

## Hvordan går det egentlig?

STOP OP her hvor du har det godt som selvstændig – og læs kun videre, hvis du kan sætte en times tid af til at læse og tænke over nedenstående. Anerkend først dig selv for at være den du er, med de kvaliteter du besidder som menneske. Sæt dig et sted med et glas vand, en kop kaffe eller te, hvis du har lyst, og slap så af, mens du er sikker på at være uforstyrret i det næste stykke tid. Find også papir og blyant frem. Og læs så videre i dit eget tempo.

AF STIG SEBERG, SEBERG CONSULT



### AT VÆRE SELVSTÆNDIG

er en udfordring.

At være selvstændig er herligt. Hvad synes du?

Når du tænker negativt, ser det hele mere negativt ud. Når du tænker positivt, ser det hele mere positivt ud. Intet nyt under solen. Og som selvstændig gælder det jo om at være god til at tænke positivt. Det gælder om at fange kundernes interesse. Jeg er ikke i tvivl om, at du sikkert er god til det og måske mere endda. Og du er nok også god til at finde inspirationen og tage initiativet, og tænke på hvordan, du får den næste ordre.

Hvor god er du så til at stoppe op? Hvis du er nået hertil i artiklen, så er du måske en af dem, som er nysgerrig og gerne vil undersøge lidt mere. Eller måske har du bare behov for at stoppe op og begynder at opdage, at det er godt at lave timeout en gang imellem? Det er en god begyndelse. Artiklen handler nemlig om DIG – ikke andre. Artiklen handler om, hvorvidt du er god til at stoppe op og reflektere over, hvordan du har det lige nu. Hvordan går det egentligt som selvstændig? Jeg tænker ikke på din økonomi. Det kan du måske læse om andetsteds i bladet. Men hvordan går det med hele dig? Med dine andre relationer end din virksomhed? Med dine venner, dine børn, dine

børnebørn eller forældre? Og hvordan har din krop det? Får du plejet din krop og givet den de rigtige vitaminer? Din hjerne? Får du balanceret imellem højre og venstre hjerne aktiviteter, altså laver du logisk arbejde, hvis du er kreativ og omvendt. Hvad med dit hjerte?



### Hvordan går det med at gøre det, som er vigtigt for dig? Det er godt, hvis du brænder for din rolle som selvstændig. Hvad brænder du ellers for?

Hvordan går det med at gøre det, som er vigtigt for dig? Det er godt, hvis du brænder for din rolle som selvstændig. Hvad brænder du ellers for? Hvor er du ganske tilfreds med dig selv? Hvor er du ekstra ganske tilfreds med dig selv? Hvor vil du gerne gøre det lidt bedre, udover i din rolle som selvstændig?

Hvis du stadig har lyst til at være med, så lav en trekant på dit papir. I hvert hjørne skriver du Egentid, Fællestid, Arbejdstid. Og så vil jeg bede dig tænke over, hvad der giver dig energi i hvert af de tre områder. Hvordan får du energi, når du er alene (Egentid)? Hvordan når du er sammen med venner/familie? Og sidst men ikke

mindst; hvad giver dig energi, når du arbejder? Når du har gjort det, så vælg det område, der lige nu er vigtigst, og lav så en plan om, hvad der lige nu skal til, for at du får energi i området. Skriv ned, hvad det er, hvornår du vil gøre det, samt hvad du vil opleve, ved at gøre det. Hvis du finder ud af,

gerne vil gøre mere af, og så vælg forskellige relationer ud, som er vigtige for dig at gøre noget sammen med. Stop op, mens du er på toppen og nyd dine successer/sejre, samt fokusér på hvorfor du har opnået det du har. Anerkend dig selv og dine nærmeste omgivelser og bliv enige om, hvad der skal til i fællesskab, for at tage næste skridt i den bedste retning for dig og dine vigtige relationer. Når du performer med balance vil du være en bedre selvstændig, tænke bedre tanker og være mere innovativ i din hverdag.

God fornøjelse med livet som selvstændig. ■

at du har lyst til at gøre mere ved din Egentid, kan du med fordel dele den op i din Krop, Hjerne, og Hjerte. Stil dig selv spørgsmålet: Hvad vil jeg gerne gøre for at få energi i min Egentid? Vil jeg gøre noget godt for min krop (fysisk, mad, drikke, motion, afslapning etc.)? Vil jeg gøre noget for min hjerne (logisk f.eks. sudoku, struktur, planlægning m.m. eller kreativt bruge min fantasi)? Vil jeg gøre noget for mit hjerte (noget jeg virkelig trænger til at gøre som er vigtigt for mig)?

Vil du fastholde balancen som selvstændig/iværksætter tror jeg på, at det er en god idé af og til at stoppe op og reflektere over hvad du gør lige nu, samt hvad du

### > Kilder:

- Coach, foredragsholder og underviser i menneskelige kompetencer
- Vinder i Regeringens konkurrence "Chanceforbalance.dk" som handler om, hvordan vi mennesker kan få en hverdag til at hænge bedre sammen.
- Har bl.a. lavet et projekt om, hvordan man holder balancen som selvstændig.
- Se mere på: [www.sebergconsult.dk](http://www.sebergconsult.dk)