

Lene Fjellheim tenkte seg frisk:

– Si nei med god
samvittighet



Det er ingen skam å si nei, mener Lene Fjellheim. Hun var alvorlig syk, men kom seg på bena igjen ved tankens kraft.

TEKST: EVA GLORVIGEN FOTO: BÅRD JØRGENSEN

Lene Fjellheim var den fullkomne suksess. Hun hadde startet sitt eget IT-firma som gikk så det suste. Hun var flyvertinne i SAS og hadde hele verden som arbeidsfelt. Hun hadde en kjekk mann og to friske barn. Men du verden så trett hun var!

– Jeg skjønnte ikke hva som var galt, for uansett hvor mye jeg hvilte var jeg like trett. Jeg ble sykmeldt og legen sa jeg skulle gå en tur om dagen. Lydig som jeg var, gjorde jeg det. Det var også det eneste jeg klarte. Det verste var at jeg hadde brannkort lunte, særlig overfor barna mine. De var tre og fem år den gangen, og stakkars femåringen måtte tåle mer enn godt var, forteller hun.

– Dette var i år 2000 og Lene bestemte seg for å selge IT-firmaet sitt. Det ga et godt overskudd og hun gikk ned til halv stilling som flyvertinne. Nå skulle hun kose seg med barna! Men det ble ikke mye kos. Hun ble liggende på sofaen og orket ingen ting.

– Du er for syk, sa legen

Sykmeldingene fortsatte og kulminerte i en diagnose: ME – totalt utmattelsessyndrom.

– Egentlig er det en temmelig dyster diagnose, men jeg syntes det var greit å ha noe konkret å forholde meg til. Jeg feilte noe og det hadde et navn. Det var greit. Det som ikke var greit var behandlingen, eller mangel på sådan. Legen ga meg antidepressiva og rekvisisjon til rehabilitering. Pillene kastet jeg etter tre dager. Jeg kjente fort at det ikke var noe for meg, forteller hun.

Tilfeldigvis møtte Lene en bekjent. Hun var så forandret. Hun strålte! Og hun var så fornøyd!

– Da jeg spurte fortalte hun at hun hadde gått et grunnkurs i coaching. Coachingen hadde hjulpet henne til viktige valg i livet. Hun hadde byttet jobb og nå gjorde hun det som passet for henne. Jeg fortalte legen at jeg gjerne ville ta det samme kurset. Heller det enn rehabilitering. Men han mente jeg var altfor syk, sier Lene.

Frem til denne dag hadde Lene Fjellheim vært en lydlig pasient. Mot legens råd tok hun det kurset. Det ble en brutal prosess.

– Jeg oppdaget at jeg hadde et helt feil tankesett. Hele mitt liv har jeg gått rundt og spurt meg selv «Hvorfor skulle dette skje meg?» «Hvorfor ble akkurat jeg mobbet da jeg var liten?» Mitt svar på mobbingen den gangen var tause tårer, og ingen kamp. Hele mitt liv hadde jeg bedrevet en indre evaluering av mitt eget liv mot andres ytre. Coachutdannelsen hjalp meg å endre fokus i livet. Jeg måtte slutte å skue bakover og bebreide skjebnen for det som hadde skjedd. Jeg måtte plante meg selv i nuet og fokusere fremover, forteller hun.

– Det hun gjorde var rett og slett å sette et speil foran sitt eget ansikt og si: «Hei Lene, hvordan kan du gjøre livet ditt bedre?» Frem til da hadde hun brukt speilet slik vi bruker speilet i bilen – til å se bakover.

– Det ble en utfordrende tid med mange vanskelige spørsmål som: Hva vil du gjøre med resten av livet ditt? Vi hadde også en øvelse på kurset som virkelig fikk meg til å tenke; jeg skulle skrive min egen nekrolog. Mon tro hva barna mine ville sagt? «Mamma – hun kom og gikk». Men jeg er jo ikke bare mamma. Eller bare ME-syk. Jeg er kone, kjæreste, venninne, datter, søster, kollega, gründer og en bekjent. Jeg er alt dette. Det var det nyttig for meg å få øynene opp for, forteller Lene.

Etablerte et nytt firma

Lene var heldig, for mange med ME kommer aldri tilbake til yrkeslivet. Lene kom tilbake, med endret livsfokus.

– Det handler om å sette seg selv i førersetet i sitt eget liv. Mange ligger og slenger i tilhengeren. Kurset vekket gründeren i meg. Jeg kjente at jeg hadde lyst til å jobbe med å hjelpe andre med å finne ut av det samme som jeg. Men først måtte jeg ta en fullstendig coachingutdanning. Jeg kan illustrere det med et bilde fra min tid som flyvertinne: «Dersom det



SUPERT? Det må være samsvar mellom ord og de signalene kroppen sender. Dersom du sier du har det kjempefint og stortrives i jobben – og samtidig ser slik ut, er det ingen som tror deg, sier Lene Fjellheim.

skulle bli behov for oksygen – ta først på din egen maske og hjelp deretter andre.» Vil du endre på noe i livet ditt, og utvikle deg, må du først finne ut hva som er viktig, hva som gir deg glede og motivasjon, sier hun.

