



**Lene Fjellheim (46)** er utdannet MetaCoach og NLP-trainer, og er partner i Coach-Team. Har du tips? Send en e-post til [lene.fjellheim@magasinet-eva.no](mailto:lene.fjellheim@magasinet-eva.no).

**Hvis ikke din egen kritiker slår inn, kommer gjerne andre på banen.**

# Just do it

«If you can dream it, you can do it,» er et kjent sitat fra Walt Disney. Men først må du lære deg å kneble din indre kritiker, som sier at du neppe får det til.

**D**e fleste kjenner seg igjen i situasjonen som beskrives nedenfor. Jeg får hele tiden nye ideer, men før de blir tydelige, slår min indre kritiker så hardt ned på dem at jeg kaster dem. Det er først lenge etterpå, når jeg ender opp med den opprinnelige ideen, at jeg kommer på at det var akkurat det jeg tenkte innledningsvis. Og hvis ikke din egen kritiker slår inn, kommer gjerne andre på banen og gjør jobben for deg. Som denne leseren har erfart:

«Jeg føler at jeg ikke blir tatt seriøst. Får stadig nye ideer, og er flink til å dele dem med de andre, men kommer liksom ikke lenger. Det blir med tanken, så finner jeg tusen unnskyldinger overfor meg selv og kollegene for ikke å gjøre mer ut av dem. Nå er det blitt slik at hvis jeg kommer med innspill på avdelingsmøtene, himler bare de andre med øynene. Det er ikke kult. Jeg vet at flere av ideene er gode, jeg evner bare ikke å dra dem videre. Har du et tips?»

**Walt Disney hadde en strategi** for slikt. Han hadde tre roller som han gikk ut og inn av.

Den første var drømmeren. Han så for seg hvordan filmene kunne være og lekte med farger, lyd og bilder. Først i sitt indre, så på papiret. I denne fasen må man tillate seg å oppleve drømmen. Man står i den og ser, hører og føler hvor godt det er, slik at den blir tydelig og attraktiv. Etterpå skrives tankene ned, for å holde på motivasjonen.

Den andre rollen var realisten. Her handlet det om hvordan drømmen skal realiseres.

Hva må gjøres, og hvem trenger man hjelp fra? Andre stikkord er budsjetter, markedsføring og kundegrunnlag.

Realisten var nøytral og nøktern, og i denne fasen dukker det gjerne opp spørsmål om hvordan man kan skaffe kapital. Hvem har gjort noe lignende før og kan gi råd?

Den tredje rollen var kritikeren, som slipper til aller sist – for å hjelpe til med å kvalitetssikre ideer og drømmer. Hun stiller spørsmål om alt som kan gå galt: Har man nok erfaring, kunnskap, tid og penger?

**Test Disneys metode!** Når realisten og kritikeren har kommet sine viktige innspill, kan du ta på deg drømmehatten igjen. Det betyr at det er du som eier drømmen, og kan «svare» realisten og kritikeren. Eventuelt kan du endre drømmen litt, slik at du får klarsignal fra dem også.

Det er viktig å anerkjenne alle rollene som like viktige, og tillate seg å bruke tid på alle. Vi trives gjerne best i en av rollene. Noen får lett ideer, men klarer ikke å utvikle dem. Andre er flinke til å se hvordan ting skal gjøres, men tillater seg ikke å være kreative. Og mange faller lett inn i rollen som kritiker og djevelens advokat og blir lett sett på som den negative i møter.

På samme måte som du må tillate deg selv å spille alle rollene, er det viktig at alle møtedeltakerne ser hvilke roller hver og en tar automatisk – og så endrer på dem. Når man har en brainstorming (idé møte), er drømmehatten på. Handlingsplanen lages med realistbrillene, og når temaet er kvalitetssikring, er det kritikeren som er best egnet til å teste de ulike scenarioene.

Lykke til på neste avdelingsmøte!