

Test. Er du ambitiøs?

Udgivet i Psykologi nr. 2/2009/www.psykologimagasinet.dk

onsdag 18.2.09 - Af Karitte Lind Bejer

Testen er udarbejdet i samarbejde med coach og procesleder Stig Seberg, Evolvia, der i 25 år har arbejdet med fokus på menneskelige kompetencer i det private erhvervsliv.

Læs mere på www.evolvia.dk

Moderne mennesker kan være lige så ambitiøse med hensyn til deres relationer og personlige udvikling som med arbejdslivet, og der eksisterer heller ikke kun én måde at leve et ambitiøst liv på.

1) Du har oplevet, at venner, familie eller kolleger kommer med hentydninger til, at du er ambitiøs eller målrettet på dit job:

- Det er vel sket et par gange, men mest i spøg. Jeg mener selv, at jeg forsøger at give plads til andet end arbejde i min tilværelse. 2 point.
- Ja, det sker med jævne mellemrum. Selv oplever jeg, at mine venner eller familie kan være for tilbagelænedede i forhold til at forfølge deres mål i tilværelsen. 1 point.
- Ikke hvad jeg kan huske af. Jeg gør mig umage for at leve en balanceret tilværelse. 3 point.

2) Du har et meget vigtigt møde på dit job om en time, da de ringer fra børnehaven/skolen og siger, at dit barn har fået feber. Din partner er ude at rejse. Hvordan reagerer du?

- Jeg bliver selvfølgelig bekymret for mit barn, men mødet er indiskutabelt vigtigt for mit arbejdsliv, og mit barn kan godt vente de ekstra timer på at komme hjem. 1 point.
- Naturligvis bliver jeg bekymret for mit barn og overvejer meget, hvad jeg skal gøre. Jeg har det ikke særlig godt med det, men ender med at blive til mødet og suser så af sted for at hente mit barn. 2 point.
- Der er ingen diskussion. Mit barn kommer i første række, så jeg melder afbud til mødet og får barnet hjem i seng. 3 point.

3) Jeg kan genkende noget af mig selv i udtrykket en målrettet type:

- Egentlig ikke. Jeg tror, at jeg tager livet nogenlunde, som det kommer. 3 point.
- Ja, det kan jeg nok godt. Mine mål betyder meget for mig, og uden dem ville jeg miste orienteringen i min tilværelse eller føle, at der var noget galt med mig eller mit liv. 1 point.
- Både ja og nej. At sætte sig nogle mål i livet er en del af det at leve, men det er ikke noget, jeg bruger en masse energi på at tænke over i det daglige. 2 point.

4) På hvilke områder i dit liv er du instinktivt villig til at kæmpe for det, du vil?

- For mig drejer det sig nok allermest om at bevare en god balance mellem mit arbejdsliv og alt det andet i livet. Jeg er ikke villig til at ofre familielivet for mit arbejde men vil heller ikke gøre det modsatte. Balancen afgør, om jeg har det godt med mit liv. 3 point.
- Mit arbejdsliv hører helt sikkert til de områder, og jeg er villig til at strække mig langt for at nå mine mål. Jeg er i perioder parat til at underprioritere mit sociale liv. 1 point.
- Der er ikke kun ét område. Mine relationer er vigtige for mig, men det er arbejdet også. Det er vigtigt for mig at udvikle mig som menneske, f.eks. via selvudvikling, sport, rejser, litteratur eller andet. 2 point.

5) Nogle gange savner jeg at have flere mål i min tilværelse:

- Nej. Hvis jeg har nået mine mål, sætter jeg mig nogle nye. Uden mål ville jeg miste orienteringen i livet. 1 point.
- Indimellem, men så undersøger jeg, hvad det handler om, og om behovet er overfladisk eller dybfølt. Jeg handler først, når jeg har afklaret, hvorfor jeg har det, som jeg har. 2 point.
- Ja, det gør jeg nok. Men som regel går det over af sig selv, og uden at jeg behøver at foretage store ændringer i mit liv. 3 point.

