

Är du proaktiv?

Att vara ägare/VD är ett utsatt och ofta ensamt jobb. Stress, press, bråttom och viktigt, en ständig oro för hur allt ska "lösa" sig. Det är mycket som pockar på och får dig ur balans under en helt vanlig dag, lätt att komma ur jämvikt och lika svårt att återfå den. I den situationen är du vad man brukar kalla händelsestyrd, reaktiv i stället för proaktiv. Det är som om sinnesstämningen tar över och slår ut vår förmåga att tänka klart och förnuftigt. Litet blir stort och jobbigt blir värre.

Vi behöver komma ur snärjande tankar. Ge plats för en lugnare och mer accepterande sinnesstämning. Lättare sagt än gjort eftersom det hela tiden dyker upp nya moln på himlen, något du precis som tidigare blir tvungen att ta ställning till och agera på. Rubriker om lågkonjunktur, elpriser, minskat byggande, höjda räntor och osäkert läge i världen är det gott om just nu och därför inte helt enkelt att få ordning på sina tankar och att uppnå någon form av sinnesro. Sinnesro är en färskvara. Den försvinner snabbt när tankarna virvlar och oron stör.

Acceptera att du inte kan påverka eller förändra allt.

Ett ordspråk som används i olika sammanhang som en hjälp att strukturera tankarna och välja sina strider är Sinnesrobönen, kanske något också för dig?

"Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan, och förstånd att inse skillnaden."

Fokusera på det du kan påverka eftersom det är där du har kontroll och faktiska möjligheter att lösa problem och utmaningar i ditt företag. Det finns en hel del praktiska knep att ta till i jakten på sinnesro, nedan har jag listat ett fåtal.

- Våga släppa taget om sådant du inte kan göra någonting åt.
- Acceptera att livet inte är rättvist.
- Bestäm dig för att säga nej ibland.
- Skriv upp de tre viktigaste sakerna du kan göra idag och gör dem.
- Acceptera din ofullkomlighet. Att du är en människa bland människor.
- Visa inte din stress och/eller oro i företaget, den smittar av sig.
- Du är inte ensam – Du har dina medarbetare, arbeta genom dem.

Låt inte negativa tankar ta över.

"En pessimist ser svårigheten i varje tillfälle; en optimist ser möjligheten i alla svårigheter." Winston Churchill

Ta vara på möjligheterna som dyker upp när du fokuserar på det du kan påverka. En i grunden positiv och entusiastisk inställning, att se glaset som halvfyllt, motiverar dig att prioritera, genomföra och framgångsrikt agera på det som ligger framför dig. Uppträd entusiastiskt och du kommer att känna dig entusiastisk, något som också kommer att smitta av sig till omgivningen.

jan@marcusson-stahl.com