



### **Kunsten å lede seg selv** – refleksjoner om selvledelse

**Å lede seg selv handler om å gjøre de rette tingene – også når ingen andre ser på. Å være bevisst eget ansvar, egne holdninger og hva slags atferd som fungerer best i ulike situasjoner, for å oppnå de beste resultatene. Om og om igjen...**

Hvor god er *du* til å lede deg selv? Kjenner du dine egne reaksjonsmønstre? Din kommunikasjonsstil? Dine personlige mål? Hva vil du ha mer av i livet ditt? Når er du den beste utgaven av deg selv?

Dette er noen av de spørsmålene som kan være nyttige å stille seg selv, dersom man ønsker å ta fatt i sin egen situasjon og jobbe med sin egen selvutvikling. Bli bevisst egne holdninger og reflektere over ulike sider ved en selv. Har du for eksempel kontroll over deg selv i vanskelige situasjoner, og reagerer du på en måte som gir best resultater – selv om du har mest lyst til å reagere ut i fra følelsene der og da? Hvilken effekt har din væremåte og respons på andre? Er du klar over hvor smittsomt dårlig humør kan være? Men det gjelder heldigvis også for *godt* humør og en positiv innstilling... Og er du egentlig bevisst hva som *virkelig* er viktig for deg – og gir du dette plass i hverdagen? Blir du frustrert over alt du skulle ha gjort og som du "aldri" får tid til...? Er glasset halvfullt eller halvtomt? Hva slags språk bruker du? Hva er du virkelig god på? Har du balanse i livet ditt?

Ved å utvikle en større bevissthet rundt egne holdninger og handlinger, er vi lettere i stand til å gjøre de endringer vi ønsker. Men da må vi også være klar over *hvilke* endringer vi ønsker – hva vi vil ha mer av - både på jobb og i privatlivet. Det vi snakker om og fokuserer på, blir større. Derfor er det mer hensiktsmessig å rette søkelyset på det vi vil ha mer av enn hva vi vil ha mindre av. Ikke minst gir det mye mer energi og arbeidsglede, og tilstedeværelse i eget liv...



*Lisbeth Sæther Storli er coach og fasilitator, og holder kurs og inspirasjonsforedrag for bedrifter og organisasjoner innen ledelse, selvutvikling, teamsamarbeid og kommunikasjon*