

## EKSPERTEN

Saken er laget i samarbeid med coach Lene Fjellheim. Hun er partner i CoachTeam og jobber med teamcoaching og lederutvikling. Hun holder kurs og foredrag innen ledelse, kommunikasjon, selvledelse, presentasjonsteknikk med mer, og er styreleder i Den Norske Coachforening.



# Snu din svake side TIL EN STYRKE

## Enkle råd som gir deg bedre selvtillit

Nok en gang er det andre som stjeler fokus mens du står der stum som en østers og er blyg. Men selv om du ser på sjenansen som en svakhet, er det ikke sikkert at andre oppfatter det sånn. Her får du tipsene du trenger for å snu svakheten til en styrke! **Tekst: SIRI SKAUSTEIN**

### På jobbintervju

Du sitter svett og nervøs foran et menneske som kan gi deg drømmejobben, og så får du spørsmålet du frykter mest: «Hva er dine svake sider?» Mest sannsynlig har du full oversikt over det du synes er svakheter ved deg selv, og det er en grunn til at du ikke har satt dem opp på CV-en i uthøvet skrift. Men det du ser på som en mindre bra side hos deg selv, kan være egenskaper som en arbeidsgiver har bruk for, så det er ingen grunn til å skjule disse. Det vi oppfatter som svakhetene våre, er egentlig bare skyggesidene av våre sterke sider. En person som er veldig sjenert, er for eksempel kanskje veldig god til å lytte og blir oppfattet som empatisk av andre mennesker. Det er også viktig å tenke på at det man selv mener er en svakhet, like gjerne kan oppfattes som en styrke av andre.

### SNUOPERASJON:

Hvis du for eksempel mener at din svakhet er at du er utålmodig, er det enkelt å snu dette til at du kan være effektiv og får gjort mye. Vær ærlig med både deg selv og den som intervjuer deg til jobben, og ikke

*“Det vi oppfatter som svakhetene våre, er egentlig bare skyggesider av våre sterke sider”*

forsøk å vri deg unna spørsmålet. Kanskje sliter bedriften med møter som trekker ut og at ingen setter ned foten, og da kan din utålmodighet være akkurat det de trenger.

### Sammen med kjæresten

Dere er ute på byen, og kjæresten din snakker litt for lenge med en jente som er litt for pen. Du kjenner at det lille grønne monsteret sparker deg i magen, og en ubehagelig følelse av at du er svak, brer seg oppover ryggraden. Han skjønner ikke hva du snakker om når du setter albuen i ribbeina hans og beskylder ham for ikke å bry seg om deg, han snakket jo bare med henne ...? Sjalusi er skyggesiden av å være trygg på at man er bra nok, og hvis den kommer ut av kontroll, må man skaffe seg kvalifisert hjelp. Men hvis du bare er litt «hverdagssjalu», kan du snu det til noe positivt. Det blir et uttrykk for at du bryr deg om kjæresten din. Kanskje ville han til og med synes det var litt stusslig hvis du ikke reagerte i det hele tatt når noen truet din posisjon som kvinnen i hans liv.

### SNUOPERASJON:

Hvis du kan leve med sjalusien, trenger du ikke gjøre så mye med den heller. Sett deg ned og fortell kjæresten din at grunnen til at du blir sjalu, er at du er glad i ham, og at du noen ganger kan være redd for å miste ham. At du klarer å uttrykke at du har følelser for et annet menneske, og at du tør å vise deg sårbar, er en styrke!

## SELVUTVIKLING

### STYRKETRENING

\* Sett opp en liste over fem-seks gode egenskaper du mener du har. Pass på at du ikke setter opp tomme ord, du skal også kunne sette opp eksempler som illustrerer egenskapen. For eksempel: «Jeg er fleksibel, fordi jeg kan bytte vakter på jobben på kort varsel, og jeg stiller ofte opp når kollegaene mine trenger det.»

\* Be en kollega, en venn og et familiemedlem om å skrive ned det de mener er dine sterke sider. Her kan det komme fram ting som du ikke har tenkt over selv, og det gir deg en pekepinn om hvordan du blir oppfattet av andre. Kanskje kommer noe av det du oppfatter som svake sider med på listen over det andre mener er en god egenskap ved deg?

### I vennegjengen

Du er på fest og må hilse på masse folk du aldri har møtt før. Du blir klam i hendene ved tanken på å måtte presentere deg og småsnakke med disse ukjente menneskene, og du blir stående stum som en østers langs veggen hele kvelden. Du er sjenert, og du ser på det som en svakhet at du ikke klarer å være like sprudlende som venninnene dine. Hvis du blir så nervøs at du ikke klarer å fungere i sosiale settinger, vil det nødvendigvis være til hinder for deg. Men hvis det bare er sånn at du foretrekker å lytte framfor å snakke, kan det være en styrke. Ikke alle er født til å være standup-komikere, noen må være publikum også.

**“Ikke alle er født til å være standup-komikere, noen må være publikum også”**

#### SNUOPERASJON:

Det positive ved å være sjenert er at man ofte er ydmyk, empatisk og god til å lytte til andre. Du blir mest sannsynlig oppfattet som rolig og stødig, for vårt bilde av oss selv stemmer ikke alltid med det bildet andre har av oss. Kanskje setter folk rundt deg pris på at du ikke setter deg selv i fokus, men at du heller lar dem fortelle sine festlige historier uten å avbryte.

### HUSK!

Hvis du har en egenskap som du oppfatter som en svakhet, må du vurdere om det er viktig nok for deg å gjøre noe med det. Hvis svakheten ikke er til hinder for deg, trenger du kanskje ikke å endre noe.



A lytte framfor å snakke, er å regne som en styrke!

### Familiefest

Onkel Thorleif har nok en gang påpekt at han mener du burde hatt mann og barn for lenge siden, og du kjenner at det nesten koker over for deg. Du er irritabel og hater at du ikke bare kan overse ham, men for hundrede gang ender opp i en krangel med slekta. Familien vet som oftest akkurat hvilke knapper de skal trykke på hos oss. Men det trenger ikke å være en svakhet at du smeller

**“Mange jenter trenger å lære seg å bli sinte og tillate seg å sette grenser”**

en kross kommentar tilbake til onkelen din, tvert imot kan det være en styrke og en befrielse å si ifra når noen trækker over grensene dine. Hvis du blir så rasende at du ikke klarer å kontrollere deg, må du selvsagt gå i deg selv og se om det er noe du bør jobbe med. Men stort sett er det bare sunt å blåse ut litt når du har fått nok.

#### SNUOPERASJON:

Når du setter grenser for hva du aksepterer at andre sier til deg, viser du samtidig at du har selvspekt og integritet. Jenter er spesielt flinke til å holde munn for å bevare husfreden, men det er slett ikke en svakhet å si ifra når nok er nok. Mange jenter trenger å lære seg å bli sinte og tillate seg å sette grenser.