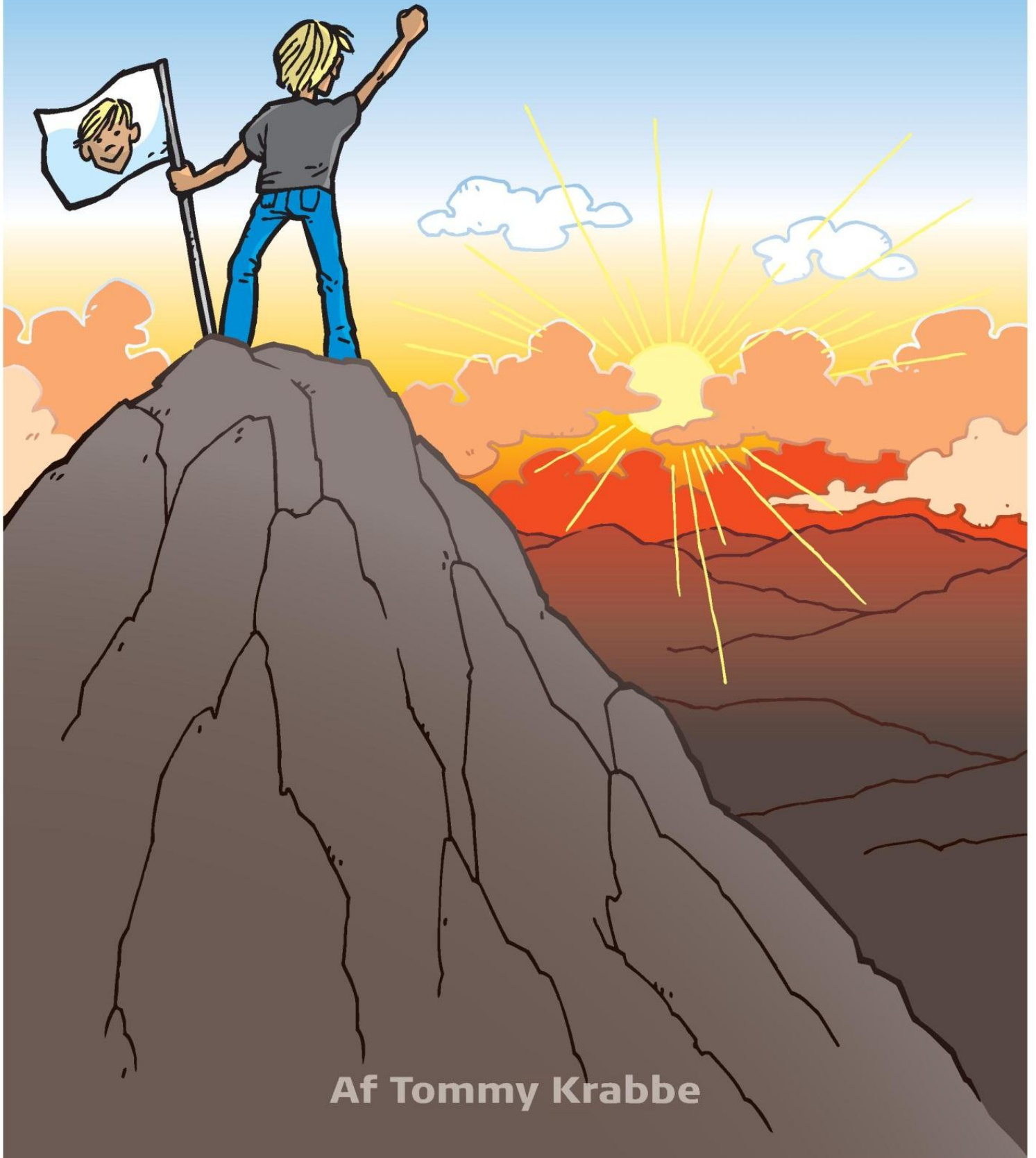


# Få **SUCCESS** som voksen

For unge der vil have glæde, fremgang og gøre en forskel



Af Tommy Krabbe

## Om forfatteren

Tommy Krabbe:

- Kan i skrivende stund tage 50 armbøjninger, men så er han også træt. Meget træt. Helt ufatteligt træt.
- Ved intet om biler og skulle engang have en mekaniker til at vise, hvordan man fylder luft i dækket.
- Blev født i det smukke år 1979.
- Er uddannet cand.mag. i kommunikation.
- Er projektmand, forfatter og foredragsholder.
- Har arbejdet de sidste syv år med udsatte børn og unge.
- Udgav i 2010 "Ildsjælenes bog", og holder foredrag om ildsjæle gennem sin virksomhed "Ildsjæl".
- Er gift med Helle og blev i juni 2012 far til Julius.
- Roder mere end de fleste
- Er født i Århus, vokset op i Thy, har studeret i Aalborg, boet fire år i Herning og bor nu i Valby.
- Synger dårligere end gennemsnittet, men taler til gengæld mere end alle andre.
- Giver dig hermed lov til at dele bogen, uanset hvordan du vælger at gøre det.



## Tak til:

- Shaimaa Iskandar og Sigrid Johannesen for kyndig feedback.
- Dan Møller fra [www.freehand.dk](http://www.freehand.dk) for fantastiske illustrationer.
- Anders Gisselmann for at give mig troen på idéen.
- Karin Høgh fra Podconsult for at sikre, at min idé om en lydbog blev til noget.
- Min kone, Helle Alsted, for uundværlig tålmodighed og løbende sparring.
- Peter Alsted for korrektur.
- Alle jer unge jeg har haft fornøjelsen af at arbejde med de sidste syv år (indtil videre). Tak for masser af læring!
- Producenterne bag 90 procent af det tv, der bliver produceret til unge, for at frustrere mig så meget, at jeg bare måtte gøre noget for at skabe et lille alternativ
- Dig 😊

- Til Julius -



## Indholdsfortegnelse:

<b>Forord af Roxana Kia .....</b>	<b>4</b>
<b>Indledning.....</b>	<b>6</b>
<b>Hvad er succes?.....</b>	<b>9</b>
Succesparaplyen.....	9
<b>Ti gode råd.....</b>	<b>16</b>
Råd 1: Vær sulten .....	17
<b>Tema: Indtryk, udtryk og aftryk .....</b>	<b>22</b>
Råd 2: Bliv inspireret.....	24
Råd 3: Eksspirér .....	30
Råd 4: Giv.....	35
<b>Tema: Sådan udvikler du dig.....</b>	<b>39</b>
Råd 5: Overskrid dine grænser .....	40
Råd 6: Let røven! .....	47
Råd 7: Øv dig! .....	52
<b>Tema: Succesfulde egenskaber .....</b>	<b>58</b>
Råd 8: Vær underlig.....	59
Råd 9: Vær autentisk .....	65
Råd 10: Vær kærlig .....	73
<b>Vandet er gratis .....</b>	<b>78</b>

## Forord af Roxana Kia

### Det er dit valg

Jeg stod ved det lille piletræ. Jeg elskede at gå hen til dette træ. Jeg havde stadig nattøj på og mine bare tæer mærkede kilden fra græsstråene. Jeg var 10 år gammel.

Det var en tidlig fredag morgen. Sommer. Luften var stadig frisk efter nattens klarhed. En lille svag brise bar stadig en hvisken med sig fra alle menneskers drømme og daggryet var mildt og omsorgsfuldt.

Lige da jeg krøb ind under det lille piletræ slog et brag hul i stilheden. Så var det i gang igen. Lyden fra bomber og skydevåbner skar igennem min sjæl og jorden rystede hver eneste dag. Der var revolution i Iran.

Jeg satte mig under piletræet – og kunne høre nogle tunge skridt nærme sig. Jeg kiggede frem mellem de lange blade på piletræet og så, at det var min far. Han havde et bestemt udtryk i ansigtet, og jeg kunne se på ham, at han ville noget særligt.

Jeg blev siddende inde under træet. Af en eller anden grund ville jeg ikke ud derfra. Hans skridt stoppede. Han satte sig ned på hug og kiggede ind i mellem bladene på piletræet.

”Hej, mit lille æg”, sagde han. Han kaldte mig for æg, som er et persisk kælenavn, og det gjorde mig altid varm i kroppen.

”Du sidder vist og hygger dig her, ser jeg”, hviskede han.

Han smilte, men hans smil var alvorligt.

Han tog mine små hænder i sine store og sagde: ”Jeg har noget meget vigtigt, jeg vil fortælle dig, mit lille æg. Du skal høre godt efter.”

Jeg kunne mærke en spændthed - ikke den slags som man kan have, når man vågner, og det er ens fødselsdag, men mere en sådan som til en eksamen. Jeg kiggede væk og fandt et vissent blad på jorden, som lignede en kamel.

”Se på mig”, sagde min far. ”Se på mig.”

Han kiggede dybt ind i mine øjne. Hans øjne var brune som mørkt rav. Jeg fandt ofte guld i dem.

”Nu skal du høre.” Han talte meget langsomt. ”I morgen kommer du at miste alt, hvad du ejer og kender. Du vil måske aldrig se det igen, nogensinde. Men husk én ting. Du mister aldrig dig selv.”

Næste dag blev jeg og min bror sat på det sidste fly ud af Iran og vendte aldrig tilbage. Vi så først vores forældre igen 2 år senere.

Sætningen ”Du mister aldrig dig selv”, hørte jeg ofte inde i mig selv som en slags betryggende godnathistorie, selvom jeg ikke altid forstod betydningen af den. Men jeg kunne fornemme, at den var rigtig.

Det var en læringsrejse at leve sætningen i virkeligheden. Nogle gange kunne jeg netop stå op for mig selv, og nogle gange, syntes jeg, at jeg mistede mig selv. Jeg opdagede, hvad det var, der gjorde forskellen.

Det handlede om en klar beslutning. Inde i mig selv. Beslutningen om at ikke skulle miste mig selv - koste hvad det koste ville. Jeg oplevede, hvor stærkt det var at være tro imod mig selv.

Jo mere jeg kunne stå op for mig selv, jo mindre behøvede jeg bevise, argumentere eller forsvare – og jo mindre skulle jeg være bange for det, jeg kunne miste. Jeg opdagede, at det aldrig handlede om andre eller om de situationer, jeg var i.

Det handlede om, hvilket syn jeg selv havde, og hvordan jeg valgte at modtage de ting, der kom min vej. Det er som at tage forskellige slags briller på og på den måde se på omverdenen ud fra forskellige perspektiver.

Denne mulighed, forstod jeg, at jeg altid havde adgang til. Det var her, jeg havde min frihed som menneske, og at det var det som gjorde, at jeg ikke blev offer for omstændigheder, men i stedet kunne tage styring og lede mig selv igennem livet med værdighed, integritet og kærlighed.

Sætningen ”du mister aldrig dig selv” er blevet en beslutning, jeg træffer hver dag. Det er ikke en tilstand. Det er et valg.

Denne tilgang har også hjulpet mig til at kunne vælge utraditionelle veje i mit liv. Mange mennesker har tvivlet på mig og har syntes, at mine valg var underlige eller ulogiske. Måske var de det. Men det, jeg med sikkerhed ved, er, at alle de valg, som kom indefra min integritet, har styrket mig i de vigtigste dimensioner i mit liv.

Den dag, jeg mistede alt, var en skelsættende dag i mit liv. Jeg vandt min beslutningskraft. Det var dér, jeg for alvor forstod, at livet virkelig er en gave, som er til låns. Det handler ikke om, hvad jeg har, ikke har eller hvad andre gør. Det handler om, hvordan jeg agerer i det.

Valget er ikke altid givet. Men det kan trænes, ligesom en muskel trænes i fitness. Gennem træning styrker vi evnen til at træffe livgivende valg for os selv og vores medmennesker.

Tommy Krabbe har skrevet en befriende bog. Prøv hans 10 gode råd. Livet er guld i din hånd. Det største mirakel af alle er, at vi trækker vejret. Vi har fået den tid, vi har fået. Og det er op til hver især af os, hvordan vi forvalter den tid. Med disse 10 gode råd fra Tommy er der konkrete måder at forvalte livet med visdom.

Enjoy!

*Roxana Kia er skuespiller, instruktør, kaospilot og procesleder. Hun har mange års erfaring med udviklingsprocesser i både offentlige og private virksomheder og organisationer. Roxana træner de største erhvervsledere i personlig formidling og lederskab. Læs mere om hende på [www.roxanakia.dk](http://www.roxanakia.dk)*

## Indledning

Kære læser,

Du slog og sparkede din mor. Nu dyrker jeg jo selv kampsport, og jeg ved, hvor fedt det er at fyre et godt slag eller et veltilrettelagt spark af sted. Det handler blandt andet om en kombination af kraft, timing, distance og balance, og når det hele sidder i skabet, opnår man målet med sin anstrengelse.

Din mor ville nok gerne have, at det gik op for dig, at man altså kun bruger slag og spark, når det er vigtigt at forsvare sig selv. Var din mor virkelig sådan én, der angreb dig hele tiden? For det gjorde selvfølgelig ondt på din mor. Det er ikke rart at få et spark lige i ribbenet, selvom du måske syntes, at det var sjovt. Og når et slag sidder lige i maven, er det konstant årsag til smerte. Af og til mistænkte hun dig sikkert også for at give hende en skalle. Hvor kunne du gøre det?

Du var nok heller ikke for populær i forvejen. Nærmest hver time skabte du bekymringer – både nat og dag. Dine forældre kunne ikke altid gøre, hvad de havde lyst til på grund af dig, og så kostede du en masse penge uden selv at bidrage til kassen. Dog skete der det, at både spark og slag stoppede pludseligt. For en dag skete miraklet:

Du blev født.

Din mor så dig for første gang, og din far havde indtil videre kun mærket dig gennem hendes maveskind.

Fra den dag ændrede alt sig. Det kan godt være, at bekymringerne blev flere, men alligevel var de kun en lille dråbe i det store hav af glæde, som du gav og stadig giver. Det betyder blandt andet, at nogen gerne ville hjælpe dig, da du skulle lære at spise, binde snørebånd, lave lektier og ikke mindst opleve ungdommen og blive voksen. Men det sidste er måske den største udfordring af dem alle.

For efterhånden som du blev teenager, er det mere og mere naturligt for dig at tage afstand til dine forældre og blive et selvstændigt, voksent menneske. I den proces vil og skal du betvivle alt, hvad de gamle siger, for det handler om at finde dit eget ståsted. De gamle tudser aner intet om at være ung, og du betvivler af og til, om de nogensinde har været det.

De ser nemlig hele verden gennem forældrebriller og ikke som én, der lige har været det hele igennem. Lige nu har jeg dog ikke brillerne på. De er indkøbt, pudsede og ligger klar i en fin æske, hvor de venter, mens jeg kan mærke min egen søn gennem min kones maveskind. Derfor skriver jeg denne bog nu.

Når jeg snart tager de briller på, bliver alle dine grænser farlige for mine øjne. Det kan være grænsen for, hvornår et barn skal cykle alene i skole, hvornår man første gang skal drikke alkohol eller sove sammen med sin kæreste. Alt dette indebærer en altoverskyggende fare for mig og alle andre forældre. Vi ønsker, at du aldrig bliver ældre, selvom vi ved, at det vil være at bryde samtlige naturlove. Men nu hvor brillerne endnu ikke er taget på, kan jeg sagtens forstå, hvorfor grænser skal brydes, udvikling skal skabes og livet skal udfordres.

Denne bog er derfor et forsøg på at skabe en samtale med dig, hvor du rent faktisk lytter til, hvad jeg siger, og hvor jeg har en forståelse for, hvad du har brug for at høre.

Jeg har en mistanke om, at du har brug for bogen, for det havde jeg selv i din alder. Teenageårene og de umiddelbart efterfølgende er fantastiske, men også sindssygt frustrerende. Flere gange om dagen tvivler man på sig selv: Gør jeg det rigtige? Hvad tænker de andre? Er jeg normal? Hvad nu, hvis jeg fejler? Hvem holder af mig? Hvem elsker mig? Hvordan får jeg det, jeg gerne vil have? Hvordan bliver jeg den, jeg gerne vil være? Eller kort sagt: Er jeg god nok?

