



Reframe & You

E-BOG TIL DIG

**STYRK DIN
PERSONLIGE
SELVLEDELSE
- SÆT DE
RIGTIGE
RAMMER
FOR DIG**

*Skrevet af ejer & specialist
Henriette Nørgaard
Reframe & You
- en del af Reframe & Co*



Velkommen

Styrk din personlige selvledelse

Personlig selvledelse handler ikke om at yde mere eller knokle hårdere. Det handler om, at du forstår dig selv i din egen ledelse indefra og ud, og at du skaber de rigtige rammer, som giver dig mulighed for at trives, være effektiv og bevare energi i dit privatliv – og som også smitter af på dit arbejdsliv.

Denne e-bog er til dig, der kan mærke, at du er for presset i din hverdag, at du har mistet din balance og du mærker mistroivsel, fordi de rammer, som du har lige nu, ikke virker, og du vil gerne styrke din personlige selvledelse.

En hilsen fra forfatteren



Jeg har skrevet denne e-bog i håbet om at komme med et nyt bidrag til, hvordan du kan styrke din personlige selvledelse, hvor du bliver helt skarp på, hvad der er vigtigt for dig, og at du får sat de rigtige rammer for dig og din familie.

E-bogen giver et framework, som du kan bruge igen og igen – og det er netop pointen. For det som er rigtigt nu, kan ændre sig over tid.

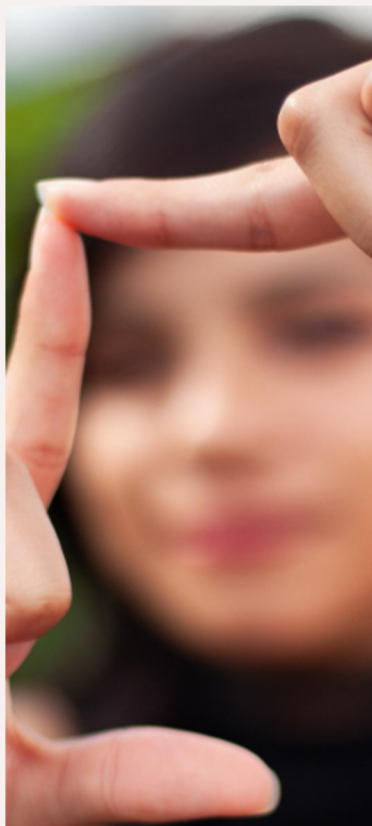
Rigtig god læselyst.

Henriette Nurgaard

Ejer & Specialist,
Reframe & Co – Reframe & You

Hvorfor er rammerne vigtige?

Dine rammer er vigtige fordi:



Når vi leder os selv i livet – så leder vi os selv indefra og ud.

Dvs., at vi kan have de samme rammer som naboen, men vi oplever dem forskelligt, da vi leder os selv forskelligt indefra og ud.

Den måde, som vi leder os selv på indersiden, er bestemt af vores opvækst, vores naturlige disponering, og hvad vi har tillært os. Derfor leder vi os selv igennem flere lag:



Vores indre overbevisninger, indre værdier og antagelser.



Vores tillærte vaner, struktur og det vi har erfaret virker.



Og det omsætter vi til en ofte travl hverdag, så vi når de ting vi skal, på den rigtige måde, til den rigtige tid – samtidig med du trives og har balance (optimalt set).



Dine rammer støtter og guider dig

Når du har de rigtige rammer, så støtter de og guider dig, så du lykkes med at lede dig selv i din hverdag.

Når rammerne er forkerte for dig, så modarbejder de dig og din evne til at lede dig selv, så du riskerer at komme i mistrivsel, ubalance og ikke når, det du skal.

Rammerne gør, at du er langtidsholdbar i din egen selvledelse - og også ledelse af din familie og relationer igennem dine livsfaser.

Rammerne er defineret via De 5 Trin™.

A background image showing a hand pouring an orange liquid from a teapot into a cup. The teapot and cup are orange, and the liquid is a vibrant orange color. The background is a warm, orange-toned kitchen setting.

Rammerne er ikke statiske

Det er vigtigt at forstå, at de rammer, der er rigtige for dig nu, ikke nødvendigvis er rigtige om nogle år.

