

Att våga misslyckas, eller, att misslyckas bättre

Sammanfattning

Ibland ställs vi inför ett vägval, att fortsätta med det gamla kända eller prova en ny mer okänd väg. Det trygga kända alternativet gör att vi får en bekväm resa och sannolikt undviker att misslyckas, medan det nya gör att vi tar en risk att det inte blir som vi tänkt oss, möter oväntade hinder eller riskerar att misslyckas.

Att lämna den så kallade komfortzonen och ge sig ut i lärozonen gör att det kan kännas obekvämt, vi kan tvivla, känna oro och rädslor, men också uppleva nyfikenhet och spänning. Det är där utveckling finns, i varje fall på sikt.

Guiden ger dig ökade kunskaper om vad som händer utanför komfortzonen, de rädslor du kan möta och hur du kan hantera dem.

Är det bara jag som är rädd för att misslyckas?

Det är lätt att få uppfattningen att andra inte begår misstag, är trygga och lyckas med det mesta, både på jobbet och privat. Nu är det tack och lov inte så. Att misslyckas är både normalt och vanligt, men det gäller att hantera sina misslyckanden konstruktivt så att de inte sänker självkänslan och blir en del av vår identitet. Att känna rädsla är också en del i att vara människa. Rädslan hjälper oss att vara vaksamma och att lyssna inåt, men kan också bli begränsande och hindrande om vi inte bearbetar den.

Fem sanningar om rädslor

Susan Jeffers skriver i boken "Feel the fear and do it anyway" att det finns fem sanningar om rädslor.

1. Varje gång du utsätter dig för en ny situation utanför din komfortzon kommer du att känna dig rädd. Det är en del i att växa som människa.
2. Det enda sättet att bli fri från rädslan för något specifikt är att gå ut och göra just det.
3. Det enda sättet att få bättre självkänsla är att gå ut och göra det du är rädd för.
4. Det är inte bara du som upplever rädsla varje gång du är på okänd mark, det gör alla andra också.
5. Att ta sig igenom och bearbeta en viss rädsla är mindre skrämmande än att ständigt leva och brottas med den.

Vad är vi rädda för egentligen?

Rädslan för att göra misstag och misslyckas kan ställa till det för oss. Den kan göra att vi skjuter upp, avstår, gör andra saker, gör det vi borde göra för sent, ger lätt upp när vi möter hinder och svårigheter, tvivlar på oss själva, inte ber om hjälp eller att vi till slut blir bekväma eller rent av lata.

Men vad är det vi är rädda för egentligen? I grunden tre saker:

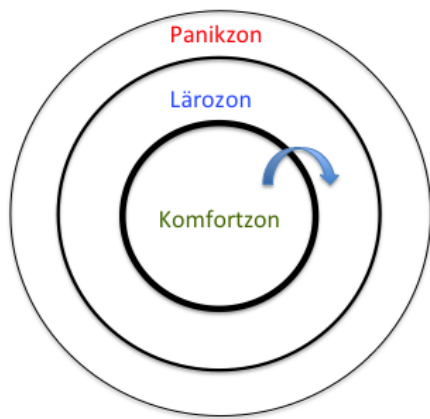
- 1) Rädslan att förlora något. Jag vet vad jag har, inte vad jag får. Även om det jag har inte är så bra så vet jag i varje fall det. Det som finns utanför det kända upplevs som mer skrämmande.
- 2) Rädslan för insatsen det krävs. Det kan kosta tid, energi och resurser att lära och prova något nytt eller lära känna nya människor. Orkar jag? Duger jag? Kan jag?
- 3) Rädslan för att det ändå inte blir bra. Det finns ju inga garantier att jag lyckas om jag väljer en ny väg. Tänk om jag misslyckas, ångrar mig, uppfattas som oduglig, inte blir omtyckt eller blir kritiserad?

En variant är det som kallas "the Imposter Syndrome", bluffsyndromet, att du går runt och tänker "en dag kommer de att avslöja mig som den bluff jag är". Tänker du så tar du inga onödiga risker, testar inte nya vägar eller sticker ut, då stannar du helst kvar i komfortzonen. Antagligen har ditt antaganden om att du är en bluff inget med verkligheten att göra så prova i sådana fall ett annat mer positivt antagande om dig själv.

Hinder och motgångar på vägen – var beredd

Hinder och motgångar dyker i stort sett alltid upp på vägen och om vi inte är beredda på dem finns en risk att vi tappar motivation och energi och ger upp.

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 ut i det okända eller att gradvis utmana rädslan så ser du till att du är i lärozonen regelbundet och din självförtroende underhålls och växer. Du blir också bättre på att hantera hinder på vägen.



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

Övning – Skapa trovärdiga målbilder

Prova gärna det som kallas "mental contrasting" som går ut på att skapa målbilder som även tar hänsyn till den tillvaro du befinner dig i: Föreställ dig dels att du nått ditt önskade mål och hur det är och känns när du är där, dels vilka hinder som kan dyka upp på vägen. Gör sedan en enkel plan för hur du hanterar de tänkbara hindren: "Om X inträffar, då ska jag...". Då är du mentalt förberedd om/när något händer och har en plan.

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.

Att coacha mig själv när jag möter hinder

Hinder kan handla om sådana som du själv sätter upp, sådana som handlar om andra personer eller som har med omgivningen att göra. Hindren och de steg du vill ta kan behöva tydliggöras och prioriteras.

