

VAD ÄR SJÄLVKÄNSLA? ATT PRESTERA?



GLADPRESTERARE ELLER
TVÅNGSPRESTERARE? DET ÄR
FRÅGAN?

Vad är självkänsla och självförtroende?

En självsäker person med en till synes hög yttre självkänsla kan ha en låg inre självkänsla. Ofta är dessa personer helt fokuserade på att prestera och identifierar sig med och är sina prestationer.

Sällan är de riktigt nöjda med sina insatser, snarare ofta missnöjda och tycker att det de gjort kunde gjorts ännu bättre.

De har ofta högt självförtroende dvs litar på sin förmåga att göra saker. Därutöver finns det personer som har en hög inre självkänsla, trots att de i omvärldens ögon inte är särskilt framgångsrika (de presterar inte). Många som inte är lika nöjda ser dessa personer som konstiga och tänker hur kan han/hon vara så nöjd trots allt?

De missar är att detta är personer som har en personlig grundtrygghet och värderar sin person lika mycket som sina prestationer. Detta är äkta självkänsla. Det andra är sk prestationsbaserad självkänsla. Allra bäst är det givetvis att ha både självkänsla och självförtroende. Att både anse att vi duger som människor och tro på vår förmåga att leverera.



JAG HINNER ALDRIG.....

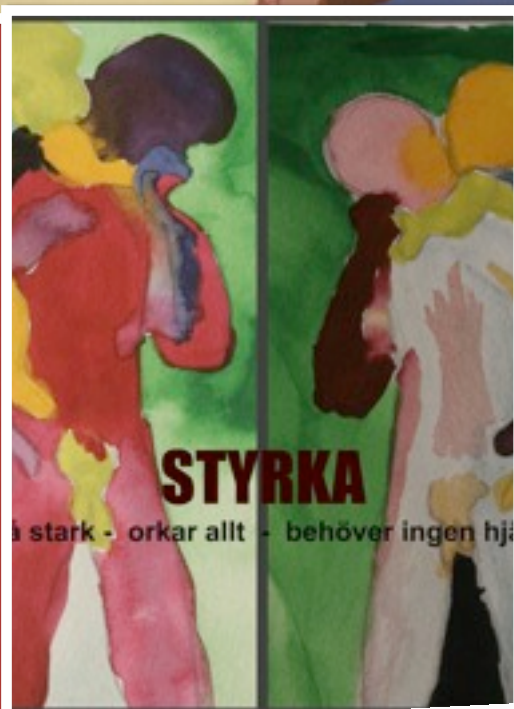


ALLTID FÅR HON SOM HON VILL..



JAG ÄR OEMOTSTÅNDLIG....

SJÄLVKÄNSLA ELLER EJ?



Självkänsla - medvetenhet om den egna personlighetens värde/hur vi värderar vår självbild och känner tillit till oss själva

Tecken på god självkänsla

- "Jag duger som jag är"
- "Jag accepterar mig själv och den jag är just nu"
- "Jag vill utvecklas och är samtidgt nöjd och tillfreds i nuet"
- "Jag kan uppfatta både mina möjligheter och mina hinder samt tar tag i att ta mig förbi hindren"
- "Jag både kritiserar (konstruktivt) och berömmar mig själv"

Självförtroende = stark tilltro till den egna förmågan att prestera och göra saker

Fyra olika personlighetstyper

Vi kan alla ha alla dessa tendenser inom oss. Oftast har vi en favoritroll och någon annan vi tar till lite då och då. Vi har även en roll eller personlighetstyp vi har allra svårast med att möta. Man kan säga att det är vår skuggsida, så som vi absolut inte vill vara eller framstå. För de allra flesta är det "Offret" (se nästa sida) Problemet är att när vi hamnat i offerbeteendet ser vi oftast inte alls oss själva utan behöver att någon talar om det för oss. Ett offer blir aldrig glad att höra att han/hon betar sig som ett offer.....

