Finn jobbgleden!

For å ha det bra på jobben, kan det være at du må dytte deg selv ut av komfortsonen. Det er nemlig når du tar ansvar for din egen arbeidsdag at du virkelig blomstrer.

TEKST **KRISTINA S. MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

Å trives på jobb er av stor betydning for den generelle livsgleden. Vi bruker omtrent en tredjedel av døgnets 24 timer på jobb. Det er mye tid. Og mer enn selve tiden, betyr jobben mye for selvtillit og mestringstro, på godt og vondt. Det er nemlig sånn at selv om vi får penger for innsatsen vår, så vet vi at penger alene ikke er nok. Hvis jobben er et sted du føler at du kan bruke dine ressurser og du blir hørt og verdsatt, en opplevelse av «medeierskap», så gir det mening, mestringstro og indre motivasjon. Men hvis jobben er et sted du derimot føler deg lite verdsatt, presset og energitappet, ja nærmest utnyttet – så går det negativt utover den mentale og fysiske helsen din.

STEVE JOBS, GRUNNLEGGEREN av Apple, har uttalt at: «Den eneste måten du virkelig kan bli lykkelig, er hvis du gjør det du mener er en god jobb. Og den eneste måten du kan gjøre en god jobb på, er hvis du elsker det du gjør. Har du ikke funnet det ennå, fortsett å lete. Ikke fall til ro.» Det er ikke alle forunt å elske jobben sin som Steve Jobs gjorde, likefullt hadde han et viktig budskap. Nemlig å lete etter en indre stemme om trivsel, mening og ambisjoner i en jobb. For å si det enkelt: Vi har det mer gøy og blir mindre slitne når vi gjør noe vi liker og interesser oss for.

Komfortsonen kan være behagelig. Der hvor du ikke tar på deg nye oppgaver eller roller, men traver i det kjente terrenget. Imidlertid viser forskning på arbeidstrivsel at vi trives aller best i jobben når vi får og tar nye utfordringer. Hverdagen blir stimulerende og man blir skjerpet, noen kaller det «positivt stress». Hvis du kjeder deg eller trenger ny inspirasjon, kan det være lurt å tre ut av komfortsonen og selv se etter nye utfordringer. På den motsatte siden finner vi det negative stresset, med konstante utfordringer som er uklare og lite givende, og en opplevelse av uforutsigbarhet og manglende mulighet for å påvirke situasjonen. Under kronisk stress begynner man å streve med beslutninger med delt oppmerksomhet, og oppgaver kan hope seg opp. Resultatet er at mestringsfølelse og jobbglede blir sterkt redusert.

OPPMERKSOMHETEN VÅR ER som en lyskaster – vi legger kun merke til det som er i søkelyset. Dersom vi lar negative tanker styre, vil vi bare legge merke til de dårlige tingene. Kanskje er det mange gode og fine ting som oppmerksomheten ikke har fått med seg? Kanskje er det mulighet til å påvirke arbeidsoppgavene, i hvert fall noen av dem? Nytt blikk og bevisst nytenkning vil påvirke oppmerksomheten, slik at vi erfarer nye ting. Dette fører til mer konstruktive livsspor.

Det er viktig å gripe muligheter når de byr seg og ikke holde seg selv tilbake, sier den amerikanske karrierekvinnen Sheryl Sandberg. Hun er forfatter av boken «Lean In» og grunnlegger av organisasjonen med samme navn. Lean In legger grunnlaget for stadig nye kvinnefellesskap rundt i verden. Organisasjonen foretar analyser av hva som gjør at kvinner fortsatt ikke blir hørt på samme måte som menn, tjener dårligere for samme jobb og kvier seg for å lede. «Empowerment» er et viktig begrep her; hvordan det er mulig å styrke seg selv og få frem det beste. Det er ikke lett å ta på seg nytt ansvar, be om lønnsforhøyelse eller ↔

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfullness, indre konflikter og mye, mye mer.
Psykologblogg.no.

9-5
Workin 9 to 5
What a way to make a livin'
Barely gettin' by
It's all takin'
And no givin'
They just use your mind
And they never give you credit
It's enough to drive you
Crazy if you let it
(DOLLY PARTON)

“Muligheter har en tendens til å dukke opp **HVIS DU TENKER NOK PÅ DET „**

spørre om nye arbeidsoppgaver – men det er mulig. Prosessen, for det er en prosess, kan begynne i dag. Selv om du føler deg bundet av tidsklemme, dårlig arbeidsmiljø eller dårlig selvtillit, så spark i gang ballen, mentalt.

EN VIKTIG SIDE VED JOBBGLEDE, er å se på målene. Det kan være både store mål og små mål. Fra å våge delta på flere lunsjmøter, til å melde deg frivillig til et foredrag. Det er konstruktivt å ha flere mål samtidig, kall det gjerne delmål og hovedmål. Tenk deg en trapp som du må bestige med ett og ett skritt for å klare å nå toppen (uansett hva toppen er for akkurat deg). Mang en popstjerne har startet foran speilet med mammas store høyhælte pensko og hårbørsten som mikrofon. Et sted må alle starte. Visualisering og konkretisering av mål er en selvstendiggjøringsprosess, der du kommer nærmere deg selv. Alt må ikke handles på her og nå, men kan ligge som en drøm i fremtiden, en mulig drøm på toppen av trappen – dersom delmålene underveis nås. Det er viktig å lage en plan og ikke handle på impuls. En nyttig huskeregel i planleggingen er SMARTE mål:
Spesifikke
Motiverende
Ambisiøse
Relevante og realistiske
Tidsbestemt
Enkle
(Hersey & Blanchard, 1993)

Å VISUALISERE DEG INN i en ønsket jobbhverdag, der du tør å bruke talentene dine og skaffer deg rom til å påvirke din hverdag og setter deg nye mål, virker kanskje lettere sagt enn gjort. Jeg vet, jeg har vært der selv, og jeg har jobbet med mange klienter som åpenbart har måttet starte denne prosessen. Tro det eller ei, men det ender som regel i mer blomstring. Ugresset blir luket vekk. Muligheter har nemlig en tendens til å dukke opp hvis du tenker nok på det, og jobber med hindrene på veien. Det er ikke skjebne eller magi, det er klassiske psykologiske fenomen. Mestringstro, positive tanker og selvfølelse er alle egenskaper det er mulig å styrke. Søk gjerne hjelp i denne prosessen, for det er veldig mange unge kvinner som har en hemsko akkurat her. Men, ta det som en utfordring! Så, selv om det ikke bare er å knipse for å blomstre mer på jobb, så er det fullt mulig! Veien blir til mens du går, men veivalgene – de tar du.

Lykke til!

5 TIPS FOR JOBBGLEDE

1. Ta et skritt tilbake og observer deg selv utenfra. Se på når du trives og ikke trives, hvem du er og hvordan hverdagen din ser ut. Denne øvelsen reduserer stress ved å skaffe deg et overblikk.

2. Ikke handle på impuls – lag en plan. Ta frem et ark, og jobb med å definere målene dine, bruk gjerne SMART-regelen og coaching-modellen.

3. Forsøk å styre oppmerksomheten mer aktivt mot gode aspekter ved deg selv og dine arbeidsoppgaver.

4. Finn noen områder der du kan påvirke.

5. Søk gode støttespillere i prosessen, for eksempel karriererådgivere, psykologer, venner, eller kanskje ta en titt på Lean In-organisasjonen? Leanin.org. ★

SPØR OG FÅ SVAR! Har du et tema du ønsker at psykologen skal ta opp? Kontakt oss! post@stellamagasinet.no