



Reframe & You

E-BOG TIL DIG

PERSONLIG
SELVLEDELSE
TIL NÅR
LIVET SKIFTE
GEAR - SÆT
DE RIGTIGE
RAMMER

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



Velkommen

Selvledelse er at tage ansvar for rammerne – ikke at bebrejde dig selv når livet ændrer sig.

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 passer til de vilkår du faktisk har – ikke det du plejer at have, eller ønsker at have.

Denne e-bog er til dig, når livet tager en drejning og ændrer dine vilkår. Til dig, der mærker at de rammer du har nu, ikke længere er gode for dig, for din trivsel og din balance i livet.

En hilsen fra forfatteren



Jeg har skrevet denne e-bog i håbet om at komme med et nyt bidrag til, at forstå din personlige selvledelse uden at bebrejde dig selv – men med fokus på at sætte de rigtige rammer for dig, der støtter og guider dig i din personlige selvledelse, når livet skifter gear.

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 Nergaard

Ejer & Specialist,
Reframe & Co – Reframe & You

*Personlig
selvledelse er, at du
tager ansvar for de
rammer, der er
rigtige for dig. At
du leder dig selv i
livet på en måde
der er
langtidsholdbar
psykisk og fysisk*

Hvorfor er rammerne vigtige?



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 risikerer at komme i mistrivsel, ubalance og ikke når, det du skal.

Rammerne gør, at du er langtidsholdbar i din personlige selvledelse.

**Hvordan ser dine rammer ud lige nu?
Har de ændret sig pludseligt eller over tid?**



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. Livet kan pludselig skifte gear.

*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

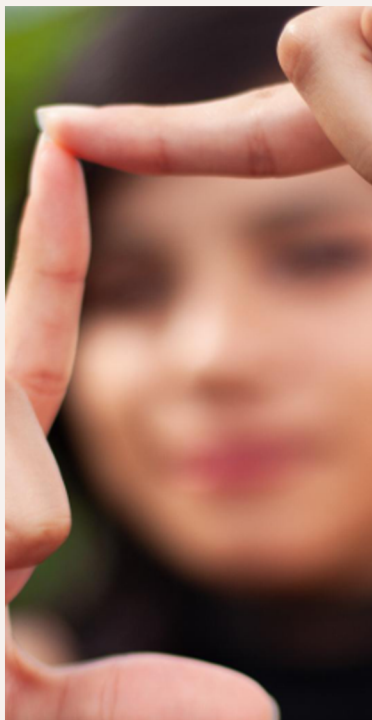
Din personlige selvledelse handler om, at du får skabt de rigtige rammer omkring dig – men du kan samtidig ikke gøre dette alene.

For din oplevelse af succes med din personlige selvledelse vurderes (både af dig selv) men også af: "Hvor godt lykkes jeg med at være der for andre omkring mig?"

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

*Oplever du
dine rammer,
sværere end
du behøver?
Det handler
om din
ledelse
indefra og
ud...*

Vi forstår vores rammer indefra og ud



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 vores ledelse på indersiden er forskellig.

Vi leder os selv igennem flere lag – indefra og ud – som er bestemt af vores opvækst, vores naturlige disponering, og hvad vi har tillært os. Lagene er:



Inderste lag: Vores inderste overbevisninger, inderste værdier og antagelser.



Vores tillærte vaner, struktur og det vi har erfaret virker.. Ofte gør vi det der forventes og det vi plejer.



Yderste lag: Det vi ser os selv gøre og nå, og det andre ser os gøre og nå. Spørgsmålet er bare: Når du det rigtige? Når du de vigtigste ting? Husker du dig selv?



Når din ledelse 'indefra og ud' er uhensigtsmæssig

Når vi leder os selv 'indefra og ud', så vil vores inderste lag – vores værdier og antagelser – være styrende i de valg vi træffer eller ikke træffer. Og når livet skifter gear, så vil det naturligt udfordre dig, og du kan blive nødt til at genforhandle med dig selv om: Hvilke værdier er rigtige for mig lige nu?

Plus vi opererer ofte ud fra ubevidste antagelser og overbevisninger – og her kan vi have nogle ubevidste strategier, som styrer os. Disse strategier kan nogle gange spænde ben for os, når vi skal træffe nye valg og sætte nye rammer for os selv og familien.



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

Dine strategier påvirker dig i både, hvordan du opfatter de rammer, som du er i nu, men også hvordan du går til den udfordring, der ligger i at ændre på rammerne for dig/ din familie, fordi livet kræver det.