Det hele bliver forstærket af, at vi har en hjerne, der helst vil forklare alt på en pessimistisk måde. Det betyder, at hvis der sker noget godt for dig, så vil hjernen helst sige, at det ikke var din egen skyld, at det ikke bliver ved med at gå godt, og at den gode begivenhed ikke spreder sig til andre områder. Når der så sker noget dårligt, siger vores hjerne helst det omvendte: "Det var min egen skyld! Det bliver ved med at være sådan, og det udvider sig til andre områder af mit liv". Når man i forvejen er i en usikker fase i sit liv, er det ikke altid lige det, man har brug for at høre.

Derudover viser hjerneforskningen, at vi først for alvor kan forholde os til konsekvenserne af vores handlinger, når vi er omkring 25-30 år. Det handler om, at der skal være en masse forbindelser mellem hjernens dele, som lige skal være skabt først.

Så hvis jeg skal forsøge at forstå dig allerede nu, så oplever du, at voksne har svært ved at forstå dig, og du vil helst ikke lytte til dem. Du går rundt med en masse tvivl i hverdagen og tænker af og til, om du nu gør det rigtige. Uanset om der sker noget godt eller dårligt, kan du være hård ved dig selv, og så kan du ikke gennemskue, hvad den endelige konsekvens bliver af dine valg. Samtidig er dette netop en tid, hvor du skal træffe en masse afgørende valg i forhold til uddannelse, arbejde, bosted, livsstil, kærester osv., og det kan gøre det hele endnu mere frustrerende.

Hvis du synes, at jeg er helt galt på den, så læg bogen fra dig og brug tiden på noget mere fornuftigt. Men er der bare en lille smule af det, der er rigtigt, så kan det måske godt betale sig for dig at bruge nogle timer på at læse videre.

Dit liv lige nu handler meget om forventninger til resten af livet. Men hvad nu, hvis vi ser på den helt anden ende af livet? Her kan det være interessant at kaste et blik på, hvilke fortrydelser, mennesker har, lige inden de dør. Det har den australske sygeplejerske Bronnie Ware gjort. Hun arbejdede med at sidde hos døende mennesker i deres sidste timer, og hun har lavet en top fem over de fortrydelser, de havde:

1. "Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve et liv, der var tro mod mig selv og ikke det liv, som andre forventede af mig".
2. "Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så hårdt".
3. "Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser".
4. "Jeg ville ønske, at jeg havde bevaret kontakten med mine venner".
5. "Jeg ville ønske, at jeg havde tilladt mig selv at være lykkelig".

Det sørgelige ved disse fortrydelser er, at de kommer frem på et tidspunkt, hvor man ikke længere kan gøre noget ved dem; at man først ved livets slutning ved, hvad der betyder noget for én. Tænk, hvis vi kunne vide noget om, hvad der betyder noget for os, mens vi rent faktisk kan gøre noget ved det!

Min mission med denne bog til dig er, at du får hjælp til de frustrationer som du (og alle andre på din alder) går rundt med, og at du ikke har de nævnte fortrydelser, når du en dag skal herfra. Jeg vil med andre ord



gerne hjælpe dig gennem ungdommen, så du får en voksenliv med succes. Succes betyder helt kort "godt resultat" – at konsekvensen med det, du gør, bliver positiv.

Min hjælp til dig består af ti gode råd. Rådene er ikke valgt ud fra store meningsmålinger, forskning eller interviews med succesfulde mennesker. Hvis et godt råd skal med på listen over de ti råd, jeg vil give til dig, er det vigtigste kriterium, at det virker for mig. Ellers vil jeg bare komme med referater af andres arbejde og ikke give anbefalinger, der kommer fra hjertet og mit levede liv.

Derfor kan det måske godt være en lidt underlig bog for dig at læse – fordi den er en mellemting mellem nogle teorier og så mine erfaringer. Men betragt de mange ord, som hvis vi sad på en café og talte sammen om livet. For nogle sker disse samtaler i en brandert kl. 4.00 om natten, andre vil helst sms'e om det med den rette person, og nogle helt andre reserverer disse tanker til at fare gennem hovedet, når de ligger om aftenen og ikke kan falde i søvn. Jeg henter ordene, rådene og forklaringerne fra forskellige steder og har sammensat dem, så jeg tror, at det hele giver mening for dig.

Jeg håber, at bogen bliver én af dine inspirationskilder til at vide, hvad du skal gøre i din rejse på vejen mod det at blive voksen – med succes.

## Hvad er succes?

### Den store forvirring

Jeg kommer til at bruge ordet succes mange gange i løbet af denne bog, så vi kan lige så godt starte med at se på, hvad det er. Og her støder vi så ind i en masse forhindringer allerede. For dels er der tusinder af definitioner, og dels er mennesker meget forskellige. Den korte version fra ordbogen var som nævnt, at succes er et "godt resultat".

Men bare disse to ord medfører mange spørgsmål: Hvornår er noget et resultat? Kan det måles? Hvad betyder det, at det skal være godt? Hvem skal det være godt for? Er det noget, man får fra andre eller noget, man skaber selv? Har det noget med penge, berømmelse eller antal førstepladser at gøre? Kan man få et "godt resultat", uden at det går ud over andre? Og hvad så, hvis det gør?

Du møder måske også mange succeshistorier i medierne. For eksempel:

- "Mød manden der har tjent en milliard på sin IT-virksomhed".
- "Hun er nu nummer 1 på verdensranglisten".
- "Han er blevet chef for 5.000 medarbejdere i en alder af 35 år".
- "Hun har scoret verdens bedste fodboldspiller".
- "Han er kommet med i verdens mest magtfulde netværk".
- "Hun har fået landets højeste gennemsnit".

I din vennekreds kan succeshistorierne være på et andet plan. De kan måske handle om, at Kirsten har fået et godt fritidsjob, at Dennis' hold vandt i torsdags, at du undgik at blive alt for fuld i lørdags, eller at Thomas endelig har fået kørekort.

Det kan også være, at du i nogle situationer føler succes, selvom der ikke er den store, enkeltstående nyhed. Måske er du glad for dit valg af uddannelse, at du gør en forskel som badmintontræner, eller at det går super godt mellem dig og din kæreste. Det kan også være, at noget der for dig er succes den ene dag, opleves om en nedtur dagen efter.

Hvis vi skal gøre forvirringen total, så kan to mennesker være helt uenige om, hvorvidt noget er en succes eller ej. Jeg havde for eksempel en succesoplevelse, da jeg tog kørekort som 25-årig, men flere af mine venner synes da, at det var en fiasko, at jeg ikke havde gjort det før. Det kan også være, at en stor virksomhed tjente 3 milliarder sidste år, hvilket er mange penge for de fleste, men hvis de kloge analytikere havde forventet mere, så er det en fiasko. Endelig kan det også være en succes for en kvinde, at hendes kanin vinder Danmarksmesterskabet i højdespring for gulerodsglade pelsdyr, mens det for andre er sørgeligt, at hun bruger for meget af sin tid på det.

Konsekvensen af al den forvirring omkring succes bliver, at vi ikke selv ved, hvornår vi oplever en succes – eller hvordan vi kommer derhen.

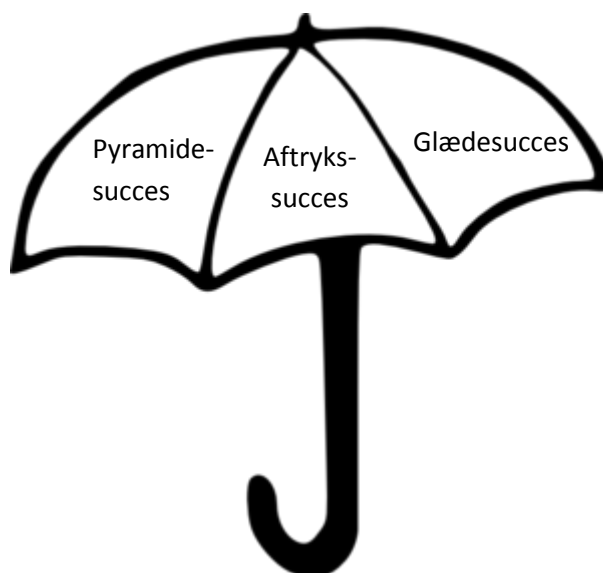
### Succesparaplyen

Jeg tror, at den store forvirring sker, fordi vi forsøger at lægge alt for meget ind under en overordnet hat, der bare hedder succes. Så bliver vi uenige om, hvad vi fokuserer på og taler om, og det skaber bare endnu mere forvirring. Især i forhold til at forstå, hvad vi så selv skal gøre for at opnå succes.

Når jeg skal blive klogere på noget, starter jeg altid med at finde ud af, hvilke mindre dele, det overordnede begreb består af. Det er sådan set ikke unikt for mig. Hvis du for eksempel tænker på en fodboldkommentator, så kan de gøre langt mere end blot at sige, at holdet spiller godt, som de fleste af os må nøjes med at kunne sige.

Ekspertter kan dele alle holdets funktioner op i mindre dele fx forsvar, midtbane og angreb. Det kan være, at kommentatoren konkluderer, at selvom det halter lidt i angrebet, så kan den meget offensive midtbane kompensere for dette og lægge et pres på modstanderne, der gør, at de laver fejl. Igen kan det så deles op i flere brikker. Måske er det særligt to på midtbanen, der har et godt samarbejde og forståelse for, hvordan de hver især bevæger sig. Ja, måske er det den ene spillers fantastiske afleveringer med venstrefods inderside, der skaber et godt resultat.

Det giver altså mere overblik, når man bryder noget op i mindre dele, så det vil jeg også gøre her. Succesparaplyen ser således ud:



- **Pyramidesucces** betyder helt kort den succes, du får, når du hæver dig over andre.
- **Aftrykssucces** handler om at sætte sit aftryk på verden – at gøre en forskel og betyde noget for andre mennesker.
- **Glædesucces** er den kortvarige oplevelse af noget, der gør dig glad.

Helt overordnet for figuren gælder det, at jeg mener, at alle tre dele er vigtige for det succesfulde liv. Der kan selvfølgelig være nogle tidspunkter, hvor man fokuserer på en bestemt form for succes, men generelt set kommer det gode liv, hvis der er plads til alle tre dele. For nogle er den ene del så lidt vigtigere end de andre, og det skal jeg ikke gøre mig til dommer over. Så længe du tager aktiv stilling til, hvilke succesformer, der betyder noget for dig og så arbejder i den retning, er jeg glad. Jeg er også overbevist om, at hvis du opnår to af succesformerne, vil den tredje sikkert komme efterfølgende. Og hvis den ikke kommer af sig selv, så vil du sikkert føle et stort behov for at fokusere på den.

Jeg har valgt paraplyen som billede på de tre succesformer, da jeg godt kan lide, at der er et håndtag på. Det er dig selv, der bærer rundt på det, der kan give dig succes. Jeg beskæftiger mig ikke med tilfældige succeser, hvor andre ud af det blå skaber din succes for dig. Det sker så sjældent, at det ikke er værd at bruge tid på, og så er det jo heller ikke noget, du aktivt kan arbejde frem imod. Derudover kan jeg godt lide at tænke på, at du kan bruge succesparaplyen som beskyttelse mod de tidspunkter, hvor de regner med udfordringer fra oven.

Men nu vil jeg gerne fortælle dig mere om de enkelte succesformer. For hvad mener jeg egentligt med dem?

### **Pyramidesucces**

Pyramidens form viser, at der er meget eller mange forneden og lidt foroven. Det kan fx være mange sten, madvarer eller mennesker. Når jeg taler om pyramidesucces, er det netop mennesker. Inden for et hvilket som helst emne, kan man måle i pyramider, hvor nogle få eller én er i toppen og de fleste er i bunden. Personen i toppen er bedre til emnet end de flere i midten, og de flere i midten er bedre end dem i bunden.

Sådan kan du lave en pyramide inden for tennis, berømmelse, penge, klogskab, musik og meget mere. Med pyramidebrillerne på, vil du se, at alle gerne op på næste niveau. Det er ganske enkelt altid sjovere, hvis man kommer op til de andre, indtil man er der. Så er det igen det samme, og så kalder næste niveau på dig. Du ønsker at blive bedre og træner hårdt og kæmper, så du kan hæve dig over de andre, du lige nu er på niveau med.

Uanset hvilket emne pyramiden handler om, gælder det, at toppen har mere magt end bunden. Når du kommer længere op, har du dermed også mere indflydelse på, hvad der er det seje, det rigtige og det, som andre skal ønske.

Det gode ved pyramidesucces er især, at opskriften er enkel. Du skal bare være bedre end andre på dit niveau, så kommer du længere op. Er du på 2. holdet, så skal du bare træne mere, så du bliver bedre og kommer på førsteholdet. Vil du være bedre i skolen end dem, du sammenligner dig med, så skal du bare arbejde hårdere for det. Men selvom opskriften er let, kan den selvfølgelig sagtens være svær at gennemføre. Vi lader som regel dem i toppen af pyramiden have magt over os, fordi vi beundrer dem for den indsats, de har ydet for at komme derop.

Det er helt naturligt ved mennesket, at vi gerne vil hæve os over andre. For mange er det noget, der ligger i instinkterne: Kan vi hæve os over andre, så vil de attraktive fra det andet køn gerne parre sig med os. Og dem, som vi ikke ønsker at parre os med, vil vi gerne have magt over, så vi kommer først til maden og får tingene, som vi gerne vil have dem.

Pyramidesucces har som alt andet konsekvenser. Hvis du knokler hårdt og kommer på førsteholdet, betyder det jo, at en anden kommer på 2. holdet. Er det dig, der får drømmejobbet, er der måske 100 andre, der ikke fik det i denne omgang. Det kan virke hårdt (især når man er den, der ikke fik jobbet), men for virksomheden, for samfundet og for fodboldklubben er det jo godt, at de bedste præger hverdagen og ikke de dårligste. For dig medfører det som regel også noget godt, at du gør, hvad du kan, for at blive bedre til det, du gerne vil.

En anden udfordring ved pyramiden er selvfølgelig også, at hvis man så når toppen, så kan det gå den anden vej – mod bunden. Det kan være en meget presset situation at være i, hvilket den tragiske historie om Bernard Loiseau er et eksempel på.

Bernard Loiseau var en meget kendt, fransk kok, der opnåede det største, man kan inden for hans pyramide. Hans restaurant var så god, at Michelin-guiden i 1991 gav ham tre stjerner. De betyder, at nogle eksperter har vurderet, at hans mad er så god, at det kan betale sig at foretage en rejse bare for at komme og spise hos ham. Det er noget, meget få kokke oplever, og han var naturligvis stolt. Han forblev på toppen, men tragedien ramte ham i 2003. Han havde været på arbejde hele dagen, og hørte et rygte om, at den kommende udgave af Michelin-guiden for første gang siden 1991 kun ville give ham to stjerner. Han kunne ikke bære tanken om ikke at være i pyramidens top, og han skød sig selv. Det har efterfølgende vist sig, at han havde nogle andre problemer, men der har ikke hersket nogen tvivl om, at udsigten til de to stjerner gjorde udslaget. I øvrigt var det kun et rygte.

Loiseaus skæbne behøver selvfølgelig ikke overgå dig, men jeg synes, at det er meget vigtigt at slå fast, at alt ikke behøver at være perfekt i toppen af pyramiden. Vi får nemlig ofte fortalt det modsatte, når diverse medier taler til os. Selvom toppen af pyramiden måske kun udgøres af 2 procent af befolkningen, fylder pyramidesucceshistorier om de smukke, de rige og de berømte vel 95 procent af medie billedet.

Nu er der oven i købet mange unge, som ville gøre alt for at være i toppen af pyramiden inden for berømmelse. Det er helt ligegyldigt, hvad de bliver kendt som – bare de bliver kendte. De lader sig ydmyge i medierne og underlige udsendelser, da det betyder, at de er kendte. Jeg håber personligt, at denne tendens forsvinder hurtigst muligt.

For det at have pyramidesucces, betyder faktisk langt mere end at være bedre end andre. Det allervigtigste er nemlig, at du bliver bedre, end du var før: At du udvikler dig. Så sker der det, at andre ikke kan lade være med at løfte dig til næste trin, uanset om det er din chef, din træner, dine venner eller dine kunder.