Rammerne er derfor til forhandling med dig selv, din partner og måske andre relevante personer.

Rammerne kan ændre sig, fordi dine livssituationer ændrer sig og fordi du gennemgår forskellige livsfaser.

*Hvad kan
udfordre dig,
så dine
rammer må
ændres?*

Livet sker – og ofte er det ubelejligt

Livet er op og ned – og for nogle mere end andre – og det kommer aldrig på et godt tidspunkt. Og når livet sker og det kræver mere af dig, end du har at give, så kalder det på, at du ændrer på de rammer, du har.

Det er ikke nemt! Det er ikke omkostningsfrit!

Det du skal overveje er: Hvad sker der, hvis jeg forstætter som nu? Hvilken pris har det for mig og dem jeg holder af? Hvilken langsigtet konsekvens kan det have?

Mit håb er, at du i denne e-bog kan blive inspireret til, hvordan du kan ændre på dine rammer, så du kan lede sig selv på den bedst mulige måde igennem livet med størst mulig trivsel og balance.





Er du i en af disse situationer?

Kronisk sygdom vender op og ned på dit liv, din identitet og din trivsel. Det udfordrer, hvad du kan nå for dig selv, på arbejdet og i familien og det skaber en masse usikkerhed om fremtiden.

Efter stress skal du passe ekstra på dig selv, og du skal måske også lave om på dine rammer, så du ikke går ned med stress igen.

Børn der ikke passer i 8-16 – uanset årsagen hertil – så vil det påvirke din trivsel, din balance og de ting du når, da du ikke kan gøre, som du plejer. Du vil måske opleve sorg over situationen og være usikker på fremtiden i arbejde, indtægt m.m.

Sæt dig selv først – handler om at du får valgt dig selv til, hvis du altid glemmer dig selv. Det er ofte når der er mange der har behov for dig; det kan være syge forældre, små børn, en partner eller nære venner, der har det svært.

Rammerne forhandler vi sammen

Det handler om, at du står stærkt i din personlige selvledelse, at du kender dine behov for de rammer, du har brug for – men du kan samtidig ikke gøre det alene.

For din succes med din egen selvledelse vurderes af dig selv ud fra, hvordan du lykkes i forhold til andre.

Og dine rammer er dybt sammenfiltret med andres rammer. Derfor er vi sammen om at forhandle, hvad 'de rigtige rammer' er.

*Hvad kan
gøre, at du
må ændre
din måde at
opfatte
rammerne
på?*



Når din ledelse 'indefra og ud' er uhensigtsmæssig

Vi leder os selv 'indefra og ud', og her er det inderste lag vores værdier, vores antagelser og vores erfaringer. Og hvis de er sunde, så har vi nemmere ved at mærke vores behov og udtrykke dem – men livet er jo uperfekt – og det er OK.

Og derfor udvikler vi nogle strategier, som hjælper os i starten. Men jo mere vi får af ansvar og jo flere roller vi får, jo dårligere kan vi risikere at lede os selv, da vores strategier ikke kan følge med, når kravene stiger. De roller, vi bl.a. får og tager, er: 'CEO for eget liv', partner, forældre, professionel – og mindre roller i lokalsamfundet, måske er du med-faglig ift. specialister ift. dine børn, forældre eller dig selv.



Hvilke strategier bruser frem og tilbage i dig?

Måske kan du genkende dig selv i en eller flere af nedenstående strategier?

- Pleaser strategien
- Præstations strategien
- Kontrol strategien
- Undgåelses strategien
- Sammenlignings strategien
- Selvkritik strategien

Når du kender dine strategier, kan det hjælpe dig med at se, om det faktisk er rammerne, der er for snævre, eller om det er dine egne strategier, der gør rammerne hårdere, end de behøver at være, at lede dig selv i.

Små ændringer – små succeser

Når vi vil lave noget om i vores liv,
så er det ofte en god idé at tage
små skridt.

Dels fordi vi via små ændringer
vil opleve små succeser, som
giver os tillid, til at vi kan lykkes.

Og måske er det også nok?