Presterar personligheterna

Att vara en presterare och tycka om att se resultat av våra ansträngningar är något de allra flesta människor kan känna igen sig i. En presterare har ofta lyckats få bekräftelse genom att just prestera under sin tid i livet. Det sker ju hela tiden i vårt samhälle och har också för oss framåt både i samhället och som personer. Men det gäller att vara observant på när en Gladpresterare börjar bli trött och uppgiven och egentligen behöver lite vila men oftast presterar ännu mera. Då är det lätt att glida över till en mera negativ "Tvångspresterare" och det är i längden tärande. En presterare har som regel väldigt svårt att "vila" eller bara att inte prestera - göra något av rent nöje eller enbart för njutning! Tom när en "Presterare" är ledig gör han något. Presteraren är den som planerat semestern och sightseeing programmet i detalj redan hemma eller den som istället för att njuta av utsikten från båten sitter med tidtabellerna och planerar nästa båttur.....i den turkosblå Grekiska övärlden.

Latmasken = Stressreduceraren

Presteraren behöver "Latmasken". Både "Gladpresteraren" och "Tvångspresteraren" behöver lära sig sina egna sätt att vila och återhämta sig. Aktiv återhämtning kan vara något att börja med för den väldigt aktive för då kan det vara än mer stressande att "göra ingenting" - vad gör man då?



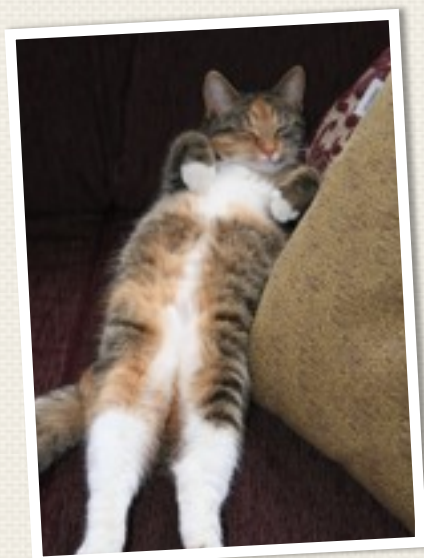
TVÅNGSPRESTERARE

ÄR OFTA TRÖTT & SLITEN OCH KÄMPAR HÅRT. BLIR IBLAND ENERGILÖS OCH KÄNNER IBLAND STOR MAKTLÖSHET. ÄR OFTA PERFEKTIONIST OCH STÄLLER HÖGA (ENORMA OCH ORIMLIGA) KRAV PÅ SIG SJÄLV OCH ANDRA. ÄR SÄLLAN NÖJDA OCH KAN INTE FIRA FRAMGÅNGAR - ÄR PÅ VÄG TILL NÄSTA RESULTAT ELLER ISSUE PÅ AGENDAN..... KAN BLI ETT OFFER FÖR SIN PERFEKTIONISM, AMBITION OCH SINA KRAV!



GLADPRESTERARE

VILL PRESTERA, ÄLSKAR ATT SE RESULTAT, VILL LEVERERA OCH VARA EFFEKTIV, KÄNNER STOR GLÄDJE OCH FLOW. (JMFÖR MED IDROTTARE) ÄR POSITIV, ENTUSIASTISK OCH UPPMUNTRANDE. SER MÖJLIGHETER FÖRE PROBLEM. GILLAR FART OCH FLÄKT. ÄR EN UNDERBAR PERSONLIGHET I ARBETSLIVET. KAN BLI VÄLDIGT TRÖTT - HAR SVÅRT ATT VILA..... RISKERAR DÅ ATT GLIDA MOT TVÅNGSPRESTERARE



"LATMASKEN"

NJUTER AV LIVETS GODA, TÄVLAR INTE OCH KONKURRERAR INTE. HAR EN POSITIV INSTÄLLNING TILL LIVET OCH DET MESTA, ÄR NÖJD. KAN IBLAND VISA LÅG FYSISK ENERGI.