### **Aftrykssucces**

Prøv at forestille dig, at du satte et smukt fodaftryk, som aldrig vil forsvinde. Selv når du ikke er i nærheden af fodaftrykket, vil de, der ser det, tale om, hvor flot det er, og hvor glade de er for det. Når du engang dør, vil aftrykket stadig være emnet i mange samtaler og man vil tale om, hvor meget man kan se, at det er lige netop dit aftryk, og det er typisk for dig, at det ser lige sådan ud. Nogle vil måske endda fortælle fremmede mennesker om dig, fordi dit aftryk er så fabelagtigt.

Og forestil dig så, at det ikke handler om et simpelt fodaftryk, men mange forskellige aftryk, som du sætter rundt omkring: På mennesker, på dine omgivelser, gennem det du skaber. Hvis vi så går væk fra fantasien men rent faktisk tænker på de personer, der har sat sit aftryk på dig. Det kan være hende læreren, som bare sagde noget til dig, som gjorde, at du fik lyst til at blive endnu bedre. Måske er det den frivillige træner, der lærte dig værdien af at tro på sig selv? Det kan også være, at du har haft en chef, som gjorde, at det var 100 gange sjovere at være på arbejde, end når det var en af de andre.

Fra min tidlige ungdom husker jeg især Karen, som var min badmintontræner. Det var så stort bare at være i nærheden af hende, for hun udstråede bare glæde og overskud. Jeg var vildt stolt, da hun en dag spurgte mig, om jeg ville hjælpe med at træne nogle, der var lidt yngre end jeg. Der lærte jeg meget om glæden ved ansvar, om at planlægge og om at sætte mit eget aftryk på andre. Senere blev Karen syg og kunne ikke så

meget, som hun gerne ville. Men hun fortsatte alligevel med de kræfter, hun havde, og det vil jeg aldrig glemme. Karen er blot én af de første 30 personer fra min ungdom, der satte et aftryk på mig, og jeg vil ikke fortælle dig om dem alle.

Pointen med at fremhæve hende er, at positive aftryk varer ved. Jeg har ikke talt med Karen i snart tyve år, og jeg husker stadig, hvor stor betydning hun havde for mig. I dag er mit arbejde blandt andet min egen virksomhed, hvor jeg holder foredrag om, hvor stor betydning det har for os selv og andre at være ildsjæle. Hver gang jeg har været ude og holde foredrag for en forsamling, vælter det ind med historier, som dels handler om, hvor fedt det er at gøre en forskel for andre, men også hvor afgørende det er, at andre har gjort en forskel for en selv.

Din aftrykssucces handler altså om, hvad du efterlader hos andre. Hvilket aftryk sætter du i deres hukommelse? Hvad siger dine venner, medstuderende og kolleger fx om dig, når du ikke er der? Og hvad vil du ønske, de vil sige om ti år?

Hvilket aftryk du så vil sætte, handler meget om, hvem du er, og hvordan du ser på verden og andre mennesker. Problemerne med aftrykssucces opstår, hvis du sætter aftryk, der ikke er magen til dine værdier. Det kan være, at værdierne tillid og sandhed er meget vigtigt for dig. Men hvis du så har et arbejde, hvor du oplever, at du bliver nødt til at lyve for kunderne, bliver det hårdt at gå på arbejde. Selvom kunderne måske ikke kender dig, vil du stadig have det forfærdeligt, hvis du skal risikere, at du vil blive opfattet som et løgnagtigt menneske.

Den positive side gælder selvfølgelig også. Det kan være, at en vigtig værdi for dig er sammenhold, og at det netop er noget, du kan dyrke som hjælpetræner i ishockey. Gennem arbejde med holdet, viser du børn eller unge, at de kan opnå store resultater og glæde ved spillet, hvis de bare lærer at spille sammen og have det godt med hinanden udenfor banen. På den måde vil de så tænke tilbage på dig om tyve år og tænke: "Det var ham / hende, der lærte mig sammenhold".

Men heldigvis så skal man sjældent vente tyve år med at mærke glæden ved aftrykssucces. Det oplever du nemlig, mens du giver dine værdier videre til andre. Gennem din indsats skaber du et aftryk, som de andre aldrig vil fjerne eller glemme.

Det lyder sikkert fantastisk, at man på denne måde kan gøre en forskel med sit liv ved at sætte et aftryk på andre. Og misforstå mig ikke: Det ER fantastisk. Men det er ikke nok. På et eller andet tidspunkt vil de fleste spørge: "Og hvad nu med mig selv?" Skal jeg bare altid gøre noget for andre, uden at der er noget tilbage til mig selv. Nogle mennesker kan bruge et helt liv på at tjene andre, og de kan ende som udbrændte, deprimerede mennesker, fordi de aldrig tænkte på sig selv.

Det giver rigtig meget lykke at sætte sit aftryk i verden, og en gang troede jeg, at det var nok i sig selv. Nu er jeg helt overbevist om, at der også skal være plads til pyramidesucces og ikke mindst den sidste af de tre succesformer, nemlig glædesucces.

### **Glædesucces**

Jeg er godt klar over, at jeg indtil videre måske har fået livet som succesfuld voksen til at lyde dræbende kedeligt. Du tænker måske på, om det nu også er fedt at blive voksen, hvis det hele tiden handler om at

udvikle sig og sætte et positivt aftryk. Hvad med alt det sjove – forsvinder det, så snart man ikke længere er ung? Og må man nu ikke have det sjovt?

Du ikke alene må have det sjovt, men du SKAL have det sjovt. I flere tusinde år har kloge filosoffer diskuteret, hvor sjovt vi mennesker så må have det. Hvis du fx bare sørger for at lave noget sjovt og noget, der gør dig glad, er det så ikke et godt liv at have? Et liv helt uden bekymringer. Sådan havde jeg det i hvert fald selv ofte som ung, hvor weekenderne var det, der gjorde resten af ugen til at holde ud. Fredag og lørdag aften / nat var belønningen for at gå i skole eller arbejde mandag til fredag. Svaret er, at der skal være balance i tingene.

Det første problem er nemlig, at det sjove ikke bliver ved med at være sjovt. Når du har set det samme standup show eller den samme film flere gange, giver det bare ikke det samme kick. Har du været i den samme svømmehal eller spillet det samme spil, så er der bare et tidspunkt, hvor du vil noget andet.

Faktisk er det vores hjerne, der begynder at kede sig, når tingene forbliver det samme. Du kender måske situationen, hvor du smider en kæmpe portion lasagne op på tallerkenen. De første ti bidder smager fremragende, men til sidst spiser du, fordi du er sulten, og fordi der er mere mad. Når man går på en dyr restaurant, får man mange små retter, og det er fordi de ved, at hjernen keder sig med store portioner. Så det handler bare om at få et par bidder og så smage noget helt andet.

Det er selvfølgelig forskelligt, hvor store de bidder skal være, før noget ikke er sjovt eller giver glæde længere. Jeg har fx nogle få dvd-serier, jeg kan se igen og igen og grine hver gang, mens andre kan jeg knap se et afsnit af, før jeg gaber og falder i søvn.

Det næste problem ved kun at fokusere på glæder er, at glæden faktisk er større, når du har gjort en indsats for den. Hvis du har knoklet for at få råd til at købe de bukser, du har drømt om længe, er det bare en federe fornemmelse at gå rundt i dem, end hvis du bare har fået dem. Jeg ved, at det kan være svært at tro på som ung, men prøv en gang.

Endelig er det helt konkrete problem med kun at fokusere på glæder, at sådan er livet bare ikke. Især som teenager oplever du, hvordan humøret kan skifte fra en time til en anden, og hvis du tror, at det kun er de glade stunder, der er noget værd, så får du svært ved at tackle, når livet giver dig udfordringer. Du kan jo heller ikke hele tiden gå på druk eller købe nyt tøj, for sjovt nok er det sådan indrettet, at de fleste sjove ting, koster penge som skal komme et sted fra.

Som voksen skal jeg jo skrive til dig, at det er vigtigt ikke kun at have det sjovt og lave noget, der gør dig glad, og det har jeg gjort nu. For når det så er sagt, så skal du huske at fyre den af. Vejen mod voksen handler om at bryde sine gamle grænser og finde nogle nye, og det er mange gode oplevelser gemt i. Så længe det er inde for lovens rammer, skal du slå dig løs. Du får aldrig en bedre mulighed for det, for efterhånden som du får mere ansvar og pligter, vil mulighederne blive mindre.

Der er selvfølgelig også andre måder at få glædesucces på end at gå amok fredag og lørdag. Det er vigtigt for både børn, unge, voksne, midaldrende og ældre, at de prioriterer at have små ting hver dag, der gør dem glade. Hvis du sørger for at få både pyramidesucces og aftryksucces, er det ofte fornuften, der styrer dig, og den skal altså tilsættes lidt ufornuft engang imellem. Ufornuft for mig kan fx være kage, dårligt tv, købe noget jeg ikke har brug for, at kede mig, dyre vine og øl, spille ligegyldige spil eller hænge ud uden at

have et formål med det – andet end at det gør mig glad. Og er der noget, der gør dig glad, så er det vel også ret fornuftigt?

Glæder har også den fordel, at de kan bruges som lokkemiddel til at gøre noget, der ikke gør mig glad. Da jeg var barn, hadede jeg at blive klippet, men en femmer og et marcipanbrød hjalp da på det. Nu skal jeg desværre betale for det. Men derfor kan jeg jo godt belønne mig selv med et marcipanbrød, når håret er blevet trimmet til. Belønninger og lokkemidler kan selvfølgelig også bruges i større skala, som hvis du fx kan tage på en ekstra lang sommerferie, fordi du har knoklet i løbet af året.

Endelig skal du jo også vide, at når man oplever pyramidesucces og aftrykssucces, vil det selvfølgelig også medføre en masse glæder undervejs, selvom det ikke er formålet med dem.

### **Vær stolt af din udvikling mod succes**

Når jeg har fortalt andre, at jeg arbejdede på en bog, der handler om succes, har der være mange gode tilbagemeldinger, men bestemt også en del underlige blikke. De to typer reaktioner afspejler faktisk, hvordan jeg selv har haft det med det. For hvem tror jeg egentligt, jeg er, når jeg udtaler mig om, hvordan man får succes? Var det ikke bedre at lade de meget succesfulde lære andre om det?

Men når jeg gør min egen succesrapport op, så mener jeg rent faktisk, at jeg har succes. Der skal stadig arbejdes på den, for det skal der hele livet. Men jeg mener faktisk, at jeg er nået til et punkt, hvor jeg kan se nogle retningslinjer, der har ført mig og andre til succes, og hvorfor skulle jeg ikke give dem videre? Jeg kunne selvfølgelig lade være med at tro på mig selv og bøje nakken, men fører sjældent noget godt med sig.

For hvis man ikke tror på sig selv og er stolt over det, man har gjort, hvem fa'n skulle så være det? Jeg har bestemt gjort mange ting, jeg ikke er stolt af, men dem tror jeg ikke, du kan lære så meget af, udover at du selv skal have lov til at begå dine egne dumheder og lære af dem.

At være stolt betyder, at man "står rank"; altså at man ikke vil vise sit ansigt og gemmer sig bag det, man har gjort. Når jeg er stolt af mine succeser skyldes det især, at jeg har selv skabt dem, og nu vil jeg gerne i gang med at hjælpe dig med, hvordan du kan gøre det samme.

Jeg håber, at rådene kan hjælpe dig til mange konkrete resultater, men helt overordnet håber jeg også, at du vil være stolt af, at du tager dit eget liv alvorligt og faktisk ønsker at få succes. Fortæl endelig andre om den udvikling, du arbejder med, og hvor du håber, at det fører dig hen. Måske kan det også inspirere dem til at komme videre.



## Ti gode råd

Nu er vi så fremme ved alt det, jeg har glædet mig til at give dig. Jeg lærte på kommunikationsstudiet, at man aldrig må give et godt råd til én, der ikke har bedt om det. Men jeg går ud fra, at når du har besluttet dig for at læse disse linjer, skyldes det, at du faktisk gerne vil have nogle råd.

Mine ti råd til dig er dog ikke så konkrete, at du bare lige kan gøre det, de beder dig om. Det er ikke råd i stil med: "Hvis du slukker for vandet, når du børster tænder, sparer du x antal kroner på vandregningen" eller "hvis du kun drikker vin og øl, så kommer du ikke til udpumpning". Du får nogle brede råd, som du selv skal omsætte til dine egne ønsker for dit liv, og hvad der er dine styrker som ungt menneske.

Alligevel har jeg formuleret det som råd, fordi jeg selv havde brug for dem, da jeg var på din alder. Så jeg prøver at finde en gylden middelvej, hvor jeg gør mig klog på, hvad du bør gøre i dit liv, men ikke så klog, at jeg tilsidesætter dine egne erfaringer og ønsker.

Rådene er baseret på mine egne erfaringer, kloge menneskers tanker og inspiration fra de mange mennesker, jeg efterhånden har mødt. Alle rådene handler om at ruste dig til at få succes som voksen – både i forhold til pyramidesucces, aftrykssucces og glædesucces. Til hvert råd vil jeg fordele ti stjerner på de tre succesformer, så du kan se, hvilke former for succes dette råd sandsynlig vil give dig, hvis du følger det.

Rådene er delt op på den måde, at jeg starter med et helt overordnet råd. Herefter er der tre temaer med tre råd til hver. De tre temaer er:

- "Indtryk, udtryk og aftryk", handler om, hvordan du skal forholde dig til verden omkring dig. Dette tema vil især give dig aftrykssucces.
- "Sådan udvikler du dig", der handler om, hvordan du mere konkret kan arbejde frem mod gode resultater. Temaet er især fokuseret på det, der giver dig pyramidesucces.
- "Succesfulde egenskaber", som er nogle karaktertræk, du kan arbejde med hos dig selv. Bliver du god til dette, vil du især opleve glædesucces.

## Råd 1: Vær sulten



“People often say that motivation doesn't last.  
Well, neither does bathing - that's why we recommend it daily.”

*Zig Ziglar*

Vores krop er perfekt indrettet på mange måder. Man ved ikke helt, hvad det præcist er, der gør, at vi føler os sultne. Nogle forskere mener, at lavt blodsukker sender et signal til hjernen om, at nu skal der ske noget. Det er derfor, vi altid gerne vil købe en cola eller slik om eftermiddagen, for det er en hurtig (men usund) måde at få blodsukkeret op på. Det har også noget at gøre med, at mavesækken har nogle elastikker, der gerne vil strækkes ud. Det bliver de, når der er mad, og når de er strukket helt ud, føler vi os mætte. Når de trækker sig sammen, begynder vores mave også at knurre, og det er også et tegn på sult. Når der mangler mad, giver det os altså nogle følelser, der gør, at vi reagerer på det og skaffer mad. Føden hænger også på mange måder sammen med følelser. Nogle af os får eksempel meget lyst til mad, når vi ikke har det så godt. Det kan også være påvirket af, om vi spiser sammen med andre. Vi spiser nemlig meget mere, jo flere vi spiser sammen med.

For stenaldermanden var sult selvfølgelig farligt, for han kunne ikke lige gå ned i Superbest og købe mad, når han var sulten. Sådan er det selvfølgelig også i dag mange steder på jorden, hvor mad er en mangelvare. Men for dig er sult ikke farligt (medmindre du har en spiseforstyrrelse). Det handler mest om, hvorvidt du nu kan få fat på noget mad, som du kan lide.

Men hvorfor al det skriveri om mad? Jeg vil gerne gøre dig opmærksom på, at vores krop har flere systemer, der gør os opmærksom på, at vi er sultne, når det kommer til mad. Men når det kommer til sult, som ikke handler om at få noget i maven, så er systemet der ikke. Så bliver det i stedet farligt at være mæt.

Man kan nemlig også være sulten efter læring, oplevelser, magt, mening, kærlighed, venskab og stort set alt andet. Det handler bare ikke om blodsukker eller elastikker i maven, men i stedet hjernens lyst til at komme op af den mentale hængekøje. Problemet er bare, at der er så fandens rart i den hængekøje, hvor vi tror, at vi ved og kan alt og derfor ikke behøver at gøre mere. Vi føler os mætte.