For nogle gange kan vi gøre 90%
rigtigt, men når vi får ændret lidt
på de sidste marginaler – så gør
det en verden til forskel. Har du
prøvet det? Det har jeg!

*Vores
personlige
selvledelse
bliver svær
fordi...*



...vi leder os selv i samspil med hinanden.

Hvis vi oplever at stå alene med vores selvledelse – så bliver det svært, da vi er afhængige af andre. For det er sammen med andre, at vi besvarer spørgsmål som: Hvornår er jeg en succes? Hvornår har jeg gjort nok? Har jeg gjort det rigtige?

Det er også i samspil med hinanden, at vi oplever om vores forventninger bliver brudt eller om de bliver opfyldt? Og når de bliver brudt kan vi opleve mistroisvel – og det samme gælder jo den anden vej.



Succeskriteriet for personlig selvledelse er:
At du får gjort de rigtige ting, på den rigtige måde og med de rigtige resultater – samtidig med du trives og er i balance.

4 tegn – behov for at styrke din personlige selvledelse

Har du en af disse fire tegn? Så kan det være en god idé at arbejde med, hvordan du leder dig selv, og hvordan dine rammer ser ud.

1 | Du leder dig selv så hårdt, at du har **røg ud af ørerne** – hermed mener jeg, at du presser dig selv mere end du kan. Og stress ligger lige for.

2 | Du leder dig selv ud fra en **ego-drevet** måde – og dette kan have konsekvenser for dine private relationer, og derfor kan du opnå en masse resultater, men måske kun på kort sigte, da du jo også har brug for andre, for at lykkes.

3 | Du leder dig selv på en måde, hvor du går i **flyverskjul** – dette kan være rart her og nu, men det gør de udfordringer du står overfor større over tid.

4 | Du **kæmper om hvad der er rigtigt** med dine nærmeste, og dette er et tegn på, at I ikke er enige om rammerne – og dermed så svækker det din personlige selvledelse – for det det svært at lykkes.





Kan du genkende ét af de 4 tegn? Overvej følgende

Hvis du kan genkende dig selv i et eller måske flere af de beskrevne tegn ovenfor – så overvej:

- Skyldes det den måde du ser og forstår dine rammer på?
- Er rammerne bare forkerte, så det er umuligt at lykkes?



OBS: Ofte vil det være en kombination af, at du styrker din ledelse på indersiden, samtidig med at rammerne genforhandles.

Og nogle gange er der bare situationer, der er langvarige. Som giver usikkerhed, da dit indre kompas snurrer rundt og rundt uden at finde en retning. Og vi kan blive usikre om fremtiden, som både påvirker din identitet, din indtægt og din forståelse af dig selv og dit liv...

...Og det er OK. Tingene plejer at lægge sig igen, man plejer at finde et (måske nyt) ståsted igen.

