

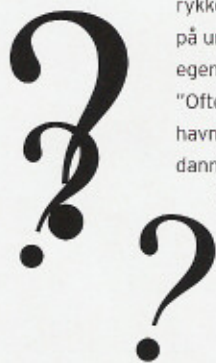
Tag din drøm alvorligt

SELV OM DU ER UDDANNET JURIST, KAN DU VEL GODT SPRINGE

UD SOM SKUESPILLER ELLER BLIVE PILOT. MEN BAG ETHVERT KARRIERE-

SKIFT GEMMER DER SIG OFTE EN TID MED PRØVELSER. HVORDAN

FINDER DU UD AF, HVAD DU BRÆNDER FOR?



De fleste kender følelsen. Den store viser har kun rykket sig to streger, siden du sidst kastede et blik på uret. Og du spørger dig selv: "Hvad laver jeg egentlig her?"

"Ofte er det tilfældigheder, der gør, at du er havnet lige der, du er. Måske valgte du den uddannelse, fordi din veninde gik der. Mange af de valg, vi træffer, er i virkeligheden meget lidt bevidste," siger Pernille Melsted.

Hun er coach. Det vil sige, at hun er sparringspartner for folk, der er trætte af at være pausefisk i deres eget liv. Eller som hun selv siger om sin rolle: En, der kan stille de rigtige spørgsmål.

Hun har også selv prøvet at stå i et vadeded - også selv om hendes liv dengang lignede et muntert afsnit af *Sex & the City*. Pernille Melsted havde gjort kometkarriere, og som 28-årig blev hun PR-chef for Clinique i New York. Hun reiste i

det meste af verden, tjente godt og kunne købe alle de Prada-tasker og -sko, hun ville. Men var hun lykkelig? Nej. Tilfreds, så? Næ.

"Det var ikke fordi, mit job var ulideligt hårdt. Det sidste år havde jeg bare ikke kunnet finde nogen glæde eller begejstring ved udsigten til, at jeg så to år senere kunne blive forfremmet og få en længere titel. Jeg blev ved med at tænke: "Er det her dét?"," fortæller Pernille Melsted.

En dag faldt hun over en bog af den amerikanske coach Debbie Ford. Titlen lød *Kast lys over skyggen*, og bogen handlede om at finde frem til sine egne ressourcer.

"Den ramte noget dybt i mig. Den handlede blandt andet om alle de tanker, jeg gik med. Jeg følte jo en skyld og en skam over, at jeg ikke helt værdsatte det liv, jeg levede," fortsætter Pernille Melsted.



Hun rejste i det meste af verden, tjente godt og kunne købe alle de Prada-tasker og -sko, hun ville.

MEN VAR HUN LYKKELIG? NEJ. TILFREDS, SÅ? NÆ.



Det blev starten på en forvandling. Pernille Melsted tog til Californien og deltog i et kursus med Debbie Ford. Hun fik en coach, og en dag sagde han til hende i en af deres ugentlige telefonsamtaler:

"Hvornår siger du dit job op? Nu har jeg hørt dig tale om at være træt af det i tre måneder. Hvornår gør du noget ved det?"

"Jeg smækkede røret på. Jeg blev så tosset," fortæller Pernille Melsted.

Men coachen havde ramt plet, og nogen tid efter sagde Pernille Melsted sit job op. Pernille Melsted var begyndt på Debbie Fords coach-uddannelse, men derfor lå det ikke klart, at det var det, hun fremover skulle beskæftige sig med. De næste måneder bragte megen tvivl og usikkerhed. "Jeg vidste, jeg ville sige op, men jeg vidste ikke, hvad jeg så ville. En af de spirituelle ledere, jeg altid har læst meget af, er Deepak Chopra. Han siger, at man skal overgive sig," siger Pernille Melsted.

Typisk 30

På mange måder var Pernille Melsteds situation typisk for hendes alder. Nu, hvor hun selv vejleder søgende personer, kan hun se, at flere omkring 30-års alderen begynder at sætte spørgsmålstegn ved den vej, de er sporet ind på. Men ét er at mærke en slumrende fornemmelse af, at 'man godt vil noget andet'. Noget andet er at erkende det og handle ud fra det.

Martin Mikkelsen er psykolog i firmaet Mindrunner, der er specialiseret i coaching. Han siger:

"Noget af det, der er svært, er at se de ressourcer, der er, frem for at sidde fast i en indgroet synsvinkel. At se mulighederne. Og så handler det om troen på, at du kan og tør tage springet."



"HVORNÅR SIGER DU DIT JOB OP? NU HAR JEG HØRT DIG TALE OM AT VÆRE TRÆT AF DET I TRE MÅNEDER. HVORNÅR GØR DU NOGET VED DET?"



Og der er kvinder ofte anderledes stillet end mænd, fortæller Martin Mikkelsen:

"Det kan ses tydeligt, når kvinder og mænd skriver deres cv til en jobansøgning. Når mænd skal skrive, hvilke sprog de mestrer, skriver de typisk, at de er flydende i for eksempel engelsk og tysk, hvorimod kvinder skriver, at de kan begå sig på de pågældende sprog på brugerniveau. Men når man så går det efter, forholder det sig stik modsat."

Tør du forfølge sin drøm om at blive designer, selv om du er uddannet jurist og egentlig har et meget godt job? Eller åbne din egen butik?