Nogle af de mest kriminelle og udsatte unge, jeg har arbejdet med, er også de mest mætte. De er helt sikre på, at de ved alt om verden, og hvordan alle problemer skal løses. Ingen kan lære dem noget, og det er kun deres måde at se på verden, der er den rigtige. Der er mange forklaringer på, at de har det sådan, men problemet med at få succes som voksen er, at det har mange konsekvenser, når man føler sig mæt på denne måde. For de udsatte unge betyder det, at de bare kommer længere og længere ind i en kriminel løbebane.

Men for alle andre har det også konsekvenser at føle sig åndeligt mæt. Mætheden giver os mange vaner, som vi får svært ved at komme ud af. Vi ser de samme tv-udsendelser, holder os til de samme mennesker og fører de samme samtaler hver dag. Det betyder også, at vi har de samme tanker hver dag. Det ville måske ikke være et problem, hvis verden og dermed alle andre mennesker stod stille. Men sådan er det ikke.

Der kommer hele tiden forandringer udefra. Ofte tror vi, at "når bare jeg lige er færdig med den opgave eller udfordring, så kan det blive hverdag igen", men hverdagen kommer sjældent – især når man er voksen. Den helt store udfordring med mæthed er, at man først kommer op af hængekøjen, når problemet står og truer med at slå én omkuld, og så er det måske for sent.

Et typisk eksempel er folk, der har et arbejde, som de er glade for. De tænker, at de gerne vil beholde jobbet resten af livet, og derfor gør de ikke noget for at blive bedre til andet, end det job kræver. De lærer ikke andre at kende end kollegerne. Men pludseligt sker der en dag, at de bliver fyret. Nu står de uden

arbejde og er afhængige af at kende nogen, der kan hjælpe dem til noget nyt. De kender bare ingen. De har heller ikke lært noget nyt, så det gør det endnu sværere. Alt sammen fordi de følte sig mætte.

Jeg lærte ret sent, at det ikke var godt at være mæt. Jeg har været så heldig, at jeg altid har haft det let i skolen. Inden jeg startede på universitet, havde jeg aldrig prøvet at dumpe i noget, og jeg tror faktisk aldrig, at jeg havde fået et syvtal i karakter (efter den gamle skala). På femte semester skete ulykken så. Vi havde arbejdet i en gruppe med en stor opgave i et halvt år. Da vi skulle op og forsvare den, fik vi at vide, at vi behøvede ikke at holde vores eksamensoplæg, for opgaven var alligevel så dårlig, at vi umuligt ville kunne bestå.

Det var en nærmest knusende oplevelse for mig. Den verden, jeg troede, jeg havde regnet ud, eksisterede ikke længere. Jeg brokkede mig over alt og alle og planlagde næsten at klage til undervisningsministeren. Men efter noget tid måtte jeg erkende, at det jo helt og holdent var min egen fejl: Jeg havde været mæt og ikke lyttet efter, hvad det rent faktisk var, der blev krævet af mig. Det næste år blev hårdt, da vi skulle lave opgaven om og samtidig begynde på de næste store projekter, men vi klarede den. I dag vil jeg på ingen måde have været oplevelsen foruden. Det er meget sundt at blive kastet ud af den virkelighed, man troede, var den eneste.

Nu tager jeg altid det sultne udgangspunkt og går ud fra, at jeg ikke ved alt, der er at vide om selv de mindste projekter. Jeg søger for hele tiden at spørge ind til, hvordan andre ser på tingene og mærker efter, om jeg kan lære noget af dem. Det er ikke altid, det lykkes, men jeg prøver.

Du kan måle din mæthedsfaktor, når nogen kommer med kritik. Hvis du med det samme begynder at forsvare dig selv og måske angribe den anden, så er det sikkert, fordi du føler dig mæt. Du ved, hvad der skal vides, så andre kan vel ikke vide mere end dig. Det er ikke let at tage imod kritik, men jo mere du arbejder på det at forholde dig sultent, jo lettere har du ved det. Nu har jeg for eksempel altid et ekstra eksemplar af min bog med, når jeg holder foredrag. Hvis en deltager så kommer med en kritik af det, jeg siger, takker jeg pænt og giver ham / hende en bog. Det var hårdt de første gange, men nu synes jeg altid, at det er super sjovt, fordi de slet ikke er forberedt på at få en tak og en gave.

Du kan gøre meget for at træne din evne til at være sulten. Jeg holder for eksempel en avis, der handler om det, jeg interesserer mig allermindst for og ved allermindst om. Den læser jeg hver morgen, og jeg ved aldrig helt, hvad jeg får ud af det. Derudover har jeg meldt mig ind i en forening, hvor jeg helt klart er den mindst erfarne. Til hvert ugentligt møde hører vi et foredrag, og det handler ofte om noget, jeg ikke troede, var interessant. Jeg havde i hvert fald aldrig meldt mig til at høre det, hvis jeg ikke var medlem af foreningen. I begge tilfælde sker der altid det, at nye verdener åbner sig. Det kan være, at jeg møder en person eller læser om en bog, der har en helt ny måde at forstå tingene på. Efterfølgende bruger jeg så disse nye tilgange til at opnå nye resultater. Og ingen af disse resultater ville jeg opnå, hvis jeg ikke havde været sulten.

Din største fjende er at give efter for din kedsomhed. Hvis du for eksempel hører noget, som du synes er kedeligt, kan det være, at du bare er mæt. Du kan altid bruge andre menneskers input til et eller andet. Hvis jeg for eksempel hører en underviser fortælle om noget, der keder mig, vækker jeg min sult i stedet for at falde i søvn af mæthed. Det kan være, at jeg begynder at tænke på, hvordan denne person er blevet interesseret i dette emne, når nu jeg synes, at det er så kedeligt. Det kan være, at jeg analyser hans /

hendes måde at fortælle på, eller at jeg prøver at skrive tre ting ned, som jeg ikke vidste før, men som jeg ved nu.

Jeg er godt klar over, at det er hamrende svært at foretage sig noget kedeligt, når man er ung, men tro mig: Hvis du altid lukker ned, fordi noget er kedeligt, så får du ikke succes som voksen. Tag i stedet ansvar for at få noget ud af det. For ikke så længe siden var jeg i Århus til en stor messe, hvor jeg skulle fortælle en masse gymnasie- og handelsskole elever om, hvad jeg har lavet efter min uddannelse. En af dagene havde jeg en lang pause, hvor jeg begyndte at kede mig. Pludseligt stillede jeg mig ved en trappe, hvor der også var en rulletrappe. Så begyndte jeg at se på, hvad der gjorde, om en person bestemte sig for at tage rulletrappen eller trappen op til næste etage. Spillede det en rolle, om man gik i en gruppe? Var der forskel på fodtøjet? Var der forskel på drenge og piger? Tog overvægtige oftere trappen? Før jeg vidste af det, var der gået en time, og så skulle jeg på igen.

Dagen efter havde jeg samme lange pause, og så besluttede jeg mig få at gå ind på messeområdet, hvor en masse uddannelser ville gøre reklame for eleverne. Pludseligt kom en venlig dame hen til mig og spurgte om, hvad jeg mon skulle efter gymnasiet. Jeg fortalte hende, at det var 14 år siden, jeg var gået ud, så jeg havde bestemt mig. Siden har jeg ofte fortalt denne historie, når jeg holder foredrag, og det får altid folk til at grine, fordi jeg også ser meget ung ud for min alder. Igen gav det mig altså noget, at jeg forholdte mig sulten i stedet for mæt.

Du kan også se eksempler på det at være sulten hos mange succesfulde iværksættere. De har måske skabt en succes, som er blevet købt af en stor virksomhed for trecifrede millionbeløb eller mere. Danske eksempler kunne fx være Janus Friis (Skype), Tommy Ahlers (Zyb), Martin Thorborg (Jubii), Nikolaj Nyholm (Speednames) og mange flere. De har alle prøvet i en ung alder at have penge nok til aldrig at arbejde igen. Men får det dem til at stoppe? Nej, selvfølgelig ikke. Det er de alt for sultne til. De bliver mindst lige så grebet af den næste virksomhed eller at hjælpe andre i gang, fordi de er sultne. Denne evne til at være sulten har helt sikkert også meget at gøre med, at de lavede den succesfulde virksomhed i første omgang.

En af verdenshistoriens mest succesfulde forretningsfolk var Steve Jobs, der i sin tid var med til at stifte virksomheden Apple i 1976. Ti år senere blev han smidt ud af virksomheden, hvorefter det gik helt galt for Apple. I 1997 vendte han så tilbage til virksomheden efter at have lavet nogle succeser i mellemtiden. Apple var truet af konkurs, men med Steve Jobs ledelse vendte det hele rundt, og da han døde i en tidlig alder i 2011, var Apple verdens mest værdifulde virksomhed.

I 2005, hvor Apple allerede var en stor succes, blev han bedt om at holde afslutningstale for de studerende på det fine Stanford University. Han tog udgangspunkt i sin tidligere kamp mod kræften, og hvad der virkelig betød noget for ham i livet. Det er måske en af de bedste taler, der er holdt, og han sluttede den af med ordene: "Stay hungry, stay foolish". For han vidste om nogen, hvad det betød at være sulten på livet, og det gav ham masser af succes.

At være sulten handler også meget om dine tanker om dig selv. Når du er sulten synes du, at du fortjener mere, end det du har nu. Hvis du er mæt, så er det ikke mere at komme efter for dig. Du kan ikke lære noget nyt, og du skal stille dig tilfreds med det, du har. Så at være sulten handler om at tro på, at du faktisk godt kan endnu mere, og du er først mæt, når du har opnået det næste trin. Efter noget tid vil du så være sulten igen, og så kan det være noget helt andet, du gerne vil opnå.

Måske oplever du, at det kan være svært at tro på, at du faktisk kan endnu mere, og det er helt naturligt. Selv professionelle idrætsfolk har ofte svært ved at tro, at de kan lave en endnu bedre personlig rekord eller vinde det næste mesterskab. Derfor bruger de det værktøj, der hedder visualisering. Det går ud på, at man forestiller sig, at man når sit mål. Man lukker øjnene og lægger mærke til, hvordan det er at stå øverst på sejrsskamlen. Hvordan føles den under fødderne? Hvordan mærkes medaljen om halsen? Hvordan lyder det, når ens nationalsang bliver spillet? Det vilde er, at det viser sig, at når man først har forestillet sig det, kan man begynde at tro på det, og så yder man simpelthen en ekstra indsats, og det øger chancen for succes.

Et eksempel på visualiseringens kraft, kan man se i Bannistereffekten. Den er opkaldt efter Roger Bannister. I 1954 havde ingen løbet en engelsk mile på under fire minutter. Man anså det for umuligt. Men så gjorde Roger Bannister det umulige og løb distancen på under de magiske fire minutter. I de efterfølgende to år gjorde 50 andre løbere det, som før blev anset for umuligt. Nu havde de nemlig set, at det kunne lade sig gøre, og derfor troede de på det – og gjorde det.

Og vil du have endnu et eksempel på vigtigheden af at være sulten? En amerikansk virksomhed, der havde flere hundrede sælgere ansat ønskede at måle på, hvad der kendetegnede de bedste sælgere. De analyserede sælgerne på alle tænkelige måder. De vidste i forvejen, hvilke sælgere der udgjorde de fem procent mest effektive medarbejdere, men det vidste ikke, hvorfor det lige var dem, der solgte mest. Resultatet var meget overraskende! Den eneste forskel var, at de øverste fem procent læste to bøger om måneden. Det var både fagbøger og skønlitteratur, og det var faktisk ikke bøgernes indhold, der gjorde dem bedre, men netop det, at de hele tiden var sultne.

Jeg mener ikke, at effektivitet altid behøver at handle om at sælge, men jeg har taget eksemplet med, da salg er sådan en dejlig parameter, fordi den netop er meget let at måle. Og målingen løj ikke: Det kan i særdeleshed betale sig at være sulten.

### **Opsummering**

- At være sulten, handler om at tro, at man ikke ved alt.
- Tænk på kritik som en måde at lære at være sulten på.
- Brug sult til at vende kedelige situationer til noget, der kan give dig succes.
- Brug visualisering til at tro på dig selv.

### **Sult i forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*\*\*
- Aftrykssucces: \*\*\*
- Glædesucces: \*\*\*

## Tema: Indtryk, udtryk og aftryk

De næste tre råd hører ind under temaet "Indtryk, udtryk og aftryk", og det handler om dit forhold til verden omkring dig. Du vil blive klogere på, hvordan du får nogle indtryk fra verden, der kan være med til at skabe dit eget, unikke udtryk. Dette udtryk er det, der kan være med til at sætte dit endelige aftryk, så du vil blive husket og savnet, når du om mange, mange år ikke længere er her. Temaet handler i al sin enkelhed om at gøre en forskel og ændre verden.

Men der eksisterer ca. 7 milliarder mennesker mere end dig på kloden. Det er dælmange mennesker, som vi sagde i Jylland. Og hvad betyder så lille mig og dig i det store hele? Ender det hele ikke bare med et kæmpe stort find-Holger billede, hvor man er en lille ubetydelig figur, ingen kan få øje på? Er der overhovedet nogen grund til at få succes som voksen, hvis man alligevel bare er en lille dråbe i et stort hav? Som ung drømmer du sikkert som de fleste andre om at ændre verden, men kan en lille dråbe gøre det? Læs følgende:

*Da jeg var ung og fri, og der ikke var nogen grænse for min fantasi, drømte jeg om at ændre verden. Da jeg blev voksen og klogere, fandt jeg ud af, at verden ikke ville ændre sig, så jeg indsnævrede mit mål og besluttede kun at ændre mit land.*

*Men det virkede også umuligt.*

*Da jeg blev ældre, ville jeg i et sidste desperat forsøg nøjes med at ændre min familie, det ville de desværre ikke være med til.*

*Nu ligger jeg på mit dødsleje, og det er pludseligt gået op for mig. Hvis jeg nu bare havde ændret mig selv først, så kunne mit eksempel have ændret min familie.*

*Gennem deres inspiration og opmuntring kunne jeg have været med til at forbedre mit land, og hvem ved; måske ville jeg endda have ændret verden.*

Ordene er en fra en engelsk biskops grav i Westminster Abbey i London. Han døde for næsten tusind år siden, men ordene holder endnu. Dråben i havet, kan måske ikke skabe store bølger, men den kan måske få dråberne ved siden af sig til at bevæge sig, hvis den vel at mærke selv begynder at gøre det. Det hele starter altså med dig selv, og det er en rigtig god nyhed, for det er jo netop dig selv, du har mest mulig kontrol over (i hvert fald det meste af tiden). Men hvad skal du så gøre i forhold til dig selv og resten af verden?

At få succes som voksen er formålet med denne bog, men succes'en er faktisk kun midlet til at opnå noget langt større, nemlig betydning. Det er Bill Gates det ekstreme eksempel på. Han blev verdens rigeste mand gennem virksomheden Microsoft, og det må siges at være en form for succes som voksen. Men det var bare ikke nok for Bill Gates. Nu hvor han havde det der svarer til flere hundrede milliarder kroner, hvad skulle der så ske? Han stiftede sin egen fond sammen med sin kone, og er nu det menneske, der har givet mest til velgørenhed i verdenshistorien.