Prova då att coacha dig själv med de här 11 frågorna. Skriv helst ner dina svar för att göra det hela mer tydligt.

- 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 i hindret 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 av det som har med andra att göra.

- i) Lista ett par saker som går att göra av det 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 idén!

Är det ovanligt att misslyckas?

Nej, inte alls. Många av de som är kända och framgångsrika har misslyckats på sin väg. Här är några exempel.

Bill Gates: det första företag han startade tillsammans med Paul Allen blev en misslyckad historia och de gick miste om en hel del pengar.

JK Rowling, författare till Harry Potter-serien: blev refuserad gång på gång innan ett förlag tog sig an henne. Hon fick ändå rekommendationen att skaffa sig ett jobb som kunde försörja henne.

Steven Spielberg: han lyckades inte, trots flera försök, komma in på universitetet för att studera filmkonst.

James Dyson, uppfinnare av den påsfria dammsugaren. Det behövdes 5126 misslyckade prototyper innan han fick till det.

Richard Branson, entreprenör. Någon som kommer ihåg Virgin Cola eller Virgin Vodka?

Steve Jobs: En av de tidigare Apple-datorerna, Lisa, blev en flopp. Sedan lyckades han ju även bli avskedad från sitt eget företag.

Så det är inte ovanligt att det blir fel ibland.

Det handlar snarare om hur jag kan misslyckas bättre.

Hantera osäkerhetskänslor

Oro kan leda till osäkerhetskänslor som vi snabbt vill bli av med. Se då upp med risken för att fatta kortsiktiga och alltför snabba beslut för att minska känslan av osäkerhet. Det kan till exempel leda till ett karriärval som inte är bra på sikt.

Vår hjärna vill hellre göra det vi kan för att må bra här och nu och få en snabb belöning än att vara kvar i osäkerheten.

Det är lätt hänt att när vi känner oss osäkra och tvivlar att vi gör olika antaganden om att vi inte duger, inte kan eller är fel person för att anta en viss utmaning. Vi vill tillbaka till komfortzonen där vi mår bra. Många av "sanningarna" vi skaffat om oss själva är dock rena hjärnspöken och har inte med verkligheten att göra.

Övning – att skilja på sanningar och antaganden

En sak att då prova för att reda ut tankarna är att sortera upp det du tänker, tror och vet i högar "det jag vet, fakta, sant" och "antaganden, gissningar". Det kan göra en stor skillnad. 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?
- Hur kan jag ha fel här?

Det här är frågor att ställa dig själv, till någon annan eller i en grupp när du märker att det förekommer många spekulationer och gissningar.

Checklista "Våga misslyckas och hantera osäkerhet"

1) Gör inte misslyckandet till din identitet.

Det är lätt hänt att man tänker "jag är misslyckad" när man gör en riktig tabbe eller inte får ett jobb man sökt. Se upp med det så kallade känslotänkandet. Bara för att du vid ett visst tillfälle känner dig misslyckad innebär inte att du är det. Det kan handla om fel förutsättningar, oklar information, avsaknad av viss kunskap eller något annat. Du har fortfarande samma styrkor som tidigare, möjligen kan du behöva bygga på med någon mer kompetens.

2) Omdefiniera "framgång" och "misslyckande"

Välj vilket filter du vill tolka ditt resultat genom. Det kanske inte är själva målet som är det viktiga utan ansträngningen, insatsen och lärande som är själva framgången. Och ett misslyckande idag kanske är något som är en framgång på sikt. Det är inte alltid det som är bra för oss nu som också är det i längden. Undvik gärna att etikettera det som händer dig som "rätt" eller "fel", "bra" eller "dåligt". Något som är dåligt nu kan ju vara bra längre fram.

3) Vänta inte på att motivationen ska komma, börja göra något ändå

Det är lätt att tro att vi måste första känna oss inspirerade för att få motivation att komma i gång. Om vi sedan inte får inspirationen eller motivationen kanske vi tänker att det är något fel på oss och inget vi kan göra något åt. Men i stället för att börja med att vänta på inspirationen kan du börja med att göra något litet som i sin tur ger energi att komma igång.

Så när du saknar motivation för att göra den där förändringen du vill göra, *gör något* – egentligen vad som helst, och använd känslan som följer till att bygga motivation. Själva görandet är framgång i sig. Genom att börja göra något litet så kommer också de där stora uppgifterna och projekten kännas hanterbara.

4) Sätt rimliga mål

Att sätta för stora och utmanande mål kan få oss att tveka eller till och med ge upp utan att ens försöka. Risken är att målet hamnar i panikzonen. Om målen dessutom är luddiga och svåra att mäta kan det skapa olika betänkligheter.

Se i stället till att målen

- fokuserar på det du vill uppnå, inte det du vill undvika
- är lagom stora
- är tydliga och påverkbara
- är meningsfulla
- nedbrutna till delmål (så finns det chans att fira lite oftare!)

5) Prata om rädslor och misslyckanden

När vi sitter med våra egna tankar så kan tvivel och oro växa och anta lite väl stora proportioner. Av någon anledning har vår hjärna en tendens att måla upp värsta tänkbara scenarios, sådant som sannolikt aldrig kommer att hända.

De här föreställningarna krymper ihop när vi lyfter fram dem i ljuset och pratar om dem. Goda samtal med en vän eller en neutral part som en coach hjälper. Plötsligt så är det inte så stora problem längre, vi får nya perspektiv, vi kan skilja på vad som är sant och vad som är antaganden.