*Nogle gange er
rammerne
forkerte, fordi livet
har skiftet gear -
nogle gange kan
du lære at være
bedre i rammerne
ved at ændre på
dine antagelser,
som du leder dig
selv ud fra.*

*Små ændringer
kan give en
markant forskel.*

*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 mistrivsel – og det samme gælder jo den anden vej.



Succeskriteriet for personlig selvledelse er: At du tager ansvar for de rammer, der er rigtige for dig, så du er langtidsholdbar fysisk og psykisk. Rammerne smelter sammen med familien og arbejdet.

Er din personlige selvledelse holdbar?

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

Fx: 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. Eller du er måske nede med stress allerede.

Fx: 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. Forandring er ikke uden omkostninger. Men svære beslutninger kan også give dig nogle muligheder, du ikke havde set før.

Fx: 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 modarbejder det din personlige selvledelse – for det er svært at lykkes, når I ikke er enige om, hvad der er vigtigt.





Kan du genkende ét af tegnene? 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.

Når livet skifte gear, så vil det uundgåeligt give 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...

Det kræver at rammerne genforhandles og måske ændres helt. Hvad der er rigtigt dig dig, ved jeg ikke. Men jeg ønsker for dig, at du er langtidsholdbar.



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 hvordan skal balancen se ud mellem dit arbejdsliv og privatliv? Dette er blot nogle af de spørgsmål vi kan stille os selv.

Husk - vi lykkes i vores personlige selvledelse sammen med dem omkring os.



Dine rammer og din ledelse indefra og ud...

Når livet skifter gear, så vil det ofte skubbe til både dine rammer, og også, at du må arbejde med den måde, du forstår dig selv på: At dét, der styrer dig indefra og ud afgør, hvordan du ser og forstår dine rammer.

Din ledelse indefra og ud er afgørende for, hvordan du oplever dét, du er i lige nu – de rammer du har lige nu – om de er OK? Om de er gode nok – og at du kan finde værdi og mening heri.

*Hvordan kan
du så ændre
på dine
rammer, når
livet kræver
det?*

*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 fysisk og psykisk.

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

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 bedre balance mellem din trivsel og det du skal nå?

Hvordan er din balance i dag fysisk og psykisk?
Hvordan er balancen hos din børn, som er afhængige af dine valg?

Når livet skifter gear, så kan vi hænge i med fingerspidserne i en rum tid. Men hvis det er et varigt gearskifte – så vil det ofte kræve, at du ændrer på din forestilling om: "Hvad er en god balance for mig, under de vilkår jeg har i mit liv"?

Vi mangler sjældent krav til os om ting, vi skal nå – krav fra arbejdet, familien, relationer, evt. systemet – og ikke mindst dine egne krav og forventninger til dig. Hvad er vigtigst lige nu? Hvad er muligt?



Trin 2:

Hvilke værdier skal guide dig og støtte dig i din personlige selvledelse?

Når livet skifter gear pga. stress, sygdom, børns trivsel eller noget helt fjerde – så er de værdier du leder dig selv ud fra afgørende.

Kan du sætte ord på dine værdier? Hvordan hænger de sammen med Trin 1 – din balance? Lever du dine værdier i adfærd? Både i den måde du leder dig selv på, men også ift. hvordan dine rammer er?

FUN FACT:

Vi har typisk den samme top 10 liste over de værdier, vi synes er vigtige. MEN dét afgørende er, hvordan vi udlever værdierne i praksis – og den måde du sætter dine rammer på, viser dette.



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? Og er de i overensstemmelse med din værdier og ønske til balance?



Trin 5:

Dit behov for dialog og forventningsafstemning

Om du lykkes med din personlige selvledelse ved at sætte de rigtige rammer, dét afhænger både af, hvordan du selv vurderer rammerne, og hvordan din omverden vurderer rammerne, da det er et samspil med andre om **hvad der anses som rigtigt, og hvornår nok er nok, hvornår der skal gøres mere m.m. Rammerne er styrende for dette "resultat".**

Og når livet skifter gear, så bliver forventningsafstemningen helt essentiel om de ovenstående 4 trin. For trinene er med til at sikre, at du har de rigtige rammer som støtter og guider dig i din personlige selvledelse. For dig, dine børn og dem omkring dig.

Har du lyst til mere inspiration?

Tak fordi du læste med ❤️.

Jeg deler viden på LinkedIn, så hvis vi ikke allerede er connected, så connect gerne.

På sigt kommer der et online forløb – du er velkommen til at signe up – det er helt uforpligtende.

Sign up her: <https://reframe-co.dk/online-forloeb-personlig-selvledelse-saet-rammerne/>