OM VI KAN VARA LATMASKAR ÄR VI DET OFTAST PÅ SEMESTERN OCH PÅ HELGERNA. VI BEHÖVER DOCK KUNNA PAUSA OCH TA EN KAFFE PÅ JOBBET DET KAN VARA EN SLÄNG AV LIVSNJUTAREN ELLER BARA VARAREN SOM ÄR EN BRA BALANS PÅ JOBBET!

Offret

Den "Presterare" som ej lär sig att "vila" blir förr eller senare "Offret". Oftast går utvecklingen via Gladpresterare till Tvångspresterare vidare till Offer. När Gladpresteraren är för trött dyker Tvångspresteraren upp och när Tvångspresteraren är för trött dyker Offret upp.

Offret kan också vara ett försvar för att slippa ta ansvar och riskera att misslyckas om man har väldigt låg självkänsla och självförtroende redan från början. Ett "Offer" behöver oftast höjas och uppmuntras för att våga tro på sig själv och börja ta ansvar. Kanske inte det första beteende som deras uppsyn leder till hos tex en överordnad chef men prova och du skall få se förändring.....

Fyra grundstenar för att utveckla en god självkänsla:

- Kunskap om och förmåga att hantera sina känslor.
- Förmåga till "självtro" och peppning
- Förmåga att hantera sin maktlöshet och vända den
- Att lyckas få en positiv inre dialog - dvs sluta med självkritiken och börja uppmuntra dig själv!

Hur visar sig låg självkänsla på jobbet?

- Svårt med gränssättning och att hävda sin åsikt och sin rätt
- Kritik tas lätt personligt
- Höga krav på perfektion och behov av kontroll för trygghet
- Att "marknadsföra" sig själv och stå i centrum undviks och är svårt
- undandragande
- en kritisk och pessimistisk inställning
- oroar sig för framtiden
- pratar illa om andra och om företaget
- ältar problem från jobbet hemma
- ältar så mycket att andra tröttnar
- tendens till missunnsamhet och avundsjuka



"OFFRET"

ÄR KRITISK, PESSIMISTISK. SER OFTAST BARA PROBLEMEN OCH INGA MÖJLIGHETER. TALAR OFTA ILLA OM ANDRA OCH SKYLLER IFRÅN SIG. SKAPAR EN LÅSNING. ÄLTAR PROBLEM OCH FELAKTIGHETER. SÖKER SYNDABOCKAR. ÄR MISSUNNSAM OCH AVUNDSJUK. TAR EJ EGET ANSVAR DET SKALL JU ANDRA GÖRA.....

DET ÄR LÄTT ATT HAMNA I OFFERROLLEN FÖR EN UTMATTAD TVÅNGSPRESTERARE - SE UPP!



ORO

PROBLEMEN OCH FARORNA TORNAR UPP SIG. MÖJLIGHETERNA OCH FRAMFÖRALLT MÖJLIGHETERNA ATT PÅVERKA OCH ATT PÅVERKA SIN SITUATION FÖRSVINNAR. ORO KAN BLI TILL ÅNGEST OCH ÅNGEST KAN BLI TILL PANIKÅNGEST. FÖRLAMNING INTRÄDER. OFTA BEHÖVER ILSKA FÅ UTRYMME.....



"JAG ÄR MISSLYCKAD"

UNDANDRAGANDE OCH EN STOR UPPGIVENHET SMYGER SIG I OCH PASSIVISERAR TOTALT. NÄSTA STEG ÄR UTMATTNING. ATT BRYTA DETTA OCH HJÄLPA ANSTÄLLDA & KOLLEGOR ATT KÄNNA SITT VÄRDE ÄR EN INVESTERING I FRISKTAL OCH GYNNNSAM ARBETSMILJÖ.