Det har selvfølgelig stor betydning i sig selv for mange millioner mennesker, som hans penge er med til at redde. Men han er ikke stoppet med det. Han startede med sig selv, men gennem sit eksempel og sit netværk har han indtil videre overtalt mere end 70 milliardærer til at give mindst halvdelen af deres formue til velgørenhed. Det er så ubegribeligt mange penge, at det ikke kan skrives eller forstås, men det er heller

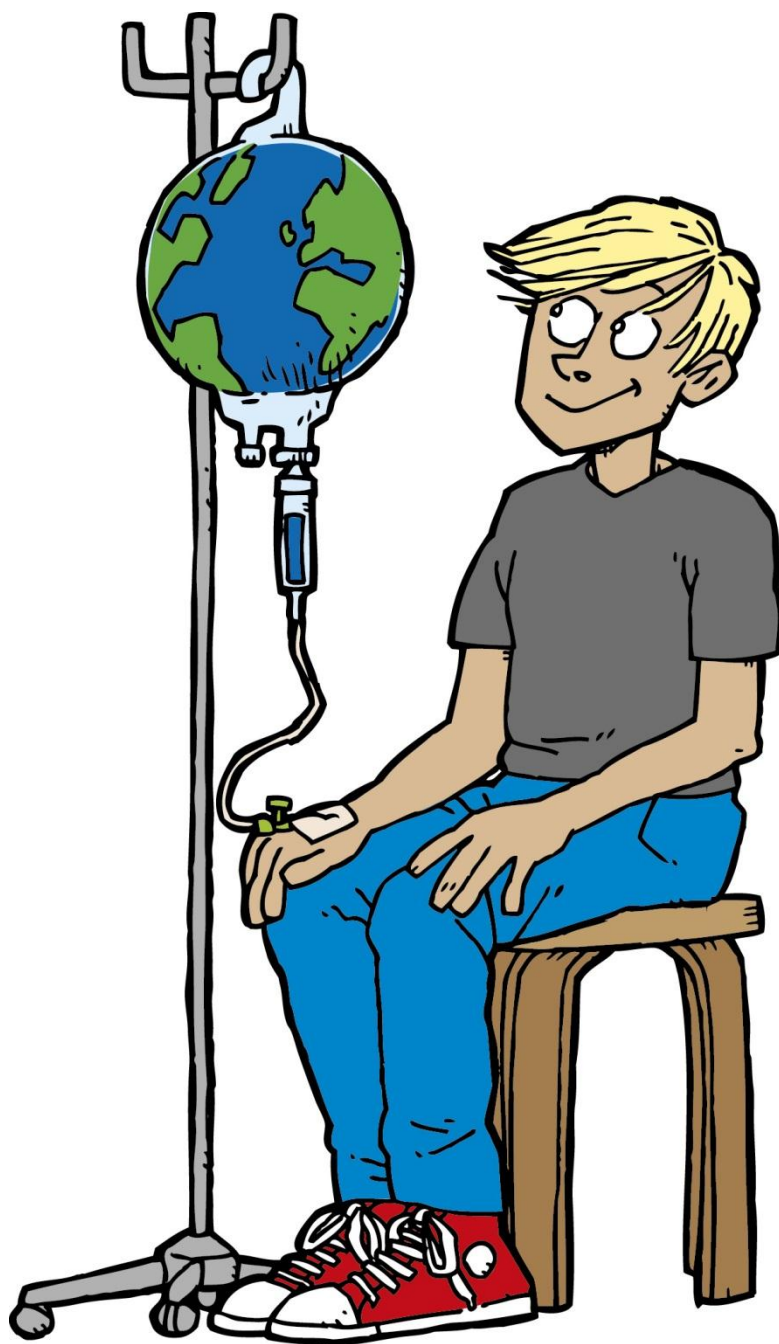
ikke det vigtige her. Du bliver måske den næste Bill Gates, men det er sådan set heller ikke det vigtige i denne sammenhæng.

Det vigtige er, at dit liv kommer til at have en eller anden form for betydning for verden omkring dig, og at verden kommer til at betyde noget for dig. Og at have succes som voksen går hånd i hånd med din betydning. At betyde noget handler om at "give værdi" eller "have indflydelse på". Nogle mennesker kan leve et helt liv, hvor verden kun har indflydelse på dem, mens andre prøver hele livet at have indflydelse på verden, uden at have taget imod dens værdier. Du skal veksle mellem de to bevægelser, og det handler "indtryk, udtryk og aftryk" om. Det handler om at få inspiration, eksspirere og at give. Det betyder måske ikke så meget i den ene sætning, men nu kommer der mange flere af dem.

God fornøjelse!



**Råd 2: Bliv inspireret**



*"All that we are is the result of what we have thought".*

*Buddha*

Ordet "inspirere" kommer af det latinske "inspirare", som betyder at "puste i", lige som når en glaskunstner puster i det lange rør for at få det varme stykke glas til at tage form. Så når man bliver inspireret, er det fordi man lader nogen puste et eller andet ind i sig, så man på en eller anden måde ændrer sig. Man kan også oversætte det latinske ord med "at trække vejret". Da jeg før skrev om at "være sulten", handlede det blandt andet om at tage nye indtryk til sig. At blive inspireret er en fortsættelse af det. Nu handler det bare om, at det ikke er alle indtryk, der er lige gode.

Prøv at forestil dig, at alt omkring dig har bryster, og at du er et lille barn. Musikken, du hører, har bryster. Dit tv har bryster. Dine samtaler har bryster. Alle sider på nettet har bryster (det er så heller ikke helt forkert). ALT har bryster. Hvis du er teenagedreng forestiller du dig det måske i forvejen, men nu mener jeg det på en lidt anden måde... For som babyen får næring fra moderens mælk i brysterne, får du også næring til tankerne fra alt, du foretager dig.

Denne næring er nogle gange som broccoli, der er fuld af vitaminer og giver din krop alt det, den har brug for. Men ofte kan den også være det rene junkfood, der ikke gør noget godt for dig – tværtimod. Udfordringen er, at det ofte er meget sjovere og lettere at spise junkfood end broccoli. En gammel kampagne, der skulle få børn og unge til at spise sundere hed: "Du bliver, hvad du spiser – tyg lidt på den". Og det er jo fuldstændig rigtigt. Din krop kan kun danne celler af det, den får at arbejde med. Sådan er det også med tankerne. Det er din inspiration, der er altafgørende for, at du efterfølgende kan skabe noget, herunder succes.

Kontrol af inspiration udefra er et af de mest magtfulde midler for sekter, diktaturer og andre, der ikke vil have, at medlemmerne eller borgerne skal tænke selv. Nordkorea er et helt lukket land, hvor borgerne hele tiden får at vide, at verden udenfor landets grænser vil ødelægge dem. Derfor ser de sig selv som børn, og deres diktator som far og mor, der beskytter dem. I virkeligheden er det denne far og mor, der udsulter dem og tager alle værdier til sig selv, men fordi man udelukker inspiration udefra, holder borgerne fast i denne barnetro.

Man ser det samme i religiøse sekter i fx USA, hvor en mand hersker over en lille by af tro undersåtter. De tror på, at han er udvalgt af Gud til at bestemme alt over deres liv. For at kunne holde dem i denne tro, bliver han nødt til at forbyde tv, radio, aviser og alt, der kan fortælle om en verden, hvor det ikke forholder sig sådan. For finder man ud af, at verden kunne være anderledes, begynder man at stille spørgsmål til den verden, man lever i.

Jeg oplever også den manglende inspirations betydning hos nogle af de udsatte unge, jeg har arbejdet med gennem årene. Som jeg tidligere har skrevet, tror de, at de ved alt om verden i forvejen og derfor ikke behøver at vide mere. Her er det mindst lige så tragisk i forhold til inspiration, for det er dem selv, der udelukker nye indtryk fra omverdenen. De ser kun det, der bekræfter dem i det, de allerede ved, og det stopper udviklingen.

Men det er faktisk ikke kun udsatte unge, der har det sådan, og det ved massemedierne ganske udmærket. De ved, at langt de fleste mennesker trives med junkfood til tankerne, og det bruger de, når de skal fastholde os som seeren. Når vi sidder med fjernbetjeningen, leder vi jo hele tiden efter en undskyldning for at zappe væk. Producenterne ved, at de kan holde fast på os som seere, hvis de bekræfter vores fordomme. Derfor finder de ofte deltagere til programmerne, som lever helt op til fordommene. Blondinen

er halvdum, indvandrerfyren er aggressiv, den kloge er en lidt af en nørd, den stærke fyr kan ikke tænke osv. Der er simpelthen personer (castere), der lever af at hjælpe programmerne med at finde lige præcis de mennesker, der stopper vores inspiration. Vi skal jo som seere blive hængende til reklamepausen, ellers får kanalen ikke sine penge hjem. Konsekvensen for dig bliver, at du måske bliver underholdt for en stund, men som årene går, udvikler du dig ikke, fordi du suger den samme, dårlige næring fra tv-brystet.

Det mest tydelige eksempel på junk-tv har været den såkaldte realitygenre, som stormede frem fra ca. 2005 og fremefter. Genren hedder "reality", men har intet med virkeligheden at gøre. Det er opstillede situationer, hvor man presser nogle skæve personligheder til at opføre sig tåbeligt. Hvis de ikke gør det nok, manipulerer man dem til det ved fx at ændre på reglerne, eller bare give dem mere sprut. Et eksempel kunne være Paradise Hotel, hvor deltagerne bliver kendte, hvis de kan skændes eller helst dyrke sex for rullende kameraer, og så kan deres familie og resten af Danmark se det, når det bliver sendt nogle måneder senere. Dette program findes i mange variationer, men de har alle det til fælles, at deres formål er at give os junk, så vi ikke tænker selv og griner og forarges over de mennesker, vi tror, der er virkelige.

Jeg er endnu ikke en gammel, sur mand, der mener, at alt skal forbydes, hvis det ikke er godt for os. Jeg spiser også junkfood af og til, og jeg ser for eksempel stadig "Beverly Hills 90210", som af mange også bliver kaldt for junk. Problemet er, at udbuddet af junk efterhånden fylder stort set hele sendefladen, så alt for mange får alt for meget af det. Det forvrænger deres verdensbillede, og især de unge begynder at tro, at formålet med livet er at blive kendt uanset om det er for noget godt eller dårligt. De får jo ikke andre indtryk, så det er helt naturligt, at det sker. Som ung kan det (mens denne bog bliver skrevet) være særdeles svært at finde et eller andet på tv, der viser de titusinder af gode rollemodeller, der findes rundt omkring i landet.

Forløberen til realitygenren var den såkaldte docusoap, som efter min mening gav meget mere inspiration. En docusoap finder sted i et bestemt miljø. Det kan være en brandstation, en lufthavn, et stripperbureau eller en politistation. Genren er indtil videre ikke helt uddød, så måske kan du finde den, hvis du leder efter. Docusoap er en blanding af genrerne dokumentar og soap. Det vil sige, at det er et stykke virkelighed, der bliver fortalt med elementer af fiktive tv-serier.

Her møder man ofte manden i og bag uniformen. Man følger ham på arbejde, men også når han har fri. På arbejdet kan det være problemer med kunder, kolleger der skal hjælpes eller udfordringen ved at nå det hele. I privatlivet kan det være, at han spiller fodbold, skal hente sine børn og nå at lave aftensmad. Og sådan er livet jo. Docusoapen er langt tættere på virkeligheden end realitygenren, og det giver os inspiration fra verdener, vi måske ikke altid kender til. De senere år, er der dog en tendens til, at det helst skal være mere og mere actionpræget, end virkeligheden egentligt er, men det skyldes nok den stigende konkurrence, der gør, at man må skrue op for dramaet.

I 2011 blev det for meget for mig. Både i mit daglige arbejde og i min virksomhed, hvor jeg taler om ildsjæle, møder jeg hele tiden unge, som inspirerer mig og folk omkring dem. De gør en stor positiv forskel for andre, men den type unge ser man aldrig på tv eller i andre medier. De er jo ikke junk, så de sælger ikke lige så godt. I stedet for at blive ved med at brokke mig over det, besluttede jeg mig for at gøre noget ved det. Efter at have været lidt i tænkeboks, startede jeg det, jeg kaldte "Jagten på Danmarks næste rollemodel".

Jeg fik én til at hjælpe mig med at lave en simpel hjemmeside og kontaktede nogle af de mennesker, der inspirerer mig. Disse mennesker var dommerpanelet. Det var:

- Lars Ap (Forfatter til bogen "Fucking Flink")
- Pernille Aalund (Direktør / tv-vært / forfatter m.m.)
- Anne Skare Nielsen (fremtidsforsker)
- Peter Kreiner (direktør for restaurant noma)
- Signe Møller (stifter af organisationen 100 % til børnene)

Jeg åbnede for, at alle kunne skrive ind, hvis de kendte en rollemodel mellem 15 og 25 år, eller hvis de selv var det. Der kom ca. 40 bidrag, som dommerne barberede ned til 10 finalister. Herefter kunne alle gå ind på hjemmesiden og stemme på deres kandidat, hvilket der var ca. 1500, der gjorde.

Tallene er selvfølgelig intet i forhold til store tv-programmer, men det var jo også bare mit lille projekt, som jeg ikke havde penge til, og jeg havde intet medie, der bakkede det op. Så jeg var meget tilfreds, især fordi der kom så mange positive henvendelser til mig fra folk, der også var grundigt trætte af, hvordan unge blev fremstillet i medierne. Vinderen fik i øvrigt sparring fra dommerne som præmie, og det var hun super glad for. Det hjalp hende videre med et projekt, hvor hun arbejder på en hjemmeside, hvor unge kan få hjælp til at finde ud af, hvad de vil med deres liv. I øvrigt er det også det projekt, der inspirerede mig til at skrive denne bog.

Det helt store chok for mig kom, da jeg havde fundet vinderen og skrev det som nyhed ud til mere end 300 danske medier via nyhedsbureauet Ritzau. Jeg tænkte, at nu var der endelig en fantastisk positiv og nyskabende historie. Ikke et eneste medie berettede om, at Danmark nu havde fået sin nye rollemodel, der havde et fremragende projekt på vej. Da jeg oven i købet tændte for tv'et dagen efter, var der et langt interview med to såkaldte realitystjerner. Interviewet handlede om, hvad de synes om at være med i flere realityprogrammer på én gang. Et komplet ligegyldigt og uinspirerende interview. Men de var så det, der betyder noget for massemedierne.

Efterfølgende har jeg været i kontakt med flere redaktører på diverse kanaler om, hvorvidt de kunne tænke sig at lave tv om rollemodeller. Der er kommet høflige svar tilbage, om at det var meget spændende, men desværre er der ikke ressourcer til det. Så hvis du som ung har svært ved at finde noget, der ikke er junk, har du min største forståelse.

Men betyder det så, at du som ung er nødt til at leve af tankernes junkfood? Selvfølgelig ikke. Nu har jeg koncentreret mig mest om massemediet tv, fordi det fylder meget. Det er ikke sikkert, at det kan være anderledes for dem. De fleste tv-kanaler lever af reklamer, og virksomhederne vil gerne have, at flest muligt ser deres reklamer. Derfor er programmer nødt til at lave tv til den laveste fællesnævner (det vil sige de dumme seere, for der kan alle være med).

Du har i dag adgang til den største kilde til inspiration, som jeg ikke havde, da jeg var ung. Jeg var 18 år, da jeg første gang var på internettet, og det tog mig ca. 10 år at lære at bruge det til at blive inspireret. Den største styrke ved internettet er nok, at det er ligeglad med massemedierne, for det er ikke styret af dem. Det er styret af dig og mig. Men hvordan bruger du det så i forhold til at få broccoli til tankerne, så du kan få succes som voksen?

Svaret er, at du skal finde dine stammer. En stamme er et fællesskab med andre, der interesserer sig for det samme som dig. Uanset hvad du interesserer dig for, er der mange andre rundt omkring i verden, der interesserer sig for det samme. Før internettet kunne du kun finde sammen med dem, der boede i nærheden af dig.

I København er der en forsamling på fem, der går til japansk langbueskydning. Det kunne godt blive en meget ensom og truet forsamling, hvis det ikke lige var for internettet. Her kan de følge med i udviklingen, høre om turneringer verden over og ellers bare dyrke deres hobby med ligesindede. Sådan er det med alt. Det kan vel ikke lade sig gøre at interessere sig for noget, der ikke har indtil flere hjemmesider, youtubevideoer og facebookgrupper. Det gælder både konkrete ting som japansk langbueskydning, men det kan selvfølgelig også være bredere såsom poesi, billeder, musik osv.

Men hvorfor får man inspiration ved at være i stammer? Det gør du, fordi stammer som regel har én eller flere ledere, der har fået deres position, fordi de er dygtige til det, som du og andre lige præcis interesserer jer for. Disse ledere er øverst i en pyramide, der ikke er baseret på magt, men viden, kundskaber og evnen til at formidle det hele, så det fanger dig.