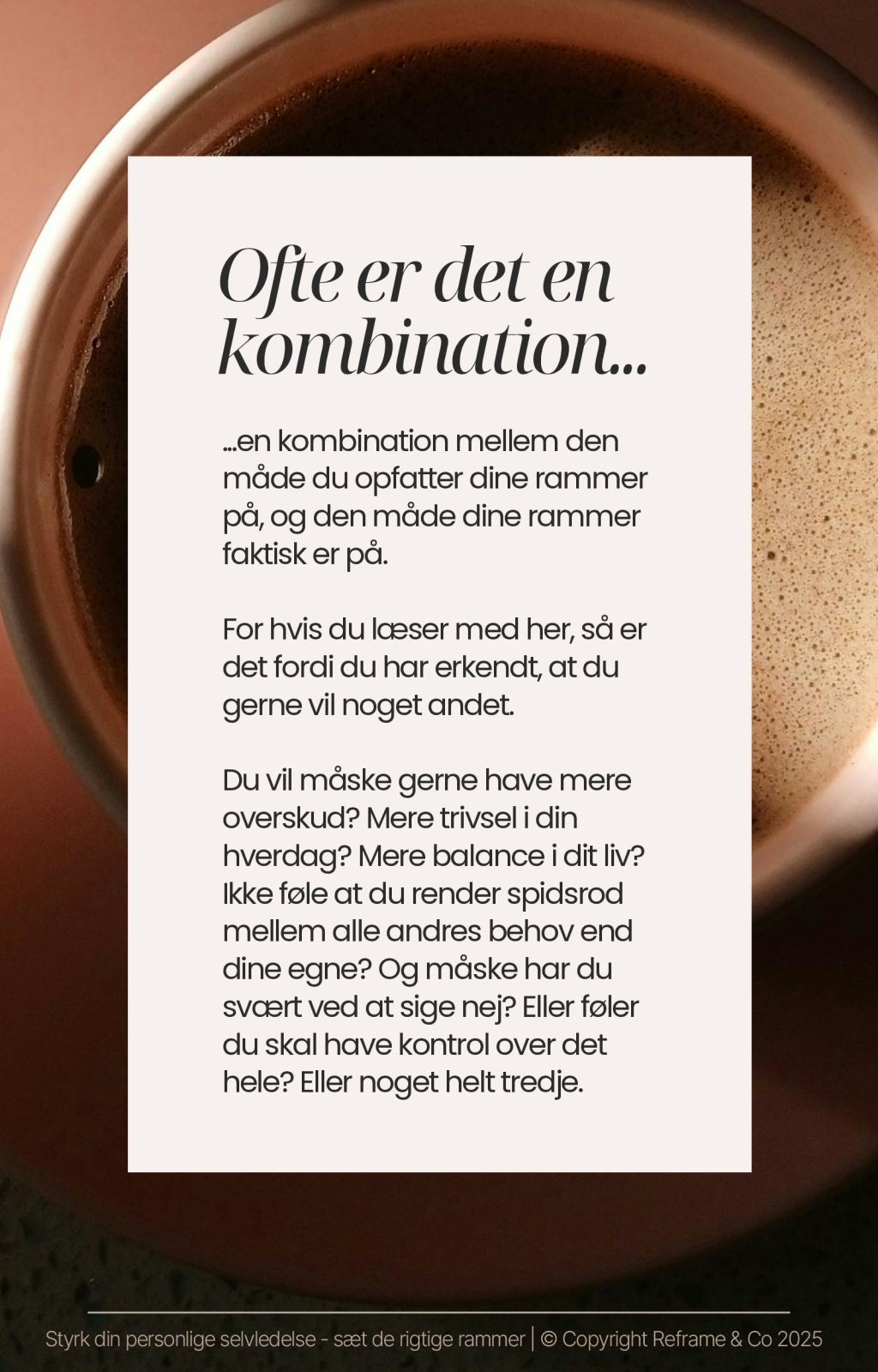


Personlig selvledelse er svær!

Når du skal lede dig selv, så kræver det, at du har styr på 'din ledelse på indersiden', og det kræver, at du har de rigtige rammer, der støtter og guider dig, så du lykkes i din personlige selvledelse.

For, hvordan skal din balance mellem frihed og ansvar se ud for dig? Og er du styret af indre eller ydre pres ift. hvad du skal/ ikke skal? Er du uklar omkring dét, der er vigtigst for dig at nå? Eller mangler du dialog og feedback for at få afstemt forventningerne til dig? Og måske flyder alt sammen i en gråzone mellem arbejde og privatliv?

Husk - vi lykkes i vores personlige selvledelse i samspil med andre og vores forventninger og krav til hinanden.



Ofte er det en kombination...

...en kombination mellem den måde du opfatter dine rammer på, og den måde dine rammer faktisk er på.

For hvis du læser med her, så er det fordi du har erkendt, at du gerne vil noget andet.

Du vil måske gerne have mere overskud? Mere trivsel i din hverdag? Mere balance i dit liv? Ikke føle at du render spidsrod mellem alle andres behov end dine egne? Og måske har du svært ved at sige nej? Eller føler du skal have kontrol over det hele? Eller noget helt tredje.

*Hvordan kan
du så ændre
på dine
rammer?*

*Læs med trin
for trin.*



5 Trin™ til at skabe de rigtige rammer for dig

De 5 Trin™ har rødder i teoretisk viden omkring, hvordan vi skaber bæredygtige rammer for vores selvledelse – og her betyder ‘bæredygtig’, at du er langtidsholdbar, at du ikke vælter med stress.

