullet journal", i en anteckningsapp, i telefon/surfplatta eller på annat ställe. Det är just själva vanan och regelbundenheten som är viktig.

Vad ska du då reflektera kring eller använda den här tiden till?

Det kan vara kring till exempel

- känslor du får under dagen när olika saker händer,
- hur du reagerar i olika situationer,
- egna beteenden du vill jobba på,
- hur du hanterar hinder och motgångar,
- hur du använder dina talanger och styrkor.

Regelbunden reflektion är en förutsättning för att kunna utvecklas. Genom att se mönster, teman och kopplingar kan vi förstå mer om oss själva, andra, tillvaron och våra värderingar.

Bygga självkänedom – några saker du kan jobba med

Ta reda på mer om din personlighet, beteende- och kommunikationsstilar

Ett sätt att se på personligheten är att den säger något om ditt föredragna sätt att interagera och kommunicera med människor och med världen. Genom att bättre förstå din personlighet ökar klarheten över hur du föredrar att arbeta och vilken typ av personer som bäst kompletterar din stil. Personligheten säger också något om hur du föredrar att agera när du stöter på ett problem, hinder eller möjligheter av något slag.

Prova gärna att göra någon form av test eller analys då och då. Det finns ett värde att göra det med några års mellanrum för att se om du förändras och för att få nya insikter som om dig själv där du är i arbetet och livet just då. Testerna ger dig också en uppfattning om hur andra kan tänkas uppfatta dig och ditt sätt att vara på.

Det finns flera olika tester att välja på. Några kan du göra över nätet. Se helst till att du gör det med någon som kan ge dig en professionell återkoppling på resultatet och som kan göra en test som går djupare än gratisversionerna. Se resultatet av testet som en guide, inte en absolut sanning.

Dina styrkor och brister

Genom att bättre förstå vilka våra naturliga talanger är, använda dem och utveckla dem till styrkor kommer vi mer till vår rätt i våra roller, projekt eller uppdrag. Vi gör också klokare karriärval. Men det kan vara svårt att sätta ord på det man är naturligt bra på.

Se guiden "Vilka är mina främsta styrkor och hur använda dem mer?" för tips och övningar som kan hjälpa dig att reda på mer om vilka dina främsta talanger och styrkor är.

Dina starkaste drivkrafter

När du är klar över vilka som är dina starkaste drivkrafter så du vet du bättre vad som motiverar dig och vad du tycker är viktigt. Då kan du lättare avgöra om arbetsplatsen du söker eller är på stödjer dina drivkrafter. Dina drivkrafter hjälper dig att leva agera i linje med dina främsta värderingar och nå dina viktigaste mål. De hjälper dig att få saker gjorda, vara uthållig och inte ge upp och är kopplade till din inre vilja och nyfikenhet.

Drivkrafterna styr i det dolda och påverkar oss i våra handlingar, antingen vi känner till dem eller inte. En person kan till exempel köpa en mobiltelefon för dess funktion medan en annan köper den för att bekräfta sig själv. Drivkrafterna reflekterar en ståndpunkt vi intagit utifrån våra värderingar. Det finns olika modeller för att beskriva drivkrafterna och olika tester på marknaden att göra för att tydliggöra dem. Några exempel på en drivkraft är; kunskap, ekonomisk, självförverkligande, praktisk, omtanke, makt/inflytande och etisk/moralisk.

Ta reda på din föredragna lärstil

Vi lär oss på olika sätt och de flesta har en favoritstil de använder för att lära sig och behandla information. Att känna till din egen lärstil kan hjälpa dig att planera din utveckling bättre, förstå hur du bäst fungerar i en grupp, hur du samspelar med kollegor eller hur du kan anpassa dig till andras stilar.

Vill du veta vilken stil du har så sök upp till exempel "Kolbs lärstilar" och gör ett test.

Rädslor som kan hindra

Rädslorna kan ju komma i vägen och hindra oss, medvetet eller omedvetet, från att använda våra styrkor fullt ut och göra att vi inte blomstrar som vi skulle kunna.

Att utforska och prata om sina styrkor är för det mesta stimulerande och kul, men att göra samma sak gällande sina rädslor är svårare och jobbigare.

Det finns dock ett stort värde i att ta sig förbi sitt skyddande lager och utforska sina rädslor.

Vilka rädslor kan det handla om? Ja, till exempel rädsla för kritik, dömande, avvisande, ensamhet, att misslyckas, konfrontation, ilska, uppfattas som oduglig, att bli förbisedd, uttrycka sin kreativitet, bli bestraffad, försämrad hälsa, med mera. Rädslor som är kopplade till egot och som finns där när vi står till exempel inför något nytt, en ny roll, en utmanade uppgift, ett svårt samtal, bli gammal eller nya sociala sammanhang.

Det finns en risk att om vi förnekar rädslan så skuffar vi undan den långt ner i vårt medvetande där den kan utöva en starkt begränsande och hindrande effekt på våra liv och vårt arbete. Rädslan kan sabotera för oss och leda till beteenden som påverkar oss och andra negativt eller göra att vi inte får tillgång till våra styrkor fullt ut.