Et af de bedste danske eksempler er Amino. Det er et onlinenetværk for alle, der interesserer sig for iværksætteri – altså at have sin egen virksomhed. Siden blev startet i 2005 af Martin Thorborg, som selv er en succesfuld iværksætter. Han holdt mange foredrag rundt omkring i landet, og efter hvert foredrag var der altid mange mennesker, der stod i kø for at stille ham mange konkrete spørgsmål. Efterhånden syntes han, at han havde svaret på de samme spørgsmål hundredvis af gange, og at der også fandtes mange andre, som kunne svare på de spørgsmål. Og så blev Amino født.

Siden runder i skrivende stund snart 1.000.000 indlæg, som er skrevet af mere end 100.000 medlemmer / besøgende. Den har et konstant voksende antal muligheder og begejstringen er stor og debatlysten høj. Der er uden tvivl skabt mange succesfulde forretninger og udlevet mange drømme på grund af Amino. Det hele er stadig med den altoverskyggende stifter, der konstant knokler for at inspirere iværksætterne, hvoraf en stor del er unge. Han har fx også rejst verden rundt for at interviewe danske, succesfulde iværksættere, og det er rent guf for alle, der går med drømmen om iværksættersucces. Men udover den inspirerende leder, er der i stammerne også altid mange "mellemledere", der på forskellige måder inspirerer medlemmerne. Det er også tilfældet på Amino, hvor der dels er ekspertbloggere og superbrugere, der alle yder en helt frivillig indsats for at skabe den bedst mulige stamme og hjælpe flest muligt.

En stamme behøver naturligvis ikke nå en bestemt størrelse for at være god. Det handler i bund og grund bare om, hvor meget inspiration du får ud af, at være med. Hvis du er en opmærksom læser tænker du måske: "Jamen, hvordan er en stamme som Amino anderledes end en sekt, hvor man kun får indtryk fra et bestemt sted?".

For det første, er den anderledes, fordi du selv har valgt at blive en del af den. Det er en interesse i dig, der har gjort, at du har fundet frem til stammen. Der er ingen, der har beordret dig ind i den, og der er ingen straf til dig, hvis du træder ud af den.

For det andet er stammer som regel meget åbne, fordi det netop er indtryk fra omverdenen, der giver stammen liv. På Amino bliver der for eksempel diskuteret alt fra madopskrifter til sjove youtubevideoer og

ikke mindst politik. Men i modsætningen til en mere generel hjemmeside, er det med stammens særlige briller som udgangspunkt: Hvad betyder dette i omverdenen for vores stamme?

For det tredje er det jo også vigtigt, at du er medlem af flere stammer. Du har sikkert mere end én interesse, og medlemskabet af flere stammer sikrer dig også i forhold til, at du lytter til forskellige ledere. Endelig så er en god stammeleder ydmyg og ikke nogen eneheriker, der forvandler ord til lov. Lederen lever som nævnt ikke af magt, men af sin dygtighed og troværdighed, hvilket også er tilfældet hos Martin Thorborg.

Hvordan du lige finder dine stammer, afhænger selvfølgelig meget af dine interesser, og hvilke områder, du gerne vil have succes indenfor. Jeg har her taget udgangspunkt i internettet, men selvfølgelig er der også mange stammer omkring dig – væk fra nettet. Du kan se din håndboldklub, din arbejdsplads eller dit uddannelsessted som en stamme – eller et sted, hvor der er flere mindre stammer. Det er også alle steder, hvor du (forhåbentligt) selv har valgt at være.

De mange stammer og de deraf følgende muligheder gør også, at du af og til skal vurdere, om du er medlem af de rigtige stammer. Vi er jo af og til en doven dyrerace, og derfor kan vi blive hængende i stammer, som ikke glæder os eller giver os inspiration. Og der vil jeg igen bede dig om at forestille dig at være en baby, og at din stamme har bryster. Giver den dig næring, som du vokser og udvikler dig af, eller er der tale om junk?

Det kan måske komme til at lyde, som om jeg mener, at du hele tiden skal fokusere på udvikling og succes og ikke må hygge dig med junk i ny og næ. Sådan er det selvfølgelig ikke. Der er jo også noget, der hedder glædesucces, og hvis det giver dig et hyggeligt eller sjovt kick lige at suge på realitybrystet eller lignende, så sker der ingen skade ved det. Men dette er en bog om at få succes som voksen, og det får du ikke, hvis du lever af junk. Derfor: Bliv inspireret.

### **Opsummering**

- Forestil dig, at alt har bryster og at du var en baby. Hvilken næring suger dine tanker til sig?
- Find frem til de stammer, der kan inspirere dig i forhold til det, du interesserer dig for.
- Vurdér, om du får noget ud af stammen og ledernes inspiration, så du ikke bare bliver der af vane.

### **At blive inspireret i forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*\*
- Aftrykssucces: \*\*\*\*\*
- Glædesucces: \*\*

### Råd 3: Eksspirér



*“Do not go where the path may lead, go instead where there is no path and leave a trail”.*

*Ralph Waldo Emerson*

Johnny er en 18 år gammel mand med downs syndrom. Han arbejder i et amerikansk supermarked som ”bagger”, hvilket vil sige, at han for enden af transportbåndet står og pakker kundernes varer ned i poser. En dag er han til et seminar på jobbet, hvor han får at vide, at alle kan servicere kunderne endnu bedre ved at sætte sit personlige præg på jobbet.

Kort tid efter får Johnny en idé: Hver aften finder han et spændende citat på nettet eller finder på sit eget citat. Han får sin far til at hjælpe sig med at printe det i mange eksemplarer. Således kan han hver dag lægge sedlen med dagens tanke ned i kundernes poser.

Der går ikke lang tid, før butikschefen bemærker en ændring. En dag ser han, at køen ved en kasse er tre gange så lang som de andre kasser. Han vil derfor åbne flere kasser, men kunderne giver udtryk for, at de ikke vil til en hurtigere kasse, men vil blive ved Johnnys kasse, for de vil have hans ”dagens tanke”. En kunde giver endda udtryk for, at hun handler oftere i butikken, fordi hun lige skal forbi for at få Johnnys seddel.

Johnny er gået fra at være et inspireret menneske til at være et eksspirerende menneske. Det gav mere succes for både ham og hans arbejdsplads. Men hvordan bliver man så det? Hvad vil det sige at eksspirere?

Råd nr. 2 handlede om vigtigheden af inspiration / at indånde verden. Nu vil jeg skrive om den anden halvdel af det, jeg kalder ”det meningsfulde åndedræt”. Det handler om at udånde sig selv eller det, man kan kalde eksspiration. Lige som du før skulle indånde verden, så du udviklede dig, skal du nu udånde, så verden udvikler sig.

Hvis man ikke udånder nogle af de tanker, fornemmelser, meninger og følelser man går rundt med giver det samme forfærdelige oplevelse, som det er at holde vejret i lang tid. Man higer efter at puste den luft ud, man har i lungerne. Du kender måske situationen, hvor man sidder og har svaret, men læreren spørger ikke én. Man strækker hånden mere op og holder nærmest vejret, men alligevel sker det ikke. Det er meget frustrerende – og hårdt for armen. Faktisk blev jeg så træt af det i 3. eller 4. klasse, at jeg opfandt en kunstig arm, hvor jeg kunne hive i et håndtag, så en arm kom i vejret. Det var sikkert ikke, fordi jeg rent faktisk vidste svaret, men bare fordi jeg gerne ville have lov til at tale. Så kunne jeg jo altid bare finde på et svar.

Gevinsten ved eksspiration er følelsen af at gøre en forskel: At verden nu er en lille smule anderledes, fordi jeg er her. Jeg synes for eksempel, at det er rigtig fedt at høre på gode foredrag. Men jeg synes, at det er mindst lige så fedt at holde et godt foredrag. Det giver mig et kæmpe kick at se folk sidde og tage notater og tegne de figurer, som jeg tidligere har ligget i sengen og tegnet, fordi jeg pludselig får en indskydelse af, hvordan nogle ting hænger sammen. Så synes jeg for alvor, at jeg har eksspireret.

Vi kan alle udøve eksspiration – også dig. Jeg er klar over, at mange har det forfærdeligt ved tanken om at skulle tale for mange mennesker. Faktisk viste en amerikansk undersøgelse engang, at frygten for at tale i store forsamlinger overgik frygten for døden. Men heldigvis er det kun én blandt hundreder af måder at eksspirere på.

Du kan skrive, tegne, tale, danse, synge – hvad som helst, der gør, at du føler, at du kommer ud med noget af det, du har inde i dig selv. Hver gang vi skaber et eller andet, er det noget nyt i verden, og dermed har vi allerede gjort en forskel. Så er fodaftrykket sat. The graffiti is on the wall. Så handler det bare om at fortsætte.



Det er helt forfærdeligt, at nogle mennesker ikke tror, at de har noget at give til verden. Selvfølgelig har de det! Nogle gange skal vi bare have lidt hjælp til at finde ud af, hvad det er. Derfor kan vi også hjælpe andre til at finde deres bidrag til verden – deres unikke ”stemme”. Det er der meget mere om i råd nummer 8 (Vær underlig). Men nu vil jeg gerne fortælle dig om én, der fandt ud, hvordan hun skulle eksspirere.

### **Om Nadia Plesner**

Nadia fik sit kunstneriske kald efter en tragisk ulykke. Hun gik på gaden i Holland, hvor hun studerer, og blev påkørt bagfra af en stor scooter. Herefter fulgte flere måneder på hospitalet, hvor den tidligere hyperaktive kvinde nu var bundet til sengen og et smertehelvede. En dag lå hun og læste i avisen. Folkemordene i Darfur-provinsen blev nævnt i en note på fire linjer. Den efterfølgende hele side var dedikeret til den tragedie, at Paris Hilton (der er verdenskendt for at være kendt) nu skulle i fængsel i nogle dage.

Nadia fik den knugende fornemmelse, at et eller andet var helt galt. Der kan foregå folkemord, hvor mødre må se deres børn blive bundet til et træ og sat i flammer, men medierne fyldes i stedet af ligegyldige historier om mennesker, vi i realiteten har lige så lidt forhold til som ofrene i Darfur. Sangerinden Britney Spears klipper håret af: Ryd forsiden! Den tidligere sangerinde Victoria Beckham har købt en ny pung: Ryd forsiden! Nadia besluttede sig for, at hun måtte gøre noget, og det har hun gjort lige siden.

Nadia tænkte, at hun som kunstner i første omgang måtte få os til at tænke over tingene. Derfor producerede hun en T-shirt med et afrikansk barn, der stod med en taske fra et luksusmærke. Salget af T-shirten gik til at hjælpe ofrene i Darfur. Eller det var planen. For luksusmærket slog til, og resultatet blev, at pengene gik til advokatregninger i stedet for ofrene i Darfur, for de ville ikke have, at hun brugte et billede af deres taske. Derudover skal Nadia fortsat betale sin advokatgæld af i mange år endnu. Selvom det blev til en opslidende kamp mod overmagten og en økonomisk katastrofe, slog det ikke Nadia ud. Tværtimod.

For Nadias kamp er slet ikke mod luksusbrands eller mod medierne. Hun kæmper en endnu hårdere kamp, for det er imod ligegyldigheden i os alle. Det blinde øje vi vender til. Jeg fortæller Nadia, at Benny Andersen digter om et begreb, han kalder undgængere.

En undgænger er en person, der undgår alt, der kræver bare en lille smule indsats. Undgængerer vil hellere leve et liv i ligegyldighed end at gøre noget som helst for at blive bare en lille smule gladere eller gøre noget for andre. Det er nok også undgængerer i os alle, der gør, at vi hellere vil se tv end at bruge tid sammen med vores familie og venner. Det er i hvert fald det, vi bruger mest tid på næsteften søvn og arbejde. Herefter udbryder Nadia: ”Det er dem, jeg laver kunst til!”

Hun er ikke ude efter, at vi alle skal droppe alt og kaste samtlige ressourcer til Sudan. Vi må gerne slappe af, hygge os, more os, blive underholdt og lave ingenting. Men nogle gange ender det med, at vi tillader os selv at glemme, hvor forfærdelige vilkår andre mennesker lever under. Det gælder fx i Darfur i Sudan, hvor den vestlige verden i mange år har ignoreret folkemordene. Og medierne vil hellere skrive om Prins Henriks hundes humør, fordi vi hellere vil læse om det end Darfur. Det er meget lettere og sjovere at læse junk, som jeg har skrevet.

Nadia fortsatte kampen med sin næste udstilling ”Intervention”, der bestod af værket ”Darfurnica” og værkerne under fællestitlen ”Forbes / Darfur”. I ”Forbes / Darfur” har hun lavet 100 værker, der hver især består af fire billeder. De tre af billederne er af én af USA’s mest indflydelsesrige mennesker, og det fjerde

billede er en tegning ud fra et fotografi af et barn i Darfur. Den kendte giver os genkendelse, magelighed og underholdning, mens barnet minder os om, at der også er andre facetter af livet, vi ikke må glemme.

Hovedværket Darfurnica er hele 27 m<sup>2</sup> stort og er en opdatering af Picassos maleri Guernica, der altid har stået som et symbol på, hvor forfærdelig krig kan være.

Udstillingens titel "Intervention" er ingen tilfældighed, og den rummer hele Nadias budskab til os. Ordet kommer fra det latinske *inter* (mellem) og *venire* (komme). For Nadia vil gerne komme imellem os alle og den destination, vi ikke er klar over, at vi bevæger os imod. For hvor ender vi henne, hvis vi hele tiden opfører os som undgængere? Hvor ender verden?

Vi skal være taknemmelige for kunstnere og andre ildsjæle som Nadia Plesner, der minder os om, at vi har et potentiale, der er meget større, end vi ved og bruger. Men sådan havde superbrandet det stadig ikke. I midten af maleriet "Darfurnica" var der en lille taske. Der står ikke noget mærke på det, men det store mærke mente, at det lignede deres taske. Denne gang var der ikke tale om en T-shirt som skulle sælges, men et kunstmaleri. Det har tidligere været helt uhørt, at en virksomhed kan bestemme, hvad frie kunstnere må male.

Det stoppede dog ikke brandet (du kan selv Google dig til, hvilket mærke det er). De lagde sag an mod Nadia igen. Hun blev dømt til at skulle betale store dagsbøder, så længe maleriet blev udstillet. De krævede også, at maleriet skulle destrueres. Men denne gang var Nadias eksspirationer nået hele verden rundt. Overalt var der fra kunstnerne oprør over, at en virksomhed skulle bestemme, hvem der må male hvad. Herning Kunstmuseum tog også kampen op og udstillede billedet med et løfte om at betale dagsbøderne for Nadia.

Det løb efterhånden op i rigtigt mange penge, men til sidst vandt Nadia sagen, selvom superbrandet brugte de dyreste advokater i de dyreste jakkesæt til at kæmpe for sig. Det var en stor dag. Takket være den store kamp, hun tog op, har hun været med til at sætte ekstra fokus på det, der er vigtigt for hende: at vi alle tænker mere på dem, der har det svært. Hun har udåndet noget, der var vigtigt for hende, og verden har forandret sig en lille smule.

Nu er det jo ikke, fordi man skal tage kampen om mod de helt store for at kunne ekspirere. Det er ikke størrelsen, der betyder noget, men selve handlingen: At du kommer ud med noget, der er inde i dig. Det kan for eksempel være, at du:

- Siger din mening.
- Skaber noget, som ikke har været der før. Det kan være musik, en plakat, en figur af ler eller andet, der afspejler, hvem du er, eller hvad du mener.
- Bakker op om en sag, som er vigtig for dig.
- anbefaler andre at gøre noget, som, du synes, er vigtigt.
- Reklamerer for en historie, et billede eller andet, der også beskriver, hvem du er – for eksempel på Facebook eller andre sociale medier.

Du kan også tage et ansvar for, at andre får ekspireret. Det er godt for verden, men det kan jo også være, at de går rundt med noget, der kan inspirere dig, men som ikke er kommet ud endnu. Du kan jo selvfølgelig fortælle om vigtigheden af eksspiration, men det vigtigste er, at du anerkender, når andre gør det.

