

KARRIERECOACHEN:

Sådan genopfinder du dit arbejdsliv

Er dit arbejdsliv gået på autopilot, og drømmer du om at ændre det ligesom Fulvia og Sofie? Her får du karrierecoach Ulla Schades bedste råd og værktøjer til at skifte kurs og skabe et arbejdsliv med mening og balance.

1. Tag temperaturen på dit arbejdsliv

Når du gerne vil skifte karriere, skyldes det oftest, at du er utilfreds med dit nuværende arbejde. Måske sidder du og drømmer om at finde ny inspiration og mening med dit arbejdsliv. Men inden du tager en stor beslutning og en drastisk drejning, så er det vigtigt, at du finder ud af, hvad det helt konkret er, du er utilfreds med. Du er nødt til at lave et større forarbejde, hvor du tager temperaturen på dit arbejdsliv og finder ud af, hvad det er, der giver dig negativ energi. Er det opgaverne? Relationerne? Ledelsen? Eller balancen mellem dit arbejde og din fritid? Nogle gange handler det også om at skifte mentalt spor. Hvis du kun fokuserer på de negative ting, så ender du i en negativ sump, hvor du bare vil væk. Flyt i stedet dit fokus hen på, hvad det er, du vil arbejde dig hen imod. Det er ikke altid, at et jobskifte er løsningen, og derfor er det vigtigt, at du finder ud af, hvad der er galt, så nissen ikke flytter med i dit nye arbejdsliv.

Nogle gange skal du måske blot lave nogle ændringer i dit nuværende job.

2. Personlige styrker frem for ydre styrker

Det er vigtigt, at du får øjnene op for alle de personlige styrker, du har. Hvad er det, der giver dig energi, motivation og gør dig glad? Mange kommer ofte til kun at fokusere på, hvilke kompetencer de har, og hvilke praktiske opgaver de er gode til at løse. Men det kan dræne dig, hvis det ikke er noget, der giver dig energi og glæde. Ofte kan du ende i et setup, hvor du præsterer for at leve op til andres forventninger i stedet for at mærke efter, hvad der føles rigtigt indeni for dig.

3. Søg mennesker frem for jobs

Du må ikke tro, at du kan skifte spor på egen hånd. Du er nødt til at søge råd og sparring fra andre mennesker. Derfor skal du søge nye mennesker i stedet for nyt job. Når du tager en drejning i dit arbejdsliv, kan du møde modstand fra de personer, som er tættest på dig. Det kan føles hårdt, men det skyldes, at de har placeret dig i en bestemt kontekst, og derfor

bliver de bekymret, når du rykker ud af boksen og vil noget andet. Derfor skal du søge dit netværks netværk. Her vil der være mere åbenhed, og du undgår forudindtagne holdninger til, hvem du er. Find nogle inspirerende sparringspartnere, der kan hjælpe dig i den rigtige retning med dit skifte.

4. Drømme er gode, men handling er bedre

Det er dejligt at drømme om en ny karriere, men sagen er bare, at handling er meget bedre. Du er nødt til at gøre noget aktivt hele tiden. Men det er meget vigtigt, at du tager små skridt. Den proces, du skal i gang med, er lang og ofte længere, end du tror. Derfor er det godt med små skridt og små mål. Start med at prøve din idé af i det små, måske endda mens du stadig er i fast arbejde, hvis det kan lade sig gøre. Tag et kursus, læs bøger, og søg sparring. Drømmer du eksempelvis om at blive skolelærer, så kontakt en skole, og hør, om du ikke må være en flue på væggen. Det er vigtigt, at du hele tiden kan se for dig, hvad dit næste lille skridt er. Det kan være at ringe til en person eller opdatere din LinkedIn-profil. På den måde opnår du hele tiden god læring, mens du handler.

5. Få styr på dine tankemønstre

Det kan være forbundet med en masse usikkerhed at skifte karriere. Usikkerheden hænger tit sammen med dine tankemønstre. Selvfølgelig er det risikabelt at sætte sin karriere på spil, og vi får altid at vide, at vi skal tænke, før vi handler. Men det kan sætte en masse negative tanker i gang om alt det, der kan gå galt. Derfor skal du sætte dig ned og skrive alle dine tanker ned på papir. Bagefter skal du kigge på dem og finde ud af, hvad der bare er negative tanker, og hvad der er reelle barrierer og forhindringer. Når du gør det, oplever du oftest, at de fleste bekymringer er unødvendige.

VIDSTE DU...
at vi i Danmark i gennemsnit er på arbejdsmarkedet i 39 år, fra vi er færdiguddannet, til vi går på pension?

6. Vær ikke bange for at fejle

Sidst, men ikke mindst, så vær ikke bange for at fejle. Vi er så bange for at fejle, ikke at slå til eller fortryde vores handlinger. Men hvad er det værste, der kan ske? Når du har tænkt det til ende, så finder du ud af, at det ikke er så slemt. Det værste er måske, at du skal skifte retning igen og finde et fast job, og så skal det nok også gå. Virkeligheden er jo, at vi ofte kommer til at skifte job rigtig mange gange i løbet af vores lange arbejdsliv. ■

Om eksperten



Ulla Schade er uddannet journalist og master i professionel kommunikation og positiv psykologi. Derudover er hun certificeret i kognitiv coaching og styrkebaseret udvikling og forfatter til bogen *Kunsten at skifte spor*. Læs mere på Ullaschade.dk