I dag er Lene leder av firmaet CoachTeam. Hun er en etterspurt foredragsholder og coach for næringslivet. Hun har suksess akkurat som forrige gang hun startet firma, men det er en vesentlig forskjell:

– Jeg var som en evig fjellklatrer. Jeg strevde og slet meg til toppen. Vel oppe klarte jeg ikke nyte utsikten og glede meg over å ha nådd målet. For der oppe fikk jeg øye på nye topper. Jeg så bare den og tenkte: Dit skal jeg! Nå klarer jeg å glede meg over å ha nådd toppen. Og det kan godt være små topper. Jeg har også blitt flink til å markere det. Hvor ofte kommer du hjem fra jobben, strekker armene i været og jubler YES! YES! YES! Jeg fikk det til! Det har ikke skjedd, nei. Du er ikke

alene. Nå har jeg blitt flinkere til å sprette champagnen og feire meg selv. Jeg har lært meg å glede meg over det som er godt nok. Å strebe etter alt det perfekte blir nesten umulig, sier hun.

Si nei, for søren!

Noe av det første Lene måtte gjøre var å lære seg å si nei.

– Det går an å si nei tydelig og ubegrunnet uten å være uhøflig. Særlig kvinner har problemer her. Vi har faktisk noe å lære av små barn. De kommer med et kontant nei når de blir bedt om å gjøre noe de ikke har lyst til. Så går vi voksne inn og programmerer om koblingen mellom følelser og nei – for det er ikke pent å si nei. Man skal gjøre som man blir bedt om, Og hvis du må si nei, så pakker du det inn i ull slik at «neiet» ikke er til å kjenne igjen, sier Lene.

La oss si at du blir invitert i en 50-årsdag til en venninne. Du er sliten og av forskjellige årsaker har du ikke lyst til å gå.

– Et vanlig svar ville da være: «Jeg skulle så gjerne, men du skjønner svigermoren min kommer på besøk...» Da har du for det første sannsynligvis fornærmet din venninne ved å prioritere svigermor fremfor henne, dernest åpner uttalelsen for argumentasjon. Resultatet kan bli at du sier ja, mens du egentlig føler for et nei. Jeg mener at det går godt an å si nei både til arbeidsoppgaver og bursdagsinvitasjoner uten å virke uhøflig. Og det er veldig enkelt. For det første må du anerkjenne invitasjonen. Vis at du setter pris på å bli spurt, men si at det ikke passer. Punktum, og ferdig med det. Ingen begrunnelse, ingen argumentasjon. For vi mennesker er laget slik at det «nei-et» kommer ut før eller siden likevel. Sett at du egentlig ville si nei til din nærmeste leder som ba deg ta en ekstravakt i helgen. Men du sa ja. Når du kommer hjem er det sønnen din som får et bistert nei når han ber deg lese for ham på sengen, sier Lene.

«Learning by trying» er Lenes motto. Visst er hun en suksess, men tro ikke at veien har vært en evig seilas i medvind. Det har vært mye snubling og feiling.

– Fiaskoer har en tendens til å bygge seg opp i magen og gjøre vondt. Nå har jeg lært meg å gjøre flausene mine til gode historier, som jeg gjerne forteller til andre. Da skjer akkurat det samme som med trollet som kommer ut i dagslys. Det sprekker og mister all kraft. Dessuten er det godt å le, og det er ikke farlig å vise andre sine svake sider. Det å skape en kultur for at det er lov å gjøre feil gjør at du raskere når dine mål. Dette mener jeg er noe av det viktigste vi kan lære barna våre. Da tør de ta initiativ fremfor å være redde for å mislykkes. Men etter en fiaskoerfaring er det viktig å stille seg selv noen spørsmål: Hva lærte jeg av dette? Hvorfor skjedde det? Hvordan kan jeg unngå at dette skjer igjen?

Positiv programmering

Lene bruker mye tid på å lære den hun coacher hvordan tankens kraft kan påvirke livet. Fra tid til annen må de fleste av oss gjennomføre vanskelig samtaler med sjefen.

– Hvordan du programmerer deg før et slikt møte er avgjørende for hvordan møtet blir. Hvis du møter din overordnede i trygg forvisning om at dette blir et møkkamøte, og du sier kanskje også til en kollega for du går inn i møtet at «nå skal jeg

ha møte med den dusten av en sjef», er du så programmert på møkkamøte og dustesjef at det spiller nesten ingen rolle hva sjefen sier. Mens møtet pågår vil du tolke ord og signaler som bekrefter din forutelse.

