



Opprinnelig hadde Annika planer om å bli Norges beste gourmetkokk. Nå er hun lykkelig ansatt som makeupartist.

AHA- OPPLEVELSEN

Annika jobbet fletta av seg til kroppen streiket. Derfor er hun gladere enn noen gang.

TEKST: MAREN HAUGETO FOTO: RASMUS KONGSØRE

Jeg skulle klare alt, bli bedre på alt, huske på alt, ha det strøket, få det til.

Annika Heen Larsen (28) forklarer hvordan hun levde før kroppen sa stopp. Hun jobbet frilans som makeupartist, og sa aldri nei til overtidjobbing. Pengene strømmet inn på konto, og ble til lekre kjoler, partykvelder og rådyr sminke. Når det murret inni henne, kvelte hun ubehagelige følelser med å gjøre, gjøre, gjøre – både på jobb og hjemme.

– Du blir ikke rolig av å støvsuge gulvet når du ikke vil vite av følelsene dine, oppsummerer hun.

Espen Langseth driver coaching-firmaet Heia Deg, og møtte Annika for første gang i fjor da hun kom til ham for å søke råd.

– Når det er et gap mellom det du trenger og det du gjør, hjelper det ikke å bare tenke positivt. Da må det endringer til, sier han.

Som coach veileder Espen klienter som vil finne ut hvordan de kan fungere bedre og trives bedre. Mange som får hjelp til å se seg selv utenfra, blir mer bevisst på behovene sine. Det fører gjerne til seriøse omprioriteringer.

ALDRI FORNØYD

Som makeupartist kunne Annika jobbe kreativt og med mennesker – hun elsket

det. Men som frilanser var det ingen grenser for hvor mye hun kunne jobbe. Og ble hun spurt om å ta en jobb, var svaret ja. Alltid. Å være ja-menneske kostet dyrt. Hun var på jobb tidlig og sent. Når hun ikke jobbet, stresset hun med neste jobb: Vil jeg klare det? Er jeg godt nok forberedt? Alle var fornøyd med innsatsen hennes. Alle unntatt henne selv. Og hun kjente en innvendig murring som ikke ville gi seg.

Når klienter kommer til Espen, begynner de sammen å pirke i hva klienten egentlig ønsker å få ut av livet. Hva gjør deg glad? Hva er de viktigste verdiene dine?

– Det er kanskje overraskende, men mange er ikke klar over hva som er viktigst for dem, og lever ikke i tråd med det de egentlig ønsker, forteller Espen.

Mange tenker at livet skal bli godt så snart jeg har den fine stillingen eller huset, anerkjennelsen, de gode karakterene eller den

perfekte kroppen. Men de jager feil hare. Uroen i brystet forsvinner ikke av mer jobbing eller finere kropp. Mange kan få en aha-opplevelse når de begynner å undersøke prioriteringene sine. Coaching handler om å bli bevisst på verdier og valg. Ved å finne ut hva som faktisk er viktigst for deg, kan du ta bedre valg for deg selv.

– Den som skal klare å prestere godt over tid, må tørre å være mer enn prestasjonene sine, sier Espen, som også coacher flere toppidrettsutøvere.

Mange blir utbrent på grunn av en feilslutning. De tenker at hvor godt de presterer, på idrettsbanen, på bloggen, på jobben eller på skolen, bestemmer hvor mye de er verdt. Det fører til et utholdelig press. Ingen kan prestere topp hele tiden. Det må være rom for å feile. Det er da vi vokser. Først når man lærer å være et helt menneske, med gode og dårlige sider, kan man prestere i det lange løp. Og først når man gir plass til alle følelsene sine, også de ubehagelige, kan man trives.

«Jeg løp i hamsterhjulet fra tidlig til sent.»

UTBRENT

Annika hadde det ikke bra, og kunne ikke fortsette å være på randen av utbrent, så hun skiftet beite. Ny jobb, nye muligheter.