Optimér de nære værdier

"Som coach handler det selvfølgelig også om at nå ind til sagens kerne. Om livsindhold: Hvad handler det hele om? Når man får fjernet det overflødige, handler det jo ikke længere om at skrabe til sig. Når folk bliver spurgt om, hvad eller hvem de ville tage med sig på en øde ø, er det typisk nære venner eller familie. Typisk handler det om, at man vil have optimeret de nære værdier," siger Martin Mikkelsen og fortsætter:

"For mig som psykolog er processen vigtigere end produktet. Og det er jo ikke sikkert, at en sådan proces ender med et karriereskift. Måske finder du ud af, at det job, du har, er godt nok, måske bare i en anden udformning. En, der er træt af sit 8-16-job på kontoret, og som har lavet det samme 25 gange i træk, skal måske bare have nogle andre udfordringer på sit arbejde," siger Martin Mikkelsen.

Fristelser undervejs

"Det handler også om at finde ind til sin passion: Hvad er det, der tiltrækker dig? I hvilken retning vil du? Hvad var du god til som barn? Hvilken sektion i søndagsavisen er den, du tager først? Ofte kan det koges ned til: "Hvad skal jeg lave, når jeg bliver stor?". Job og identitet hænger jo så nøje sammen. Og når du skal finde ud af, hvad du gerne vil, skal du virkelig mærke efter i kroppen," supplerer Pernille Melsted. Hun foreslår yderligere, at du kan stille spørgsmålet: "Hvad ville jeg gerne gøre gratis?".

"HVAD SKAL JEG LAVE, NÅR JEG BLIVER STOR?"

"Eller endnu bedre: "Hvordan kan jeg hjælpe andre?" Ofte tør vi ikke tro på, at vi kan få drømmejobbet, eller at det ideelle job findes, og vi har mange undskyldninger for os selv. Det handler om at kæde det, man er god til, sammen med det man elsker. Jeg coachede for eksempel en, der tydeligvis havde et organisations-talent. Det brugte hun også i sit nuværende job. Det var bare kedeligt, det hun organiserede. Og så var hun vild med bandet TV-2. Vi grinede af, at hun kunne søge jobbet som promotionmanager for TV-2. Der er jo nogen, der har det job. Hun endte med at forfølge en anden af sine drømme, men hun fik øjnene op for nogle helt nye muligheder. Ofte begrænser vi os selv og har svært ved at tænke anderledes," siger hun.

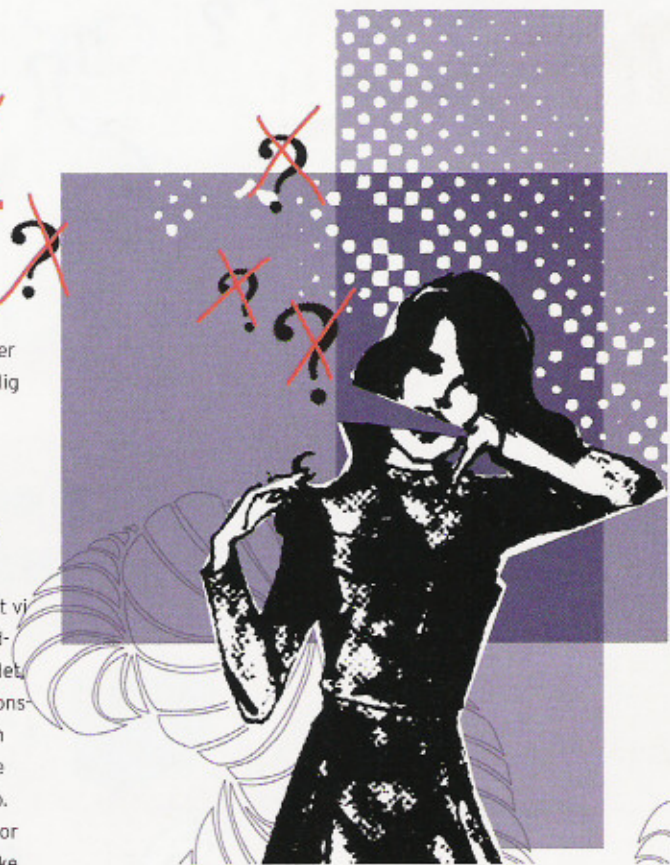
Når du har fundet ud af, hvad du gerne vil, kan du indstille søgningen. Eller som Pernille Melsted siger:

"Om det så gælder et par nye støvler eller en lejlighed, så er det meget lettere at finde det, hvis du ved, hvad du leder efter."

Men selv om du har fundet ud af, hvad der er den rette hyld, er det ikke sikkert, prøvelserne er slut. Da Pernille Melsted havde truffet valget om at blive coach og flytte tilbage til Danmark, blev hun fristet flere gange. Havde hun ikke lyst til et PR-job i et verdensomspændende firma? Eller hvad med et andet spændende job i New York?

"Det er ligesom i folkeeventyrene: Du bliver fristet undervejs, så du bliver nødt til at holde fast i dig selv," siger hun.

Og behøver vi at sige, at det går rigtig godt for Pernille Melsted? De næste mange uger kan hun ikke tage flere ind i sin praksis.

**FIND PASSIONEN**

Er du i tvivl om, du er på rette hyld, kunne det være en ide at kontakte en coach. Mindrunner har kontorer i både Århus og København. På mindrunner.dk kan du få en gratis prøvetime.

Pernille Melsted har et kursus, der hedder Find din passion.

Se mere om hendes praksis og kurser på telecoaching.dk