

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #251, 11 nov 2016

Livet går vidare - 3 F för framgång.

Redan när jag läste på Handelshögskolan fastnade den brittiska nationalekonomen John Keynes ord: "*In the long run we are all dead*". Vad innebär det, egentligen?

- Vi matas varje dag av åsikter.
- Vi tar in information utan sällning.
- Vi gör som vi alltid har gjort.

Vi är vanemänniskor som vill ha enkelhet. De lätta svaren. Den enkla lösningen. En quick-fix. Stannar du inte upp och funderar riskerar du *att få, känna och bli det andra tycker och tänker*.

Fokus - där du lägger fokus flödar energin. Det viktiga är att få ut sina känslor och tankar kring saker som händer; snökaos eller nyvalda presidenter. Vi behöver sätta ord på saker, men helst i form av dialog. *Det väsentliga är sedan att inte fastna där!*

Först förstå - vi är snabba på att bedöma, ibland döma och döma ut utan att veta vad som är sant. Viktigt för överlevnad emellanåt, att fatta ett snabbt beslut. Men när det verkligen gäller handlar det snarare om att först försöka förstå. Vad innebär detta för mig? Hur kunde det bli så? Vilka konsekvenser för det med sig för mitt jobb, ekonomi, familj, hälsa, mitt land, min framtid? Det väsentliga blir framförallt frågan; *vad kan och behöver jag göra framåt?*

Förändring är ofrånkomlig. Förändring är det enda konstanta.

"När förändringens vindar blåser, då bygger en del vindskydd andra väderkvarnar" är ett uttalande som ofta tillskrivs den kinesiska politikern Mao Zedong. Oftast är förändringen inte så stor, det mesta är och kommer vara sig likt. Ställ dig frågan vad är lika som tidigare och vad är nytt/olika/annorlunda? I de flesta fall är förändringen oftast den mindre del. I vissa fall kan den få stora konsekvenser det vet vi. Men det är vi som är med och kan påverka.

Gör det du kan, det andra kan du inte göra något åt.

Tänk om vi ägnade mer tid åt det vi kunde göra något åt. Ägnade lite mer tid åt att förstå, inte diskutera och hålla kvar våra ståndpunkter. Ägnade frågorna mer tid än svaren. Förståelsen för varandra hade ökat. Förändringen hade varit lättare att ta till sig. Och ditt fokus hade sannolikt hamnat mer på möjligheter, utveckling och framtiden än att vara kvar i det gamla. För det var oftast inte bättre förr, annorlunda ja, men inte bättre.

- Så ta tag i det som är värt att bevara.
- Lägg fokus på vad du kan påverka.
- Förändra det som leder dig framåt.

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.
www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016