

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #248, 30 sept 2016

Vad är du rädd för, egentligen?

Ja, vad är du rädd för egentligen? Rädslan stoppar oss ofta för att göra det vi skulle vilja göra, säga det vi skulle vilja säga eller vara den vi skulle vilja vara. Jag pratar här om vardagsrädslor, inte om starka fobier, även om du kan tänka på likartat sätt.

Tänk att du kunde "stoppa rädslan" bara i 20 sekunder? Hur skulle det bli då?

Nästa gång du:

- du står på 5 meters trampolinen och ska hoppa
- ska ringa ett kundsamtal som du bävar inför
- vill bjuda upp till dansen, men känner att du inte vågar
- du tröttnat på kollegans/chefens kommentarer och vill sätta ned foten och säga till...

"Rädsla är en känsla som man känner vid hot eller riskfyllda situationer, både äkta och inbillade." ([Wikipedia](#))

Alltså lika mycket inbillning, tankar om vad hur farligt det är. Du vill inte bli sårad, övergiven, utblottade, tillrättavisad eller erkänna dina tillkortakommanden. Kanske tänker du "Tänk om..." och så hamnar du i rädslan för att agera. För det flesta infinner sig detta säkert flera gånger om dagen. Men du överlever och går vidare. När man studerat fallskärmschoppare kan man konstatera att pulsen stiger och hjärta klappar fortare precis innan man ska hoppa. Man går in i stress. Därefter sjunker den. Med andra ord är det kroppen som går i gång bara på tanken.

Så du är kanske bara rädd för tanken på att göra det du är rädd för.

Tänk om du då skulle sätta dig i någon annans kropp för ett kort tag. Om du var NN; Hur skulle den personen gjort? *Just så...*

Tänk om du slutade tänka och bara lät munnen prata och säga det du skulle vilja, lät kroppen röra sig i riktning mot det du vill eller måste? *Just så...*

Tänk om du satte rädslan på paus i 20 sekunder och tog första steget. Vad skulle du göra då - nu? Vad är det värsta som kan hända? *Just så...*

Har du tänkt på att det mesta vi går och är rädda för är sådant som andra kanske också är rädda för. Att börja prata om våra rädslor, farhågor och tveksamheter gör att vi också sätter "namn och bild" på rädslan. Ofta kan vi då också se möjligheterna. Tillsammans kan vi komma vidare: *"Jag gör det för din skull"*. Jag kan själv komma på mig att jag ofta lättare kan göra saker för andra, samma sak som jag själv kanske tvekar inför. Andra saker kanske du gör lätt, men som anses som modigt eller rättframt av andra. Vilket innebär att du har modet, styrkan och kraften för att kunna göra det. Hur gör du när du klarar av andra saker? **Prova samma recept.**