

Karrierecoaching: Find vejen til dit drømmejob

Er lønsedlen det eneste, du elsker ved dit job? Hvis du føler, at du er endt på det helt forkerte trin på karrierestigen, så giv ikke op. Hvis du tager din drøm alvorligt og hyrer en coach til at realisere den, kan du hurtigt komme på rette vej. Tine behøvede kun tre uger

Tekst: KAREN VEDEL

Det er materialer, ikke mennesker, jeg brænder for." Udsagnet kommer fra 31-årige Tine. Og nej, hun er hverken tømrer eller arkitekt. Tine er såmænd uddannet fysioterapeut, så hun ved alt om menneskets anatomi og musklernes opbygning. Derfor er det mere end almindeligt ærgerligt, at hun ikke bryder sig om at røre ved andres kroppe. Det var hun allerede klar over, da hun begyndte på uddannelsen, men da hun samtidig er opdraget til at gøre tingene færdige, blev hun på studiet. Måske er det også barnelærens skyld, at hun stadig ikke har turdet tage springet. Tine arbejder nemlig som fysioterapeut på syvende år, selv om begejstringen for jobbet svarer til den, en sproglig student har, når hun er på vej til en skriftlig eksamen i sandsynlighedsregning – uden hjælpemidler. Det tvivlsomme jobvalg gør, at Tine i flere år har slæbt sig på arbejde alene for at hive penge hjem til mand og to børn.

Hvis du kan genkende dele af Tines historie fra dit eget uddannelses- og karriereforløb, så skulle du tage at læse videre. Det tog nemlig ikke Tine mere end tre uger at ændre følelsen af at løbe panden mod en mur til en ny fornemmelse af at danse ud af en skovsti. Nøglen til forandring fandt hun sammen med en coach. Coachingen foregik gennem tre telefonsamtaler – og Woman var med på en lytter.

PRØVETIMEN

Pernille Melsted er kvinden, der har fået til opgave at hjælpe Tine på vej til at komme sin fremtidsdrøm nærmere. Inden coachingen kan gå i gang, aftaler de to en prøvetime, hvor Tine kan få begreb om, hvad coaching er, mens Pernille Melsted får et indblik i, hvad det er, Tine mangler i sit liv. Sammen gennemgår de et spørgeskema, der kredser omkring de samme to spørgsmål: 'Hvad er

dit mål?', og 'hvad er din tidsplan for at opfylde det?'. Men Tine har svært ved at svare.

"Så længe jeg ikke ved, hvad mit mål er, kan jeg ikke vide, hvad omkostningerne er, eller hvor lang tid jeg skal bruge på at opfylde min drøm. Jeg ved bare, at jeg hele tiden vender tilbage til, at jeg gerne vil skifte job og retning," forklarer hun.

"Det er dejlig bekvemt ikke at tage en beslutning, når du ikke ved, præcis hvad du vil. 'Hvis bare jeg vidste det, så...', er blevet din undskyldning, og det kan du blive ved med at tænke de næste 20 år uden at komme din drøm nærmere. Det skal jeg hjælpe dig med," siger Pernille Melsted.

Udfaldet af prøvetimen bliver, at Tine er villig til at begynde at sige sine ideer højt, selv om hun ikke aner, hvad det vil føre til.

Uge 1

FØL, HVAD DU KAN LIDE

Den første del af processen handler om at finde ud af, hvad der kan begejstre Tine. Coachen tager udgangspunkt i, at kroppen kan vise os, hvad vi kan lide at lave, og hvad vi ikke kan fordrage. "Passionen ligger inde i dig. Den er der. Vi skal bare rydde alt vattet væk, så det bliver tydeligere, hvad du har lyst til. Du skal blive bedre til at mærke din krop, for den giver dig tegn på, hvad du kan lide at beskæftige dig med. Vi prøver altid analysere os frem til, hvad vi skal gøre. Men nu er øvelsen at bruge kroppen. Jeg kalder det kroppens 'øv-følelser' og 'yes-følelser'," siger Pernille Melsted.

Tine er udmærket klar over, hvordan hendes krop reagerer:

"Når jeg laver noget, der begejstrer mig,

bliver jeg glad og rørt. Jeg kan endda få tårer i øjnene. Jeg føler, at det sitrer og bobler i mig, så jeg bliver helt speedet. Tankerne vælter frem, og jeg bliver så fokuseret, at ting omkring mig kan virke som forstyrrende elementer. Jeg kommer i et flow, hvor det er svært at stoppe, før jeg er færdig med en opgave. Når noget lykkes, får jeg lyst til at hvine og får den der, 'hvor er jeg god'-følelse."

Øv-følelsen er heller ikke til at tage fejl af. "Jeg får med det samme trykken for maven og let kvalme. Jeg bliver træt og drænet for energi og udskyder ting med en masse overspringshandling. Hvis det er i selskab med andre mennesker, føler jeg mig usikker og falsk. Jeg kan have svært ved at sove og bliver bange for, at jeg selv eller mine børn skal dø. Det kan til tider gøre mig apatisk," fortæller Tine.