Anerkendelse betyder ikke, at du behøver at rose dem for det, for det kan jo være, at du er helt uenig. Men anerkendelse betyder, at du ser den anden og godtager, at de gør noget, der er vigtigt for dem. Man kan sagtens svare andre: "Jeg er totalt uenig med dig, men jeg synes, at det er fedt, at du siger det".

For den største forhindring for folk, der ønsker at eksspirere, men ikke gør det, er at de er bange for at udlevere sig selv. "Tænk hvis nogen griner ad mig". Det er meget lettere at udlevere andres tanker end sine egne, men det er måske dine eller andres tanker, der kan forandre en lille del af verden. Det er derfor, jeg er vild med "synes godt om"-knappen på Facebook. Det er en hurtig måde lige at vise den anden, at "jeg har læst, hvad du skriver". Det suveræne ved anerkendelse er også, at alle kan give det. Det koster jo gratis.

Så sørg for at tage ansvar for din egen eksspiration og anerkend andre. Verden venter altid på dig - i spænding.

### **Opsummering**

- At eksspirere er det modsatte af at få inspiration: Nu er det dig, der giver noget til verden.
- Der er nærmest ingen grænser for, hvordan du kan eksspirere, så længe det bare er noget fra dig, der på en eller anden måde kommer ud i verden.
- Anerkend andre, når de eksspirerer.

### **At eksspirere i forhold til succesraplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*
- Aftrykssucces: \*\*\*\*\*
- Glædesucces: \*\*

**Råd 4: Giv**



*"We make a living by what we get. We make a life by what we give".*

Winston Churchill

Der er noget helt fantastisk ved det at give. For uanset, hvor lidt du har, er der altid noget, du kan give til andre. Man kan fx give:

- Tid – hvis du laver frivilligt arbejde.
- Penge – hvis du støtter et godt formål.
- Evner – hvis du kan noget, som andre har brug for.
- Netværk – hvis du kender én, der kan noget, en anden mangler.
- Et lyttende øre – hvis én har brug for at tale ud.
- Anerkendende ord – hvis én har brug for at høre dem.
- Og meget, meget mere.

Selvom man måske skal hive sig selv lidt op af sofaen, når man skal give, får man altid en god følelse til gengæld. Men hvordan kan det egentligt være? For at finde ud af det, skal vi lige omkring et spændende eksperiment.

Kender du "ultimatumspelet"? Det handler om en form for spil, man især har brugt i USA til at analysere på mennesker i forskellige sammenhænge. Det går ud på, at man sætter folk sammen to og to, uden at man ved, hvem man er blevet sat sammen med. Så får den ene ti dollars. Han skal nu bestemme, hvor meget den anden skal have. Det kan fx være, at han tænker, at "jeg tager syv dollars og giver tre til den anden".

Når den anden så får beskeden, kan vedkommende vælge at beholde de tre dollars, men valget kan også blive at annullere det hele, og så får ingen af dem penge. Det ved den første person godt, og derfor skal han tænke sig meget godt om, hvis han vil gå derfra med penge.

I en særlig variation af spillet har man ladet alle giverne bruge en næsespray først. Halvdelen af dem fik sprøjtet vand ind, og den anden halvdel fik vand med hormonet oxytocin (forklares om lidt). Dog troede alle, at det bare var vand. Det viste sig, at giverne med oxytocin i kroppen gav hele 80 % mere end de andre. Og de gik derfra med en større følelse af lykke, selvom de havde færre penge med hjem end gruppe 1. Så hvad er det der oxytocin?

Oxytocin bliver også kaldt tillidshormonet eller fællesskabshormonet. Da det er et hormon er det ikke noget farligt, og du har det også i kroppen. Dets funktion er især at skabe fællesskab mellem mor og spædbarn: Moderen får lyst til at amme, og barnet får lyst til mælk fra moderen. Når de sidder og ammer, får de derfor et skud oxytocin fra deres hjerne. Og for at de skal føle, at det er godt, kommer der et skud af et andet hormon, der hedder serotonin, og det er et lykkehormon – kroppens egne og helt naturlige ecstasypiller. Denne funktion fortsætter i vores hjerne livet igennem og betyder altså kort sagt, at vi føler lykke ved at give, og når vi gør det, får vi lyst til at give endnu mere.

Du kender det sikkert udmærket i forvejen. Når du for eksempel har hjulpet en ven eller veninde med en opgave, eller når du giver nogle få penge til et godt formål. Vi har jo altid vidst, at det føles godt at give, men med det særlige studie i ultimatumspelet, er det nu bevist.

Jeg har jo gjort det til en ekstra levevej at beskæftige mig med ildsjæle. Derfor har jeg talt med rigtig mange mennesker, der brænder for det de laver og har succes med det. Det er helt tydeligt, at de har en særlig lille stemme i hovedet, der altid minder dem om, at det er godt at give. Når de går ind til møder, engagerer sig i

en forening eller taler med fremmede mennesker, er deres udgangspunkt, at de gerne vil give noget til den anden.

I den anden ende af give / tage skalaen finder man mange af de udsatte unge, jeg har arbejdet med. De har svært ved at komme videre med livet, blandt andet fordi de nægter at give noget til andre. De vil ikke lave frivilligt arbejde, hjælpe med det mindste uden at få løn eller bidrage med deres viden til at skabe løsninger. De sidder kun og venter på, at nogle skal komme og give dem en masse, uden at gøre noget for det selv. Det spændende er, at når de så lærer glæden ved at give, sker der hurtigt en positiv udvikling i deres liv, og det kan de alle lære, men det tager som regel en del tid.

Det er egentligt meget naturligt, at de har det sådan. For når vi har det svært, kan den meget økonomiske del af hjernen træde i karakter. Det stammer sikkert helt tilbage fra stenalderen, hvor vores hjerne jo fik den form, den har i dag. Der var det altid usikkert, om der var mad nok til alle, og derfor handlede det ofte om at tage, hvad der var. Det er en ganske simpel overlevelsesmekanisme, og når vi er i udsatte situationer, er det ofte de mekanismer, der bestemmer, hvad vi gør.

For nylig var jeg ude og holde et foredrag på et luksushotel. De ansatte scorede ekstremt højt på kundernes vurdering af deres service. Det var meget imponerende at høre de mange unge fortælle om, hvordan deres holdning til verden netop var at give. De havde det super fedt med at have et job, hvor det handlede om at give noget til kunderne hele tiden. Men det var også meget tydeligt, at de var bedst til at give, når de selv følte et overskud. Hvis dagen var stressende, og alt gik galt, gik deres hjerne hurtigt tilbage til overlevelses-tænkning, og det kunne gå ud over kunderne.

Samfundet har selvfølgelig ændret sig meget siden stenalderen, og derfor er det ikke kampe, der skaber resultater for os. Det gør i stedet vores relationer, fællesskaber og netværk. Vi ligger nemlig alle under for gengældelsens psykologi, der betyder, at hvis en anden har givet mig et eller andet, så vil jeg føle en forpligtelse til at betale hende tilbage senere. Og tænk hvor godt det kan være, hvis du har 100 mennesker, der føler, at de skylder dig noget, fordi du har givet noget til dem. Så er det lige pludseligt lettere at få nogen til at hjælpe med at flytte, skaffe et job eller låne en sofa at sove på.

Så når vi er i overskud, har vi altså lettere ved at give til andre, og når vi er i overlevelses-tilstand, er det sværere. Her er det dog vigtigt at huske, at vi netop kan give, hvis vi gerne vil have overskuddet tilbage. Vi så jo netop i eksperimentet fra USA, at det at give, giver lykke.

Jeg mener ikke, at du kun skal give med tanken om at få tilbagebetaling, for så virker det ikke. Så bliver det en byttehandel, som er noget helt andet. Lige nu taler jeg til den del af din hjerne, der måske siger, at det ikke kan betale sig at give, for så er der ikke noget tilbage til dig selv. Den del af din hjerne skal bare klappe i, for som du har læst, holder det ikke.

Den egentlige grund til at give er, at det gør verden til et bedre sted, og det er godt for os alle. En verden hvor alle først og fremmest tager til sig selv, bliver en verden med tilbagegang i stedet for udvikling.

Du kan også tænke det som en håndboldkamp, hvor det at give er at lave en god aflevering til den anden. Det gør ham bedre, og måske scorer han mål, fordi din aflevering lå helt rigtigt, så han kunne nå uden om sin modstander. Sådan er det også i hverdagen. Prøv at tænke på, hvilke gode og dårlige afleveringer, du har lavet i dag.

Hvis du for eksempel er i en konflikt med en anden person, har du så selv lavet gode afleveringer op til konflikten brød ud? Og når der sker noget fedt, har du så lavet nogle gode afleveringer til andre, så de også gør det samme til dig? Men hvis dagligdagen er som en håndboldkamp, er der så også modstandere som i kampen? Selvfølgelig er der modstandere. Det er dem, der ønsker, at du ikke får succes som voksen. Men som i håndbold, så kan alle skifte hold, og hvis du giver, vil de bedste spillere sikkert helst være på dit.

Selvom det er fantastisk at give, handler det ikke bare om at give hvad som helst. En god giver ved også noget om, hvad modtageren gerne vil have. Det bliver man opmærksom på ved at styrke sin evne til at lytte. Selvfølgelig er det ret let at vide, at indsamlinger gerne vil have penge, men det er kun én måde at give på.

Engang talte jeg med en kollega. Det var fredag formiddag, og hun talte meget om, at hun simpelthen ikke følte, at hun havde batterier nok til at arbejde resten af dagen, før det blev weekend. Da jeg lidt senere var ude for at poste nogle breve, gik jeg forbi et bageri. Jeg kunne huske, at hun tidligere havde sagt, at hun elsker chokoladekager, så derfor købte jeg en til hende. Jeg afleverede den til hende med beskeden om, at her var lidt batteri til resten af dagen. Det er de bedste 11 kroner, jeg nogensinde har brugt. Hold da op, hvor blev hun glad!

En anden gang var jeg til et møde, hvor jeg talte med en samarbejdspartner om, at jeg altid følte, at jeg manglede nogle evner i forhold til at lede projekter. Flere uger senere fik jeg en mail fra hende med et link til et kursus, der kunne give mig lige præcis det, jeg efterspurgte. Det var på ingen måde hendes rolle at skulle hjælpe mig med det, men hun havde lyttet, og det lille link var en stor gave for mig.

### **Opsummering**

- At give giver dig mere lykke
- Du styrker dine relationer og mulighed for at opleve succes, når du giver, for modtageren synes, at de skylder dig noget (hvis du giver rigtigt).
- Lyt til, hvad folk taler om, for så ved du, hvordan du kan give dem noget bedst muligt.

### **At give i forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*\*
- Aftrykssucces: \*\*\*\*
- Glædesucces: \*\*\*

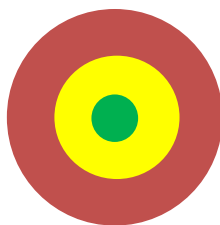
Egentligt burde der være lige mange stjerner ved hver, for det at give gavner alt. Men nu vil jeg jo holde mig til at fordele 10 stjerner hver gang, så én skal have mere.

## Tema: Sådan udvikler du dig

Det forrige tema kan især hjælpe dig med at gøre en forskel og få aftrykssucces. I dette tema handler det især om, hvordan du får pyramidesucces, hvilket jo vil sige, at du forbedrer dig selv, så du kan nå højere op i den pyramide, du ønsker. Det handler om at skabe resultater ved at fokusere på din personlige udvikling. Men hvordan er det så lige man udvikler sig mere, end man allerede gør fra naturens hånd?

Til at kunne svare på det, skal vi have fat på en bestemt zone. Det nytter nemlig ikke noget, hvis du gerne vil være astronaut og derfor skriver til NASA, at du gerne vil på rumrejse. Du skal jo nok starte et lidt lettere sted. Men det hjælper lige så lidt, hvis du bruger en masse tid på noget, du udmærket ved i forvejen. Derfor skal du lære zonen for den nærmeste udvikling at kende.

Den er beskrevet af den russiske psykolog, Lev Vygotskij, der levede fra 1896-1934. Jeg vil ikke kede dig med lange læringsteorier her (og modellen er også forenklet til formålet), men blot fortælle dig om hans konklusion, som kan forklares med denne model med trafiklysets farver.



I den grønne zone er der alt det, du kan i forvejen. Når du bruger tid på dette, lærer du ikke noget nyt, for det er reptilhjernen, der styrer showet. Denne del af hjernen er god til at sørge for overlevelse, men ikke udvikling. Hvis du er i den grønne zone for meget af tiden, vil du ganske enkelt gå i stå og være reduceret til en krop, der bare skal have føde, sex og søvn. Sådan kan det selvfølgelig også være at være ung, men ikke hele tiden...

I den røde zone, kaster du dig over noget, du slet ikke er klar til at lære endnu, så det ender med en masse frustration i stedet for læring. Det er en krisetilstand.

I dette tema handler det om at være i den gule zone, hvor du lærer noget, du ikke kunne i forvejen. Du kan selv gå derud eller blive skubbet derud af andre, og her aktiveres den del af hjernen, der tager beslutninger. Jeg håber, at temaet kan få dig ud i nogle gule zoner.

Jeg kender flere, der har gået i mange år og brokket sig over det samme. Deres arbejde er stadig røvkedeligt, varerne er for dyre, og der er altid for koldt. En dag hørte jeg ordene: "Hvis du gør det, du altid har gjort, vil du få det, du altid har fået". Og det er ofte det, der er tilfældet. Ham, der brokker sig, har beholdt jobbet, bruger sine penge ufornuftigt og bliver boende i det kolde klima. Så kan der jo ikke rigtigt ske så meget, medmindre man er usandsynligt heldig, og der en dag kommer en mand og afleverer penge til én, tryller jobbet godt eller ændrer klimaet med rekordfart.

Hvis du vil have succes som voksen, SKAL du gøre noget, du ikke tidligere har gjort. Derfor handler dette tema om at overskride dine grænser, lette røven og øve dig. Følger du de tre råd, er der god garanti for pyramidesucces.



**Råd 5: Overskrid dine grænser**



*“Only those who will risk going too far can possibly find out how far one can go.”*

*T. S. Elliot*

Da jeg selv netop var blevet teenager i 1992, udkom familiefilmen "Krummerne 2: Stakkels Krumme". Hovednummeret på filmen soundtrack havde følgende omkvæd:

*Man er, som man er, det kan ikke laves om. Man går rundt og ser ud, som man gjorde, da man kom. Du kan drømme om at være en kineser i New York, men man er som man er, og det er godt nok.*

Der er nogle gode ting i sangens og filmens budskab. Man skal ikke være for hård ved sig selv og være ond overfor andre, der ikke er, som man selv er. Men den tilsyneladende inspirerende tekst, har en del mangler. For det første, kan man jo godt lave om på, hvordan man er. For det andet kan man også ændre sit udseende, og plastickirurgien bliver vel også snart så fremskredet, at man kan betale sig til at blive en kineser i New York, hvis det er det, man vil. Og for det tredje kan man diskutere, om "godt nok" nu også er det fedeste mål at have. "Godt nok" betyder, at det kunne være bedre, men det behøver det ikke at være.

Men at få succes som voksen handler i høj grad om at blive bedre. Det bliver også forventet, at du kan langt mere, end du plejer. Her mener jeg ikke kun, hvilke regnestykker du kan udføre, eller antal timer du kan arbejde. Omdrejningspunktet er dit eget blik på, hvad der er muligt for dig at kunne. Hvor meget bedre kan du blive til at håndtere forandringer? Hvor god kan du blive til at samarbejde med mennesker, der ikke er som dig selv? Hvor store resultater, kan du nå, og hvor høje mål kan du sætte for dig selv, uden at det kører dig ned? Det handler ikke om, at du ikke er god nok eller er et dårligt menneske. Men om at du kan blive endnu mere af det, du allerede er, eller at du faktisk kan blive en person, du gerne vil være.

