

# Har du en Plan B?

Hva gjør du når jobben ikke lenger er drømmejobben – og mannen ikke er drømmemannen?

TEKST ANNE MERETE RODEM FOTO RACHEL WHITING

Det hender at drømmer kan forandre seg. Det du ønsket deg for fem år siden, er ikke så viktig lenger.

Tone Wilhelmsen Trøen jobbet i en årrekke som markeds- og personalsjef i en revisorkjede, samtidig som hun fikk barn og var aktiv i politikken. To ganger stilte hun som ordfører kandidat i hjemkommunen Eidsvoll. **Drømmen var å jobbe med politikk på heltid. Men valgvinden gikk ikke Tones vei.**

– Etter valget gikk jeg en runde med meg selv og tenkte at hvis jeg skulle gjøre noe annet, så var det nå. Jeg var 42 år.

Valgnederlaget ble et vendepunkt. Gjennom politikken var hun blitt fascinert av helse- og omsorgssektoren. Hun fulgte hjertet og begynte på sykepleierskolen.

Coach Lene Fjellheim i CoachTeam anbefaler oss å oppsøke tilbakemeldinger:

– Be tre kolleger, tre venner og tre i familien din om å sende deg tre ord som beskriver dine styrker og ditt potensial. Bruk svarene, legg deg flat, erkjenn dine styrker og svakheter og ikke minst: Le av deg selv. Tenk på dine egenskaper og nøkkelkvalifika-

sjoner og på hvordan du kan bruke dem.

Anerkjenn deg selv i stedet for å si at du ikke duger til noe.

– Hvis du forbereder en Plan B, for eksempel et jobbytte, tenk gjennom hvilke kontakter du har, hvem

de er gift med, hvem du har jobbet sammen med tidligere. Du sitter på mange flere kontakter enn du tror. Registrer deg på LinkedIn, det er mange som får jobbtillbud via de uoffisielle kanalene. La folk få oppdage deg, sier hun.

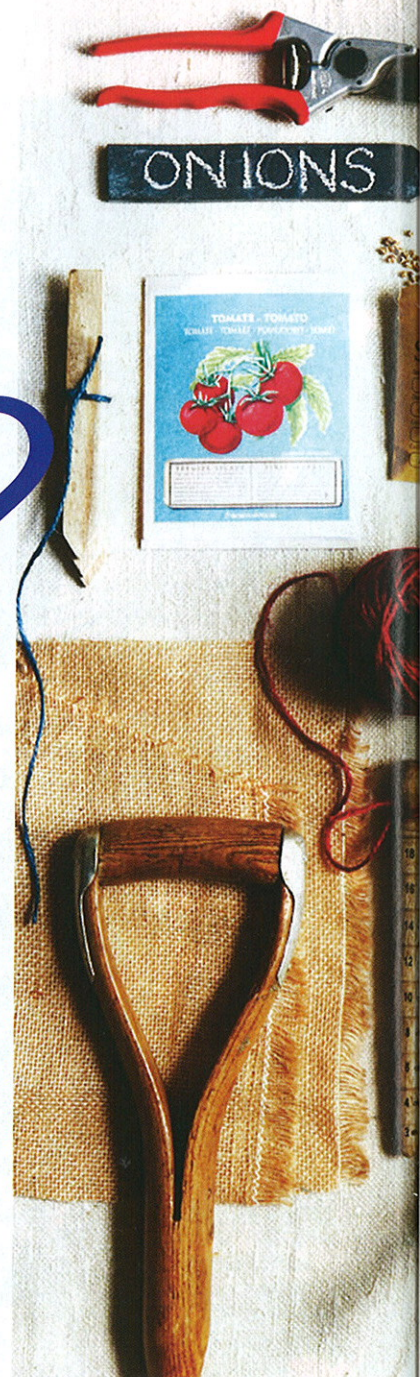
Lene mener også at vi bør ha et bevisst forhold til hvordan vi ser ut. Hva vi har på oss og hvordan hjemmet vårt ser ut, betyr mye for trivselsfaktoren. Det betyr *ikke* dyre designerklær eller nye møbler.

– Ta en titt i garderoben. Hva tar du på for å føle deg på topp? Ta på deg plagg du trives i, fra innerst til ytterst, maner Lene.

**At du mistrives på jobb betyr jo ikke nødvendigvis at du bør slutte. Kanskje det faktisk holder at du gjør noen justeringer der du er,** sier Lene Fjellheim.

**36%**  
kan tenke seg  
å bytte jobb de  
neste to årene

KILDE: INFACIT







Kanskje jeg skal bli gartner....

...eller skrive drømmeboka....

Hennes viktigste råd er at vi selv må engasjere oss – og ikke å sitte og vente på at lederen vår skal gjøre endringene for oss.

– Meld deg inn i arbeidsgrupper på tvers av avdelingene, foreslå positive endringer, bli med på kurs. Vær blid og entusiastisk. Hvis du fokuserer på hva du selv kan bidra med, så vil du oppnå anerkjennelse, tillit og arbeidsglede.

Hun forteller en historie fra virkeligheten:

– En bekjent av meg var ute i god tid til et jobbintervju og ble sittende i 20 minutter i resepsjonen. Hun overhørte ansatte som snakket dritt om hverandre, kolleger som verken hilste på hverandre eller henne. Dårlig

stemning. Hun valgte å takke nei til intervjuet.