Coachen forklarer Tine, at hun skal begynde at lægge mere mærke til, i hvilke situationer hun får de positive og negative følelser frem. Det kan hjælpe dem med at indsnævre, hvilke opgaver hun skal have i sit job for at blive tilfreds.

Sammen gennemgår de, hvad hun er glad for og ked af i sit nuværende job. Coachen spørger også, hvad der har været sjovt ved tidligere jobs. Sammen finder de frem til de elementer i de forskellige jobs, som Tine har det godt med. Hun kan godt lide, når hun skal løse en konkret opgave med noget, der skal passe ind i nogle fastlagte rammer. Det kan for eksempel være at få et hjælpemiddel til at passe præcis til en handicappets behov. Hun kan også godt lide, når hun er i kontakt med andre mennesker, så længe det ikke er syge mennesker, hun skal røre ved.

Sammen finder Pernille og Tine også frem til, at Tine har en forkærlighed for at arbejde alene, hvor hun uforstyrret kan træffe beslutningerne, uden at en overordnet dikterer, hvad hun skal gøre.

Uge 2

PÅ JAGT EFTER PASSIONEN

Ugen efter er det Tines indre passion, der er på dagsordenen. Sammen med coachen har Tine allerede fundet ud af, at hun kan føle stor begejstring ved at arbejde, når det bare er noget, der interesserer hende. Næste skridt i processen er derfor at spore, hvad der interesserer hende.

Til at finde svaret skal Tine kigge efter 'ledetråde' i sit liv, som kan vise, hvad hendes hjerte egentlig brænder for. Metoden er en uendelig liste af spørgsmål, som coachen bombarderer Tine med. Hvilke bøger og blade har du i reolen? Hvilke kurser har du lyst til

at melde dig til? Hvilke tv-programmer fanger dig? Hvilke brochurer gemmer du? Hvad taler du med din familie og dine venner om, som gør dig begejstret?

"Fortæl mig nu, hvad du umiddelbart har skrevet ned," siger coachen. Og så går Tine

“Tine har i årevis slæbt sig på arbejde alene for at hive penge hjem til mand og to børn”

ellers i gang med at fortælle om en bogreol, som er ved at brase sammen under vægten af bøger om have og indretning. Det er især reklamer fra byggemarkeder og havecentre, der bliver kigget igennem for et godt tilbud på træ til at bygge en sandkasse af, blandingbatterier eller nye havemøbler. På tv elsker hun at følge diverse have- og boligprogrammer til inspiration for egne projekter. Hvis hun skulle tage et kursus, ville det være om haveindretning, pileflet eller design.

Bagefter spørger coachen, hvad der interesserer Tine, og hvad hun altid får af vide, hun er god til. Tine fortæller, at hun elsker at forme, konstruere og bruge sine hænder. Som barn byggede hun kaninbure og sleb gulvpaneler, mens andre piger spillede håndbold. Hun er god til at tænke logisk og 'rumligt' og får tit ros for at tænke kreativt og finde en hurtig løsning på et problem. Og så har hun helt styr på love om ombygninger, fordi hun og hendes

mand har bygget et kolonihavehus.

Pernille Melsted har ikke svært ved at se, hvor Tines interesser peger henad. "Der tegner sig et klart billede," begynder hun og samler trådene: Det er især økologi, det praktiske og konkrete ved havearbejde og boligindretning, som Tine brænder for. Opgaven til næste uge er, at hun skal brainstorme over, hvilke job hun kan skabe ud fra sine interesser.

Uge 3

TILBAGE TIL VIRKELIGHEDEN

Da Tine og coachen snakker sammen ugen efter, har Tine lavet en liste med 14 forskellige job, som ville interessere hende. Der står alt lige fra anlægsgartner til havedesigner, ejendomsrådgiver, bygningskonstruktør, arkitekt og konsulent i tilbygninger og økologisk byggeri.

Begejstringen i hendes stemme er tydelig. Hvor hun tidligere i forløbet snakkede meget om begrænsninger, er hun nu helt optaget af, hvordan hun kan komme i gang med at gøre nogle af alle de ting, hun tænder på.

Da coachen spørger direkte: "Tror du, den her drøm kunne blive til noget i én eller anden form?" flyver der et rungende 'ja!' ud af Tines mund.

"I dag skal du skelne mellem, om dine ønskejob blot er uskyldige fantasier eller ægte mål. Det gør du ved at spørge dig selv, om du er klar til at gøre, hvad der skal til, for at udleve hver enkelt drøm. Altså ikke bare om du har lyst til, at det sker, men om du er klar til at handle og tage ansvar for, at det sker," siger Pernille Melsted.

Dagens opgave består derfor i, at Tine med hård hånd skal luge ud i listen over drømmejob for at indsnævre feltet til ét vinderjob. Hun skal ikke holde sig tilbage, fordi der ikke er en officiel titel på det, hun helst vil.

"Det er slut med, at du skal passe ind i en kasse. Nu skal du finde noget, der passer til

dig, om du så skal opfinde et job," siger Pernille Melsted.