Men i den nye jobben i sportsbutikk, fortsatte hun å stille urealistiske krav til seg selv. Da flere av kollegaene ble sykmeldt, gjorde Annika alles jobb. Da slo kroppen seg vrang.

– Jeg fikk senebetennelse i armer og ben, bihulebetennelse og halsbetennelse. Jeg måtte holde sengen i en måned. Det var den kjipeste måneden i mitt liv! Jeg er vant til å ha kontroll på alt, gjøre masse, prestere. Så lå jeg rett ut og klarte ingenting.

I kjent stil tenkte Annika nok en gang at ny jobb måtte bli løsningen. Da hun kontaktet Espen, var det for å få hjelp til å finne drømmeyrket. Etter få coaching-timer var konklusjonen en annen.

AHA-OPPLEVELSEN

– Det var ikke yrket det var noe galt med. Om jeg hadde byttet jobb hundre ganger, ville jeg aldri ha funnet meg til rette. Jeg løp



STRESSER DU OM MORGENEN?

Å starte dagen uten følelsen av å være på underskudd, gjør hele dagen bedre.

Når hver dag, uke etter uke, får et bedre utgangspunkt, gir det hverdagen et løft. Avklar med deg selv hva du skal gjøre hver morgen, og hva du må innse at du ikke rekker. Kanskje du kan gjøre noe klart kvelden før? Estimer hvor lenge i forveien du må stå opp for at du kan rekke bussen med hvilepuls.

PRIORITER

Å prioritere vekk er nøkkelen til suksess. Alt kan ikke være døds viktig. Skriv prioriteringslister, så du unngår å stappe alle dagene fulle. Da blir det lettere å la være å stresse med det du uansett ikke kan rekke å gjøre i dag.



Annika elsker å prate med folk og gjøre noe som betyr noe for dem. Ofte later de til å sette mer pris på praten de får på kjøpet, enn øyebrynsbehandlingen de kom for.

i hamsterhjulet fra tidlig til sent. Problemet var de store forventningene jeg hadde til meg selv.

Nå har hun hoppet av hjulet. Espen er stolt av hva Annika har fått til.

– Noe av det beste jeg opplever som coach er når klienter får den aha-opplevelsen og innser at jeg kan endre meg. Alle kan ta grep for å få det bedre. Når jeg kan hjelpe noen til å innse det, opplever jeg mening ved det jeg gjør.

Oftere enn man skulle tro, sitter problemet på innsiden. Det er en selv man må endre for å få det bedre, ikke verden utenfor.

Gjennom samtalene innså Annika at det var opp til henne å gjøre noe. Da gikk startskuddet for endring.

TØYL ENTUSIASMEN

I tillegg fikk hun hjelp fra Espen til å legge en plan. Noe av det viktigste Espen kunne bidra med var ikke å pushe Annika framover. Det var å bremse henne.

– Jeg måtte holdes i tøyle så jeg ikke prøvde å endre alt på en gang. Det er krevende å endre rutiner. Vi sorterte

og prioriterte, og innførte én endring av gangen. Det var avgjørende for at jeg klarte det, sier Annika.

Nå lever hun annerledes enn før. Hun er fortsatt makeup-artist, men ga avkall på frilanslivet. Som ansatt i en salong har hun normale arbeidstider. Hun sliter seg ikke ut, er en frisk fisk. Og blikket er våkent, det stråler.

– Jeg har det mye bedre nå. Jeg verdsetter det jeg får gjort mer enn jeg erger meg over det jeg ikke får gjort. Det kan oppsummeres i en liten setning, men gjør en stor forskjell i livet mitt.

Når Annika får spørsmål om hva hun har ofret ved å ta de grepene hun har tatt, er svaret klart:

– Ingenting. Jeg tjener mindre penger enn før, men det føles ikke som et offer. Noen flere dyre kjoler i året ga bare kortvarig glede. Klesskapet er jo fullt. Fem timer med vennene mine er mye mer verdt for meg enn fem timer overtid for å få råd til en ny kjole. Hver dag gleder jeg meg over at jeg er ferdig på jobb klokken 18 og har en hel kveld med fritid foran meg.