Lene har heller følgende forslag til innstilling foran møtet: Tenk at du har ansvaret for at dette møtet blir bra. Hvis sjefen har en stor pult og liten besøksstol, så kan du be om at møtet flyttes til et sted der dere er likeverdige. Eller be om å ha møtet mens dere går en tur.

– «Walk and talk» gjør underverker. Tenk også over hvilken tilstand du ønsker å være i når du møter sjefen. Du vil sannsynligvis ønske å være rolig. Når kjente du på den roen sist? Kanskje var det da du gikk tur i skogen? Fremkall den følelsen, for kroppen husker. Pass også på at kroppen din er i balanse. Ha begge bena på gulvet, ha bakkekontakt, sitt ordentlig og løft blikket, råder Lene.

Vær utilgjengelig

I løpet av en dag tenker vi opp mot 60 000 tanker. 98 prosent av de tankene tenkte vi i går også. Men det er fullt mulig å øke prosenten med nye tanker, det krever bare litt bevissthet.

– Før «møkkamøtet» lager du deg et mantra: «Dette blir et fint møte. Jeg skal ta min del av ansvaret for at det blir det». Til kollegaen din sier du «Dette blir et kjempemøte, jeg gleder meg til å snakke med sjefen.» Du skal se det blir akkurat slik, sier Lene.

Likevel, den største tjenesten du gjør deg selv er å gi deg selv litt tid. Gi deg selv noen timer i uken og bruk tiden til å lytte til din egen stemme. Hva vil du med dette livet? Når har du det bra? Slike tanker er det vanskelig å tenke foran PCen med mobiltelefonen i lommen. Slå av alt, vær utilgjengelig, fyll rommet med god musikk, legg deg på sofaen og lukk øynene. Så spør du deg selv: Hva er viktigst for meg? Hvordan kan jeg bli den aller beste utgaven av meg selv?

– Da jeg hadde stilt meg selv det spørsmålet skjønte jeg at jeg ikke hadde vært til stede i mitt eget liv. Det var jo vanvittig. Jeg har jo bare dette ene livet. Jeg tror at om jeg hadde våget å stille meg det spørsmålet for mange år siden, så hadde jeg ikke blitt syk. På den annen side: Hadde jeg ikke blitt syk, så hadde jeg ikke vært der jeg er i dag, sier Lene Fjellheim.

eva.glorvigen@bm-media.no



VAR SYK: Jeg var syk i to år, og lå virkelig nede for telling. Da jeg fikk kartlagt mine verdier og mål skjønte jeg at jeg måtte skifte retning i livet, sier Lene. I dag coacher hun toppene i næringslivet.

I et hav av detaljer

– Denne historien hørte jeg for noen år siden og den gjorde inntrykk på meg, forteller Lene: En lege går en tur langs en elv. Plutselig hører han skrik om hjelp og ser en mann som holder på å drukne. Han kaster seg ut i de frådende vannmassene og får mannen på land. I samme øyeblikk hører han nye desperate rop om hjelp. Han kaster seg på ny uti og redder

enda et liv. Så hører han nye skrik og han bruker sine siste krefter på å redde den også. Men hva hadde skjedd om han hadde løftet blikket og sett mannen som sto ved elvebredden og kastet en etter en i elven?

Er det ikke slik livet er? Vi strever og kaver og slukker branner uten å klare og løfte blikket og finne årsaken.

De negative dragetankene

– Når jeg spør en kvinne hva hun er god til, svarer hun ofte med å fortelle hva hun *ikke* er god til, forteller Lene. Mange har en drage inni seg som lever av negative tanker og forteller oss at vi ikke duger.

– Før klarte heller ikke jeg å overhøre dragetankene og si hva jeg var flink til. Nå sier jeg: Jeg er en god coach, sier Lene.

Hva er *du* god til?

Ryddetips for travle hoder

Nå og da kan det være lurt å ta en skikkelig vårrengjøring i livet ditt. Et godt hjelpemiddel er lister. Lag en liste over det du må, bør, skal og vil gjøre hjemme eller på jobben. Lag fire kolonner med disse overskriftene:

1. Haster ikke – ikke viktig.
2. Haster – ikke viktig.
3. Haster – viktig.
4. Haster ikke – viktig.

Fordel punktene dine i disse fire kolonnene.

– Hvis det meste havner under punkt 1 og 2, må du vurdere kritisk om det er noen vits i å gjøre dette, ettersom du har karakterisert det som «ikke viktig». Min erfaring er at altfor mange bruker altfor mye energi på ting som ikke er viktig, uten å tenke over det, sier Lene.