6) I mit arbejdsliv er strukturen i arbejdet vigtigst for mig. Eksempelvis kan det betyde mere for mig, at jeg selv tilrettelægger mit arbejde, end at jeg bliver løbende forfremmet eller stiger i løn:

- Nej, udsagnet forekommer mig urealistisk. Hvis jeg lægger en stor indsats på mit arbejde – og det gør jeg – så ønsker jeg også at se det afspejlet i form af forfremmelser. Jeg kan ikke stå det samme sted for evigt. 1 point.
- Ja, det passer nogenlunde. Naturligvis vil jeg føle mig værdsat på og for mit arbejde – men skulle jeg vælge mellem fleksibilitet/selvbestemmelse og forfremmelse/ højere løn, så ville jeg, hårdt presset, vælge det første. 3 point.
- Udsagnet er stillet forkert op. Forfremmelse og lønniveau kan ikke modstilles struktur og selvbestemmelse på den måde, det er gjort her. 2 point.

7) En af dine bedste venner ringer til dig på arbejdet for første gang og er netop blevet forladt af sin kæreste. Hvordan reagerer du?

- Jeg har mest lyst til at smide alt, hvad jeg står med i hænderne på jobbet og mødes med min ven til en kop kaffe. Hvis jeg kan forsvare det i forhold til mit arbejde, foreslår jeg min ven det. 2 point.
- Mit arbejde kommer i anden række i en sos-situation som her. Jeg orienterer mine kolleger om situationen, håber på deres forståelse og går for at mødes med min ven. 3 point.
- Selvom jeg kan høre, min ven er ulykkelig, må jeg indrømme, at jeg har svært ved at koncentrere mig fuldt ud om hende/ham lige nu. Jeg foreslår, at vi mødes, så snart det kan lade sig gøre. 1 point.

8) For mig handler livet først og fremmest om kærlighed, relationer, balance, meningsfuldhed og selvudvikling:

- Det passer nogenlunde eller godt på mig. 3 point.
- Selvfølgelig er kærlighed og alle de andre begreber vigtige. Hvem ville næsten kunne svare andet? Men der findes også andre værdier i tilværelsen. F.eks. at bo godt, have succes og penge nok, nå sine mål og opleve fremdrift. 2 point.
- Hvis selvudvikling og udvikling gælder karriere og/eller familielivet, kan jeg lige gå med til det. Ellers lyder det lidt af stilstand og flowerpower. 1 point.

9) Når jeg sætter mig et mål, spørger jeg mig selv, hvad det vil give mig at nå det – og jeg graver dybt i mig selv i processen med at finde svaret:

- Sjældent eller aldrig. Konkrete mål giver mig konkrete fordele, og jeg synes faktisk ikke, det er nødvendigt at grave dybere end til begreber som højere løn, større indflydelse, flere udfordringer eller større anseelse. 1 point.
- Indimellem gør jeg. Jeg er opmærksom på, at der bag mine konkrete mål godt kan være nogle dybereliggende behov, f.eks. for ro, trykthed, kærlighed, balance – eller at blive set. 2 point.
- Jeg kan ikke lade være med at grave dybt, for jeg ved, at jeg har en tendens til at sætte mig nogle overfladiske mål, der måske ikke giver mig det, jeg dybest set stræber efter. 3 point.

10) Jo mere jeg planlægger mit liv, desto større er chancen for, at jeg når mine mål. Manglende planlægning er ofte et udtryk for manglende ambitioner eller diffuse mål:

- Helt så enkelt vil jeg ikke stille det op. Jeg planlægger mit liv til en vis grad, men jeg er åben overfor, at livet har andet og mere at give mig, end jeg kan planlægge frem. 2 point.
- Helt enig. Planlægning er lig med øget bevidsthed, og det åbner mange døre i tilværelsen at have en plan for sit liv. 1 point.
- Udsagnet skræmmer mig i større eller mindre grad. 3 point.