BOKTIPS

VISSA AV NEDANSTÅENDE ÄR KÄLLOR I DETTA MATERIAL



1. "Duktighetfällan" av Jonna Röse & Alexander Perski
2. "Att leva och verka till 100 %" av Stephen Covey
3. "Självkänsla på djupet - att reparera neg självbilder" av Marta Cullberg Weston
4. "Självkänsla på jobbet" av Nina Jansdotter
5. "Självkänsla nul!" Mia Törnblom
6. "Mera självkänsla" Mia Törnblom
7. "Maximera ditt självförtroende: 10 steg mot bättre självkänsla" Martin Perry
8. "Höj din självkänsla med kognitiv beteende terapi" Melanie Fennell
9. "Diagnos Duktig- handbok för alla överambitiösa tjejer och alla som borde bry sig" av Jennie Sjögren & Tinnie Ernsjö Rappe
10. "Så ung och så duktig! 10 berättelser om att räcka till" av Katarina Pietrzak

11. "Brinna, bli bränd, glöda igen- om utbrändhet och vägen tillbaka" av Kerstin Hesselfors Persson
12. "Fångad av arbete: Om arbetsnarkonomi och behovet av balans" Lena Nevander Friström
13. "Duktiga Annika" Elsa Beskow
14. "Självkänsla; kvinnlig, manlig, mänsklig" av Gunilla Masreliez-Steen
15. "Good enough - bli fri från din perfektionism" Elizabeth Gummesson
16. "Sluta jämföra dig med andra- våga vara dig själv" Jaana Söderberg.

Lycka till och goda lässtunder
önskar jag dig

Tina Peldán

Hur kan du själv bygga upp din självkänsla:

1. SLUTA MED ATT KRITISERA DIG SJÄLV HELA TIDEN!
2. BÖRJA BERÖMMA DIG SJÄLV - SÄG DET GJORDE JAG "GOOD ENOUGH!" !
3. TÄNK "JAG VILL" TÄNK INTE "JAG MÅSTE"!
4. FOKUSERA PÅ MÖJLIGHETERNA LÄGG BORT PROBLEMEN.
5. AGERA SOM OPTIMIST (GÖM PESSIMISTEN)!
6. LÄR DIG VILA PÅ DITT SÄTT KORTA STUNDER- "LATMASKEN"!
7. FYLL PÅ DIN EGEN ENERGI!
8. GÅ I COACHING ELLER PRATA MED VÄNNER PÅ ETT COACHANDE SÄTT - SÄTT VÄRDE PÅ DIG SJÄLV! HUR ÄR DU SOM PERSON?

Gör upp med vår Jantelag och börja värdera dig själv högre. Tänk att du ÄR NÅGON - du är värdefull för både dig själv och andra! Du är lika värdefull som andra. Inte mera värdefull men lika värdefull.

Reflektera kring vad det är i din personlighet och i det du gör som är värdefull och lär dig att ge dig själv daglig beröm för att du är just den du är! Vi är dåliga på det tyvärr. Mia Törnblom talar om att skriva "Dagens bra" varje dag för att lära oss att se de saker vi är som är bra eller de saker vi gör som är bra.

Lär dig Anti-Jantelagen, som kommer här vid sidan, utantill och bär den i ditt hjärta och i din hjärna.

Du skall tro att du är någon. Du skall tro att du är lika god som alla andra och att alla andra är lika goda som du.

Du skall tro att du är lika klok som andra. Du skall veta att du är lika bra som andra och om du vet att du gör ditt bästa kan du uppskatta de som är bättre.

Du är inte förmär än andra men du är enastående som alla andra. Du duger till mycket. Du skall tro att många bryr sig om dig.

Du skall tro att du kan lära andra en hel del och att du kan lära dig av andra.

VARFÖR?

Därför att du är någon som behövs.

Lycka till - *Tina Peldán* Vita Coaching