Tine skal dele joblisten ind i tre grupper med overskrifterne 'ja', 'nej' og 'måske' afhængig af, om lysten til dem virkelig er til stede, og om hun er klar til at gøre, hvad der skal til, eller ej.

De job, der kræver lange uddannelser på universitetet, ryger hurtigt på nej-listen. Tine er ikke motiveret for at gå tilbage på skolebænken i flere år, når hun netop drømmer om at begrave hænderne i jord og savsmuld.

Ejendomsrådgiverjobbet falder, fordi det er for 'sælger-agtigt', og designskolen er for abstrakt til hendes drøm. Sådan bliver hun ved, indtil der står 'ja' ud for to job: Konsulent i ombygninger og 'husproblemløser'. Det sidste er Tines egen titel på et job, hvor hun kan hjælpe hus- og haveejere med at løse diverse små opgaver.

Næste skridt på vejen er at overveje, hvad hun skal gøre for en dag at kunne uddele visitkort med teksten: "Tine Sander, professionel husproblemløser". Ideen er at lave en hjemmeside, hvor hun udbyder hjælp til alt lige fra opbevaring, design af legepladser og råd om tilbygning.

Coachen beder nu Tine om at forpligte sig til sin drøm.

"Hvad ville du gøre, hvis du var garanteret succes," spørger hun.

Tine svarer, at hun ville finde ud af, hvordan hun helt konkret kan lære at lave en hjemmeside og samtidig finde et kursus om indretning af hus og have.

"Så gør det! Det betyder ikke, at du skal sige dit job op i morgen for at blive selvstændig, men du skal huske at have din drøm i fokus. Måske går der et år, før den begynder at materialisere sig. Tænk på det. Tag din drøm alvorligt," siger coachen.

Vi forlader Tine her. Hun er allerede i fuld gang med at finde et fjernstudie om indretning og hjemmesider, som hun kan følge fra sit hjem. Hun har nemlig fundet sit mål.

Veninden

"FORANDRINGEN ER TYDELIG"

Selv om coachingen kun foregår over tre uger, kan barndomsveninden Nina spore en forandring på Tine efter forløbet med Pernille Melsted: "Tine har snakket om at skifte job i mindst to år, men nu gør hun det på en anden måde. Før sagde hun altid: 'Hvis bare..., så kunne jeg godt tænke mig...'. Nu taler hun om jobskiftet, som om det vil ske. Coachingen har helt klart sat en proces i gang. Det er ikke længere hårdt og svært at ændre retning – det er blevet noget, Tine er villig til at ofre tid og penge på, så det bliver en realitet. Jeg har for eksempel hørt hende sige, at hun er villig til at sælge sommerhuset, hvis det er det, der skal til. Uden coachen ville det have taget meget længere tid for hende at komme hertil, tror jeg." □

Sådan finder du din passion

Gør klart, hvad dit vigtigste mål for det næste år er. Det behøver ikke at være et jobskifte. Måske skal der bare en fritidsinteresse til for at gøre dig tilfreds. Er du klar til at gøre, hvad der skal til for at nå dit mål nu? Gør dig tanker om, hvad prisen må være i penge, tid og kræfter. Hvad dræner dig for energi? Hvad fylder dig med effektivitet og begejstring?

* Find ud af, hvad din passion er. Led efter tegn på dine egne ægte interesser. Hvilke bøger læser du? Hvilke tv-programmer ser du? Hvad taler du om begejstret med dine venner og familie om?

* Hvad ville du gøre, hvis du var garanteret succes? Gør det!

* Vend dine undskyldninger til positive bekræftelser. Skift 'kan ikke' ud med 'vil ikke'. Alle kan for eksempel sige deres job op, hvis de er villige til at følge deres drøm.

* Forpligt dig selv til at følge din drøm. Stil dig selv opgaver, der kan nærme dig målet. Du kan for eksempel tage et kursus om din passion eller læse bøger om emnet. Du kan også opsøge studievejledning eller interviewe og få råd fra en person, der gør det, du gerne vil en dag.

* Fortæl kun om din drøm til folk, som vil bakke dig op.

* Hav tålmodighed. Der kan gå år, før du når dit mål, men du når det, hvis det er vigtigt nok!

* Vær modig. Det er ikke, fordi ting er svære, at vi ikke tør at gøre dem. Det er fordi, vi ikke tør, at ting er svære.

EKSPERTEN



Coaching-tilbud til dig

Coach Pernille Melsted kan både hjælpe med personlig coaching og kurser under titlen 'Find Din Passion'. Pernille

Melsted tilbyder alle Woman-læsere 30 procent på 'Find Din Passion'-teleklasse (en time om ugen i tre uger). Normalprisen er 700 kroner, men i hele juli får du det for 490 kroner, hvis du husker at sige, at du er Woman-læser. Da coachingen foregår over telefon, er det underordnet, hvor i landet du bor. Kontakt Pernille på pernille@telecoaching.dk, og læs mere på telecoaching.dk