«Det er en selv man må endre for å få det bedre, ikke verden utenfor.»



– Folk burde tenke mer med hjertet, mener Annika. Hun fant selv ut at pengene hun brukte på coaching ble mer verdt og varte lenger enn om hun hadde brukt dem på en kjøle.

HVA GJØR EN COACH?

En coach er en samtalepartner som fungerer som en advokat for bevisstheten til den som coaches, mener coach Toril Grave, som er president i ICF (International Coach Federation).

– Noen ganger gjør vi ikke det bevisstheten forteller oss at vi skal gjøre. Vi kan for eksempel la oss styre av vaner eller krav utenfra. En coach hjelper deg til å lytte til bevisstheten din, forteller hun. Ifølge Espen Langseth vil en coach hjelpe mennesker til å se muligheter og løsninger i stedet for begrensninger.

Mange tror at coacher gir råd, men det gjør de ikke, ifølge Grave.

– Hvis jeg gjør jobben min godt, forteller jeg ikke folk hva de skal gjøre. Jeg får dem heller til å finne ut hva de egentlig vil, og hjelper dem med å tenke ferdig. Av og til stopper man sine egne tankeprosesser med «det går ikke». Å høre seg selv ut, kan føre til at man oppdager nye muligheter og handler annerledes. Det kan coachen hjelpe deg med.

HVORDAN KAN JEG KVALITETS-SIKRE COACHEN MIN?

Coach er en ubeskyttet tittel, så i praksis kan hvem som helst kalle seg coach. Sertifisering

er heller ingen garanti for å få en dyktig coach med en solid utdanning. Det finnes coaching-utdannelse som i praksis er et helgekurs, der deltagerne får et sertifikat.

– Så se etter sertifiseringer som går ut på dato, for eksempel ICF-sertifisering (som kun varer i 3 år). Sjekk referanser og be om en prøvetime, råder Grave.

At coachen er et akkreditert medlem av en organisasjon kan også være et tegn på seriositet. Da stilles det krav til veiledning, slik at coachen ikke opererer løsrevet fra et fagmiljø. Langseth mener at referanser er alfa og omega. Hvis det er mulig, hør gjerne med noen andre som har gått til samme coach.

HVA ER FORSKJELLEN PÅ EN COACH OG EN PSYKOLOG?

En coach jobber med psykisk friske mennesker, og er ikke trent til å jobbe terapeutisk – det vil si å behandle traumer eller lidelser.

– En coach jobber her og nå og framover, med de mentalt friske. Hvis du ønsker en forandring i livet, kan en coach hjelpe deg fram mot handling, forklarer Langseth

– Vi har alle våre sår på sjelen, men når man trenger behandling skal man ikke gå til coach,

men til psykolog eller psykoterapeut, sier Grave. Hun mener at en god coach bør skjønne når klienten bør henvises videre til en psykoterapeut for behandling.

UTBRENTHET

Å være utbrent er ikke en formell diagnose, men defineres gjerne ved at en person har jobbet seg syk. Prognosene for å bli bra er gode, og jo tidligere man tar grep, jo bedre er de. Ifølge Langseth er den beste bufferen mot utbrenthet å ta seg selv på alvor og lytte til kroppen.

– Ikke la det gå for lang tid uten å tørre å gjøre noe med problemet, råder han.

Flere kvinner enn menn lider av utbrenthet, men kjønnsforskjellen er ikke så stor som man skulle tro ut fra mediedekningen av temaet, ifølge en svensk studie. Den viser at det skrives langt mer om utbrenthet hos kvinner enn hos menn, selv om kjønnsforskjellen i realiteten er liten. Utbrenthet hos menn er i media oftest omtalt i forbindelse med toppidrett, mens det som regel er kvinner som blir et ansikt utad for hverdagsmennesket som er utbrent. At det er høyere nivå av utbrenthet hos kvinner, er delvis forklart med arbeidsvilkår og livssituasjon. Hos begge kjønn blir andelen utbrente lavere med alderen. □