Känner du att du har rädslor som ofta kommer i vägen för dig är det en bra idé att ta tag i dem.

Dina starkaste värderingar

Värderingar är övertygelser som styr eller motiverar våra attityder eller handlingar. Dina värderingar avgör vad du väljer, vad du tycker är viktigt, vad du uppfattar som rätt eller fel och vad du uppskattar i livet. Värderingarna är din personliga kod som vägleder dig i beslut, handlingar, beteenden och respons på olika omständigheter. De hjälper dig i hur du vill forma ditt arbete och ditt liv nu och framåt. Värderingarna ihop med din självkänedom hjälper dig i att ta aktiva beslut i hur du vill ha det på olika områden och hur du kan få saker och ting gjorda så det passar för dig. Värderingarna hjälper dig också att förstå varför du lägger mycket tid och energi på vissa saker och inte på andra.

Exempel på värderingar

| | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| Ansvar | Jämlikhet | Självständighet |
| Balans | Kunskap | Skönhet |
| Enkelhet | Kvalitet | Tillit |
| Flexibilitet | Kärlek | Trygghet |
| Frihet | Lojalitet | Tydlighet |
| Gemenskap | Mångfald | Utveckling |
| Generositet | Mästerskap | Äkthet |
| Glädje | Oberoende | Ärlighet |
| Handling | Omsorg | Äventyr |
| Hjälpsamhet | Professionalism | Ödmjukhet |
| Hållbarhet | Respekt | Öppenhet |
| Hälsa | Rättvisa | |

Om du inte är solklar över dina värderingar just nu så är det OK. Det kan ta en tid och lite arbete att få dem att bli tydliga. Det finns inget rätt eller fel sätt att uttrycka dina värderingar på och listan kan vara kort eller lång.

Övning: kom fram till dina viktigaste värderingar

Ett klassiskt sätt att ta reda på sina värderingar är att helt enkelt lista värderingsorden, se ovan, framför sig och därifrån sortera dem på följande sätt:

1. Börja med att markera eller välj ut alla värderingsord som du känner är viktiga för dig.
2. Sortera därefter de utvalda värderingarna genom att först välja ut de tio viktigaste.
3. Välj därifrån ut de fem viktigaste.
4. Välj slutligen ut de tre allra viktigaste.

Ett alternativ kan vara fråga dig själv frågor som dessa:

- Vilken sorts människa vill jag vara?
- Vad vill jag stå för här i livet?
- Vad är betydelsefullt för mig?
- Vad är meningsfullt för mig?

Ditt "why", ditt syfte

Om du vill ha ett arbete som både ger mening och passar med din önskade livssituation behöver du bli klar över ditt "why", ditt "varför", ditt syfte. Det eller de skäl som motiverar dig att göra det du gör varje dag. Skälen kan förstås förändras med tiden eller uppgiften.

Du skulle som vana, varje gång du står inför en uppgift, ett projekt eller en roll, kunna fråga dig "varför?", i smått och stort. Frågan kan få dig att stanna upp, reflektera och känna efter hur väl det du ska göra är i samklang med det du vet om dig själv, dina värderingar och din önskade riktning. En enkel teknik som, om den görs regelbundet, bidrar till en ökade kunskaper om dig själv.

Ditt "varför" kan vara ett motto, en ledstjärna, en kompass, något du vill bidra med till andra, ett "mission statement". Eller något annat. Det ska ge dig en god känsla där inne i dig. Om du inte har den idag så kan det vara en känsla som du vill nå.

Checklista "Bygga och öka din självkänedom"

- Ett första och enkelt steg är att börja avsätta tid för att regelbundet reflektera och skriva om några områden i ditt liv. Genom att observera dig själv utifrån olika frågor, beteenden eller vanor så lär du dig om dig själv och upptäcker mönster i ditt sätt att vara eller tänka.
- Att öka kunskapen om dig själv och vad som är viktigt för dig gör dig mer medveten om ditt inre jag och du kan då vara mer inifrånstyrd än utifrånstyrd. Andras bekräftelser och gillanden har du inte kontroll över, det har du däremot över vad du själv tycker om.
- Det finns olika tester och analyser du kan prova för att ta reda på olika saker om dig själv, till exempel dina talanger och styrkor, din lärostil, din personlighet och din beteendestil och dina drivkrafter.
- När ditt varför, ditt "why", hänger ihop med din personliga vision, dina mål, dina planer, dina värderingar, den du är och det du gör så är det en bra känsla.

- Rädslor kan ju komma i vägen och hindra dig från att använda dina styrkor fullt ut. Har du rädslor som ofta hindrar dig, ta hjälp och arbeta med dem.
- Är du inte klar över dina främsta värderingar, ta lite tid för att bli mer klar över dem. De vägleder dig i beslut, handlingar och beteende. De hjälper dig i hur du vill forma ditt arbete och ditt liv nu och framåt. De kan hjälpa dig att avgöra om en arbetsplats är rätt för dig eller inte.