**– Det som ofte skjer når du begynner å jobbe med Plan B, er at det blir en justering i din Plan A, altså det livet du lever nå.** Uansett om du skal

bytte jobb eller ikke, så er det viktig å være klar over dette: Hvem er du egentlig? Hva kan du? Hvordan opplever andre deg?

**Jon Morten Melhus anbefaler oss å stole på profesjonelle veiledere framfor gode venner når det gjelder viktige tema som forhold og jobb.**

– Vurderer du å bryte ut av forholdet, kan din gode venninne oppleve det som

en trussel for sitt eget forhold. Venner gir ofte råd ut ifra hvor de selv er, ikke hvem som spør, mener Jon Morten. Selv har han i flere år fått god støtte fra en

# 30% bruker sosiale medier for finne ny jobb

KILDE: INFACIT







... eller kanskje noe med mat...

psykolog han kontaktet da hans foreldre døde brått. Tre måneders veiledning ble til fem år.

– Psykologen ble en coach jeg kunne snakke med om alt. Frykt, engstelse og drømmer. Det kan du ikke gjøre kveld etter kveld med vennene dine.

I dag er siviløkonomen både foredragsholder, forfatter, fotograf og entertainer. Han driver selskapet «Humor & Lønnsomhet», som trener ledere og medarbeidere i å skape mer begeistring på jobben. Men det tok mange år før han turte å bryte opp fra sin trygge jobb for å gjøre det han virkelig brant for.

– Det var skummelt å kaste loss. Hvor lite penger kunne jeg tåle å tjene? Hvilke endringer kunne jeg gjøre i livsstilen min? Jeg valgte å satse og kunne

## 17% har en drøm om å starte egen bedrift

KILDE: SYNOVATE

spørsmål enn den vante «ja»-gjengen. Det er berikende, sier Jon Morten.

– Nylig spiste jeg lunsj med en bekjent som har bosatt seg på seilbåten sin. Det var spennende å høre hans perspektiv på livet.

Sykepleier Tones mann og tre barn sto fremst i heiagjengen da hun valgte å sette seg på skolebenken. Denne høsten kan de gjøre det igjen, når Tone går inn i en spennende

nominasjonsprosess i Akershus Høyre før stortingsvalget neste høst. For hun bærer fortsatt på politikerdrømmen.

– Det blir spennende! Men alle politikere må ha en Plan B. Min er heldigvis klar. Jeg er sykepleier.

redaksjonen@kk.no

ikke være snobbete når det gjaldt jobber jeg tok på meg. Nå kan jeg ikke ha det bedre.

Jon Morten påpeker at i et forhold er naturligvis kjærligheten det aller viktigste. I tillegg må du ha orden i sysakene.

– Par som ikke har satt opp en samboeravtale, er lite kloke. Om mannen din ikke vil la deg kjøpe deg inn i huset du har flyttet inn i, snakk med en god advokat. Denne typen konflikter er også et godt signal om hvordan dere har det. Hvis du er sammen med noen som tydelig ikke vil dele med deg, må du tenke deg om. Du risikerer å stå på bar bakke som nysingel 45-åring.

Jon Morten mener at du ikke for enhver pris må gjøre radikale endringer i livet. Kanskje kan du være fornøyd slik du har det.

– Vær proaktiv, pass på å ha et godt forhold til kjæresten din. Ha kontroll på jobben og om eller når du vil slutte. **Det er stor forskjell på om det er sjefen din eller du selv som bestemmer at du skal bytte jobb.**

– Det viktigste er å være til stede her og nå. Ikke la unødvendige ting bli frustrasjons-elementer. Ikke depp for at du ikke eier ditt eget hus, – leier du, er det mye lettere å flytte og oppleve noe nytt, sier han.

Han påpeker at det i dag er mye større aksept for at du går dine egne veier. Rådet er å finne ut hva du har lyst til å gjøre, hvem du er, hva som gjør deg glad.

– Løsningene kommer når du får tid og ro til refleksjon. Plei vennskap, inviter til selskap. Vær sammen med folk som er morsomme og interessante å prate med, gjerne de som stiller andre



## Spør deg selv

Her er noen spørsmål Jon Morten Melhus mener du bør stille deg selv:

- 1 Hva gjør meg glad?
  - 2 Hva liker jeg best ved kjæresten min? Med jobben?
  - 3 Hva er mine beste egenskaper?
  - 4 Kan jeg bruke talentene mine i den jobben jeg har i dag, eller blir jeg mer fornøyd hvis jeg kan bruke talentene mine et annet sted?
- Reflekter du over dette, vil du bli bedre kjent med deg selv. Kanskje bestemmer du deg for å gjøre noen nye, nyttige og morsomme grep i livet ditt, sier han.

## Smart å dagdrømme

– Ved å dagdrømme blir du bevisst på hvem du er og hva du ønsker i livet, sier coach Lene Fjellheim. – Dagdrøm på vei til jobb, i sengen før du sovner. Snurr en film for ditt eget liv, der det ikke er noen begrensninger. Hvordan er livet fem-ti år framover? Så våkner du. Hvor og med hvem våkner du? Hvordan ser det ut der? Hvordan er stemningen? Hva tar du på deg? Hva slags jobb drar du på? Hva bruker du fritiden til? Det morsomme med dette er at hjernen vår ikke vet forskjell på fantasi og virkelighet. Livet kan bli slik du selv legger opp til at det skal bli, sier Lene Fjellheim.

... nei, jeg vil jobbe med noe kreativt!