10-16 point: Den ambitiøse

Du er: Et meget ambitiøst menneske på jobbet, og du ved det med stor sandsynlighed allerede. I det daglige omgiver du dig gerne med mennesker, der minder om dig selv og har omtrent samme ambitionsniveau og indstilling til livet.
Fordele: Du er god til at nå dine mål, specielt i arbejdslivet, men er også i stand til at overføre din målrettedhed til andre områder i dit liv. F.eks. kærlighedsforhold, sport og rejser. Dog fylder karrieren sandsynligvis det meste af din vågne tid.
Ulemper: At dine nærmeste kan have svært ved at leve med at komme i anden række, og at du derfor oplever at blive mødt med frustration og bebrejdelse. I yderste konsekvens kan du ende med overfladiske og brudte relationer i privatlivet. Desuden kan du have en tendens til at være ensoporet eller egoistisk, hvis du ikke sørger for at være bevidst om, at livet er andet og mere end arbejde. Ligesom du også risikerer at undervurdere dine relationers betydning i dagligdagen.
Udvikling: I perioder kan du have en tendens til at stirre dig blind på dine mål og ukritisk forfølge dem. Hvis du og dine nærmeste trives med dine ambitioner, er der ingen grund til at indføre store ændringer. Men hvis du oplever problemer i forhold til dig selv og dine nærmeste, kan du med fordel spørge dig selv om, hvad det giver dig at indfri dine mål? Stemmer dine mål overens med dine kerneværdier? Kan du opnå den samme tilstand ved at indfri mål andre steder end i karrieren? Har du eksempelvis behov for anerkendelse, kan det være, du har brug for at finde den anerkendelse hos dine nærmeste i stedet for hos chefen.

17-24 point: Den målrettede

Du er: Et målrettet menneske, der balancerer mellem det at sætte dig selv mål i arbejdslivet, forfølge og nå dem – og samtidig at bevare blikket for andre sider af tilværelsen end karrieren. Dine relationer betyder meget for dig, og du sørger for bevidst at prioritere dem højt i dagligdagen. Fordele: Gode stabile relationer til venner, familie og kolleger. Et liv, der er lige så interessant uden for arbejdstiden som i arbejdstiden. Åbenhed i forhold til livets muligheder og over for det forhold, at livet og karrieren kan byde på overraskelser, du ikke har planlagt. Tillige et udfordrende arbejdsliv.
Ulemper: Dem er der ikke så mange af, fordi du formår både at være opmærksom over for mennesker i dit liv, din personlige udvikling samt karrieren. I perioder kan du måske have en tendens til at blive stresset, fordi du har gang i mange ting og har meget, du gerne vil nå.
Udvikling: Måske vil du have gavn af at prioritere dine aktiviteter, så du fastholder dit overskud. Øv dig i at blive endnu bedre til at erkende og sætte ord på, hvad det giver dig at nå de mål, du sætter dig i livet, samt hvorfor netop disse mål er vigtige for dig. Hold pauser i hverdagen, hvor du fokuserer på at trække vejret helt ned i maven. Vær åben overfor, at det, du vil nu, måske ikke er det, du vil om et år eller to – og at det er helt i orden. Stop op og brug tid på at stille dig selv vigtige spørgsmål om, hvorfor du gør, som du gør, og hvorfor du vælger at leve, som du gør. Er der brug for det, så juster dine mål, før utilfredsheden indtræder.

25-30 point: Den fleksible

Du er: God til at skabe balance i din tilværelse. Arbejdslivet dominerer ikke dine relationer, ligesom dine relationer kun fylder i arbejdslivet, hvis der er decideret krise i familien eller omgangskredsen. Det er strukturen og vægtningen af dine værdier i livet, der gør dig glad, mere end det er en bestemt stillingsbetegnelse eller et bestemt lønniveau. Sandsynligvis betegner du ikke dig selv som et meget ambitiøst menneske.
Fordele: Tilfredshed i hverdagen, gode og kærlige relationer, et stabilt arbejdsliv, afveksling i tilværelsen, relativt få stressede dage.
Ulemper: Måske vil du indimellem opleve et savn efter noget mere i livet eller en nagende rastløshed. Hvis det er tilfældet, kan du med fordel tage det alvorligt, fordi det kan være et tegn på, at du sætter dit ambitionsniveau for lavt.
Udvikling: Vær opmærksom på, at du kan være ambitiøs på mange måder, og at du har masser af udviklingsmuligheder, samt rummer store ressourcer, hvis du går og føler dig rastløs, nedtrykt eller utilfreds. Prøv at undersøge, hvad dine kerneværdier her i tilværelsen er. Hvad er allervigtigst for dig? Hvad insisterer du på i din tilværelse? Hvis du erkender, at du ikke lever efter dine kerneværdier, så begynd stille og roligt at tilpasse dine mål og handlinger.