For den yderste konsekvens af rammer, der er forkerte for dig, er netop, at du risikerer at gå ned med stress.

Og vi alle snakker om rammer i vores arbejdsliv og måske også i dit private liv – men ved du egentligt helt præcis hvad ‘rammerne’ er?

Det kommer jeg med et bud på nu via De 5 Trin™:



Trin 1:

Hvordan kan du skabe en balance mellem din trivsel og det du skal nå?

Ønsker du at have en bedre balance? Det kan både være ift. din trivsel – men det kan også være at du skal nå noget mere?

Handler det om arbejds- og privatlivets balance? Eller handler det om balance i hjemmet ift. dig og alt det du skal nå?

Faktum er vi har den energi vi nu engang har. Og hvis vi overbruger den af forskellige grunde, så bliver vi overbelastet og det kan have mange konsekvenser ift. sygdom, stress, depression og at vi bare bliver en rigtig dårlig udgave af os selv.



Trin 2:

Hvilke værdier skal guide dig, så du vælger den rigtige adfærd overfor familien og omverden – og dig selv?

Har du en top 3-4 værdiliste? Kan du sætte ord på dine værdier – hvad de betyder i adfærd?

Det starter nemlig ved, at du kender dine egne værdier. For det er faktisk hér – i mødet med vores værdier – at vi kan opleve stor mistrivsel, hvis der er værdisammenstød. Dette er både ift. private relationer og på arbejdet.

FUN FACT:

Vi har typisk den samme top 10 liste over de værdier, vi synes er vigtige. MEN dét der afgør, hvordan vi oplever værdierne er den måde vi udøver værdierne på i praksis.



Trin 3:

Din struktur og dine processer i hverdagen

Er der ting, der er vigtige at gøre på en bestemt måde? Som kræver særlig planlægning, et bestemt tidsforløb, eller en bestemt struktur? Hvilke processer/ procedurer skal du sætte op for dig og din familie, så du får gjort de rigtige ting i den rigtige rækkefølge?

Det afhænger af din situation og dine ønsker. Måske skal du først tage vare på dig selv, især hvis du ofte glemmer det? Har dine børn brug for struktur for at trives – hvordan ser den ud? Har du en kronisk sygdom, som kræver du er på forkant med dit helbred – hvordan ser den struktur ud? Eller måske noget helt fjerde?



Trin 4:

Dine roller og dit ansvar

Jo mere vi har levet, jo mere bygger vi på af roller, som vi indgår i, og dermed bliver der også knyttet mere og mere ansvar til dine roller.

Du kan oveveje: Hvor mange roller indtager du i dit private liv? Og hvor mange roller har du som ansat? Hvor meget ansvar påtager du dig i de forskellige roller du har?

Prøv evt. at liste alle dine roller fra frivillig til partner m.m. og prøv at vægte, hvor meget tid de tager? Og også hvor tungt de vejer ift. det ansvar du har?

Hvordan ser dette overblik ud for dig?



Trin 5:

Dit behov for dialog og forventningsafstemning

Om du lykkes med din personlige selvledelse afhænger både af, hvordan du selv vurderer den, og hvordan din omverden vurderer den, da det er et samspil med andre om **vi gør de rigtige ting, på den rigtige måde til den rigtige tid, og om vi trives og er i balance, imens vi gør det.**

Og derfor er det så vigtigt, at du har den dialog, du har brug for med dem omkring dig, og at I får den rette forventningsafstemning omkring de øvrige 4 trin. For trinene er med til at sikre, at du har de rigtige rammer som støtter og guider dig i din personlige selvledelse.

Har du brug for hjælp?

Tak fordi du læste med ♥.

Hvis du har brug for mere hjælp,
så har jeg lavet et prisvenligt
online forløb, som arbejder i
dybden med 'personlig
selvledelse' med fokus på:

*Ledelse på indersiden - indefra
og ud | Specifikke situationer,
der kan udfordre dine rammer |
Din styrkelse af trivsel og
balance generelt | Videoer og
værktøjer.*

Læs mere her på www.reframe-co.dk - online forløb.