Al udvikling starter og stopper med dig. Udvikling er en dør, der åbner indefra. Andre kan spille en væsentlig rolle, når du skal blive bedre til noget, for det er måske dem, der skal lære dig det. Men mange gange vil du opleve, at det er dig selv, der stopper udviklingen, fordi der er en grænse, du ikke vil overskride. Det kan være, at du har et mål om at komme ind på drømmeuddannelsen eller at få drømmejobbet, men det kræver noget af dig, som du ikke tror, du kan, og derfor affinder du dig med noget mindre. Og det stopper ikke. Hvis du så scorer drømmejobbet en dag, vil der stadig være grænser, du sætter for dig selv, og de vil holde tilbage. Du lukker selv døren indefra. Derfor er det lige nu det helt oplagte tidspunkt at arbejde på, hvordan du kan udvide dine grænser – og overskride dem.

Men det handler ikke kun om det. For der er grænser, som er der af en grund. Hvis du kaster dig ud i hvad som helst, fordi grænser er noget, der bare skal nedbrydes, kan du komme til at gøre skade på dig selv og dine omgivelser – både fysisk og psykisk. Derfor handler dette råd om, hvordan du bliver mere modig uden at blive overmodig.

I det følgende vil jeg beskrive seks zoner. Den første zone er udgangspunktet, og de næste er så baseret på, man har overskredet en grænse for at komme dertil. Som forklaringseksempel vil jeg bruge den situation, at du skal have et kørekort. Vi har alle meget forskellige forudsætninger for at tage kørekort. Nogle har ventet på muligheden i fem år og prøvet at køre i tre af dem, før de begynder at tage kørekortet, mens andre knap nok har siddet i en bil, før de begynder. Da det kun er et forklaringseksempel, vil jeg bede dig om, at forestille dig, at du er 17 år, og ikke har prøvet at køre bil før.

### **1: Komfortzonen**

I denne første zone er du helt rolig og afslappet, for det er en situation, du har været i hundredvis af gange. Det kan være, når du cykler eller er passager i en bil med en god chauffør. Her kan du læne dig tilbage og nyde det hele. Din hjerne stortrives, for den skal ikke arbejde med noget som helst, da du er helt på stand

by. Det er et hjem for dig, som du kan vende tilbage til, hvis du har mødt en udfordring. Det kan være, at du har prøvet at køre gokart, hvilket var sjovt men også lidt ubehageligt. Men når du sidder som passager i bilen eller på cyklen er alt godt igen.

## **2: Usikkerhedszonen**

Nu kan du efterhånden godt mærke, at du ikke kan være passager hele livet, eller at cyklen ikke er så praktisk, hvis du skal køre over længere afstande. Du synes måske, at det kunne være ret sejt, hvis du fik taget dit eget kørekort. Din hjerne begynder at røre lidt på sig og forestille sig, hvad der skal til for at det lykkes. Du oplever at blive lidt smånervøs ved det hele. Hvor meget kommer det nu til at koste? Hvad nu, hvis jeg er dårlig til det – har jeg så råd? Har jeg tid til det, og hvad gør jeg, hvis kørelæreren er for mærkelig? Tænk, hvis jeg kører så dårligt, at andre griner af mig!

## **3: Den svære zone**

Du har trodset de forskellige usikkerhedsspørgsmål og er kommet i gang med teoriundervisningen. Men for pokker, hvor er det svært! Der er flere hundrede skilte at lære, og underviseren bruger et mærkeligt sprog om "vejens forløb", "vejens udstyr" og alt muligt, du ikke er vant til at kalde et sving eller en jernbaneoverskæring. Efterhånden som du oplever, at det faktisk kan være svært at køre bil, stiger din frygt for at tabe ansigt. Du tænker på, om du nu også kan finde ud af det, og om det ville være bedst at vente et par år. For snart skal du ud og køre i en rigtig bil, og så er der ikke engang et sekund til at tænke over, hvad det ene og det andet skilt nu betyder.

## **4: Den ubehagelige zone**

Alligevel sidder du få uger senere bag rattet. Din kørerlærer beder dig om at trække håndbremsen, træde på koblingen, sætte bilen i 1. gear og slippe koblingen, mens du træder på speederen. Bump! Bilen går i stå, fordi du ikke fandt koblingspunktet. Du har været billist i fire sekunder, og det er allerede gået galt. Hjertet begynder at slå hurtigere, og du kan mærke, at rattet bliver glat, fordi der kommer mere sved fra dine hænder. Og nu beder læreren dig om at gøre det igen, hvorefter du skal køre ud blandt andre "levende" biler. Dette er ikke behageligt, men du gør det.

## **5: Den destruktive zone**

For at blive endnu bedre til at køre og for at spare penge, aftaler du med en ven, at han låner dig sin bil, så du kan få gratis træning. Du er klar over, at det ganske vist er ulovligt, men du har jo læst hele den kedelige køreskolebog og haft tre timer med en kørelærer, så hvad kan der ske ved det?

## **6: Den farlige zone**

Du kunne godt mærke, at det ikke er så sjovt at sidde alene i en bil og køre i den farlige trafik. Lige før var du ved at køre ind i en bil, som du slet ikke havde set kom kørende i inderbanen. Dine nerver sidder helt ude på tøjet, og hjertet galoperer derudaf. Derfor holder du ind ved en tankstation og køber seks øl, som du sætter dig for at drikke for at dulme nerverne. Herefter er angsten væk, og du kører igen ud i trafikken...

Det var et eksempel, hvor der er en klar fysisk fare ved at overskride sine grænser. Lad os prøve at tage et eksempel som har mere fokus på den psykiske fare. I denne situation har du et arbejde, hvor du sammen med dine kolleger skal på overlevelsestur, så I kan blive et bedre team og udvikle jer hver især på samme tid.

### **1: Komfortzonen**

Inden I skal af sted, har du det roligt på jobbet. Alt er som det plejer at være, og du har været der et stykke tid, så du har styr på, hvordan man gør, og hvordan du arbejder hårdt nok uden at blive stresset. Du har det godt med dine kolleger. Selvfølgelig kan der være lidt brokkeri i krogene, og nogle af de andre sladrer også lidt for meget, men det har du været vant til i skolen, så det lægger du ikke noget i.

### **2: Usikkerhedszonen**

Til et personalemøde fortæller chefen så, at I skal på overlevelsestur sammen. Hun synes, at det er tid til, at I bliver endnu bedre til at være et team, og så fik hun en god mulighed for at arrangere en tur, da én af kollegerne havde nogle gode forbindelser. Der bliver ikke fortalt noget om, hvad der skal ske, men du får besked om at møde op lørdag morgen med varmt tøj og gummistøvler, da I skal være ude meget af tiden.

Du kan godt begynde at mærke nervøsiteten trænge sig på. Hvad I alverden skal der ske? Nu har du aldrig været spejdertypen, og så er du faktisk også ret kræsen. Hvad nu, hvis I skal spise snegle eller mærkelige svampe, I selv skal finde i skoven? Og hvordan skal I egentligt sove? Du hader at sove i telt, og er faktisk også ret bange for edderkopper, selvom du aldrig har sagt det til nogen. I dagene op til turen, har du ret svært ved at sove og bekymrer dig ret meget om, hvad der skal ske. Men du tager selvfølgelig med.

### **3: Den svære zone**

Da I ankommer til stedet, finder du ud af, at I skal på et løb med nogle forskellige poster, hvor I får nogle udfordringer, I skal løse som hold. Du bliver sat sammen med de tre, som du kender mindst til, og det er ikke lige så fedt, men det går nok. De første to poster er vildt svære. På kort tid skal I lære at bygge et bord af træ og reb, og bagefter handler det om morsekode. Det er indviklet, fordi I heller ikke er så gode til at kommunikere med hinanden, og du er meget i tvivl om, hvorvidt du kommer til at sige noget forkert.

### **4: Den ubehagelige zone**

I næste opgave skal du bære en holdkammerat gennem en forhindringsbane af snore, der udgør nogle huller, som I så skal løfte hinanden igennem. Du har det ikke godt med at røre ved de andre, og da de skal løfte dig, begynder dit hjerte at banke, og du kan mærke sveden presse sig på. Det er en helt ny og underlig situation at være afhængig af nogle, som du ikke kender så godt. Hvis de taber dig, så kommer det til at gøre ondt! Men det gør de ikke.

### **5: Den destruktive zone**

De næste par poster minder lidt om løfteopgaven, men det er ikke så ubehageligt længere, efterhånden som du kender dem lidt bedre. Men nu er I fremme ved den næstsidste post. Den handler om, at én af jer skal klatre op på en syv meter høj pæl og herefter hoppe ud i den sø, der er omkring pælen. Højder har aldrig været din ven, og du kan mærke med det samme, at dette her er ikke dig. Men for at løse opgaven skal én af jer gøre det, og de andre er ikke fysisk i stand til at klatre op af pælen. Derfor peger alle på, at det kun kan være dig.

Du frygter det, men du synes, at det er endnu værre, hvis de skal se, hvor bange du er, og trin for trin begynder du at klatre opad. Da du nærmer dig toppen, er det på ingen måde sjovt, selvom de står og hepper på dig nede på jorden. Du har allermost lyst til at græde, men af frygt for deres reaktion, stiller du dig op og efter mange tanker, springer du ned i søen.

## 6: Den farlige zone

Efter at være blevet tør igen, er I nu fremme ved sidste post. Da det jo er et overlevelseskursus, handler det også om at skaffe mad. Ved posten får I udleveret en kanin hver, og det er jeres aftensmad. Problemet er bare, at kaninen er levende, og du har kun de bare hænder til at aflive den med. Efter en del protester går de tre andre dog i gang med at kvæle kaninen. Det her er det værste, du nogensinde har været udsat for, og du står med kaninen i hænderne og har allermest lyst til at æde den og finde en gulerod, så den kan få aftensmad i stedet. Men der har også været tale om krise på arbejdspladsen, og måske kan det være, at der snart skal fyres et par stykker. Det har du på ingen måde råd til at blive, så selvom hjertet slår hurtigere end Safri Duo, og de første tårer har meldt sig i øjenkrogen, lukker du øjnene og klemmer til om den varme, hvide pels.

### Udviklingszoner og afviklingszoner

Nu har du læst de to eksempler, og så er det store spørgsmål: I hvilke zoner udvikler du dig, og i hvilke afvikler du dig? Svaret er, at udvikling sker i 2 (den usikre), 3 (den svære) og 4 (den ubehagelige), mens afvikling er 5 (den destruktive) og 6 (den farlige). Afvikling betyder kort og godt, at du træder nogle skridt tilbage i din udvikling i stedet for fremad. Så er det også værd at nævne, at i 1 (komfortzonen) sker der ikke noget som helst. Udvikling er at overskride grænsen til en ny zone, så længe det er en udviklingszone.

Hver eneste gang man er på vej ind i en ny zone, er der en eller flere grænser, der skal overskrides. Så når man er i komfortzonen, skyldes det, at man ikke vil overtræde grænsen til den usikre zone. Når man bliver i den svære zone, vil man ikke gå over grænsen til den ubehagelige zone osv. Derfor finder man på en masse undskyldninger for ikke at krydse grænsen. I begge eksempler fortsætter du med at overskride grænserne, men du kunne jo også have stoppet mange gange. Måske får du ikke taget kørekortet, fordi der bare er for mange usikkerhedsspørgsmål og så får du aldrig meldt dig til. Måske var det for meget, at dine holdkammerater skulle løfte dig, så du sprang fra kurset, fordi du ikke vil gøre noget ubehageligt.

Udfordringen er nemlig, at al udvikling eller læring på den ene eller anden måde er usikkert, svært og / eller ubehageligt. Hvis du vil have succes som voksen, så skal du lære og affinde dig med, at det kræver noget af dig i forhold til at arbejde med grænserne.

Men det handler selvfølgelig også om, at du forstår, hvornår du står overfor en grænse, som du endnu ikke er klar til at overskride, fordi det vil skade dig at gøre det. Eksemplerne fra overlevelsesturen med pæleklating og kaninkvælning er hentet fra virkeligheden. For nogle er det måske ikke destruktivt eller farligt, men det er det for rigtig mange af os. Da man tidligere lavede kurser, hvor formålet var at overskride disse grænser, troede man, at det gjorde folk til bedre medarbejdere og ledere. Det viste sig bare at få tragiske konsekvenser for mange af dem, der deltog. Der var endda folk, der blev så syge af at overskride grænserne, at de ikke kunne vende tilbage til jobbet. I tilfældet med kørekortet har du sikkert også hørt om tragiske begivenheder, hvor nogle ikke har vendt tilbage til livet, fordi de var overmodige bag rattet.

Så der er altså en risiko forbundet med at overskride og udvide sine grænser. Men belønningerne ved at gøre det er så store, at du bliver nødt til at arbejde med det, hvis du ønsker succes.

Da jeg tidligere skrev om spørgsmålet om, hvorvidt jeg selv har succes som voksen, beskrev jeg mange af de valg, der har ført mig frem til, hvor jeg er i dag. Langt de fleste af de resultatgivende valg var forbundet med

både usikkerhed, høje sværhedsgrader og ikke mindst ubehag. Jeg benyttede mig dog af et fremragende faktum, som du også skal huske på: Du er ikke alene.

Når der nu er så mange mennesker på kloden, er det jo dumt ikke at benytte sig af det. Hvis jeg havde været alene i mine mange valg, havde mit liv set helt anderledes ud i dag – på den kedelige måde. Da jeg flyttede hjemmefra som 17-årig, var det til en opgang, hvor én af mine bedste venner boede i forvejen og kun 30 kilometer fra mine forældre. Da jeg senere startede på universitet flyttede jeg til Aalborg sammen med to andre, jeg kendte. På universitet fik vi stor hjælp til at komme godt i gang – både fagligt og socialt. Gennem studiet var der også en rigtig god ven, som var en del år ældre end jeg, og han var en god støtte og som en storebror, når nu min egen storebror var 100 kilometer væk.

Sådan har det været i langt de fleste tilfælde. Selv da jeg mødte min kone, var det en god veninde, der satte os sammen og selv var til stede, da det skete. Derfor kan jeg kun råde dig til at overskride dine grænser til udviklingszonerne, men gør det sammen med andre. Det kan enten være personer, der overskrider grænserne sammen med dig eller andre, der har gjort det før dig, og derfor kan være med til at skabe tryk, mindske sværhedsgraden og ubehaget. Efterhånden vil du være mere tryk ved at være utryk, men det kræver selvfølgelig øvelse. Dette kommer der mere omkring i råd nummer 7 (Øv dig!).

Du bør overskride grænserne og udvikle dig, fordi det ganske enkelt er nødvendigt for at få succes uanset set hvilken af de tre succesformer, vi taler om. I forhold til pyramidesuccesen handler det netop om at komme til næste niveau, så der giver det jo sig selv, at du må overskride de grænser, der holder dig tilbage. Når du skal have aftrykssucces, handler det som skrevet om at skabe noget og gøre en forskel, hvilket yderst sjældent finder sted i komfortzonen. Endelig kan det også skabe glædesucces, da du får masser af glæde i kroppen, når du overskrider en grænse og gør noget, du tidligere ikke troede, var muligt.

### **Komfortzonen er der af en grund**

Jeg har måske ikke udtalt mig så pænt om komfortzonen, da den jo ikke handler om at udvikle dig selv eller at overskride grænser. Men al udvikling kræver perioder med stilstand. Du skal ikke vågne hver eneste morgen og tænke: "Hvilke grænser skal jeg overskride i dag?".

Vores standardindstilling er komfortzonen, fordi vi har brug for perioder, hvor vi kan mærke efter og genoplade batterierne. Komfortzonen er det hus, vi kommer hjem til efter en lang dag for at finde afslapning, tryk og hvile. Hvis du ikke benytter dig af det, får du ikke succes som voksen, for så dør du, inden du bliver voksen.

Når du skal ud af komfortzonen, er det som regel fordi der er en anledning til det. Du skal træffe en beslutning, udføre en ny opgave, eller også finder ud bare ud af, at der skal ske noget nyt, fordi du har været i den tryk zone for længe. Så der skal nok blive masser af muligheder – du behøver ikke at presse ekstra meget på.

De næste to råd (6: "Let røven!" og 7: "Øv dig!") vil handle om, hvordan du mere konkret kommer i gang med at overskride grænserne.

### **Opsummering**

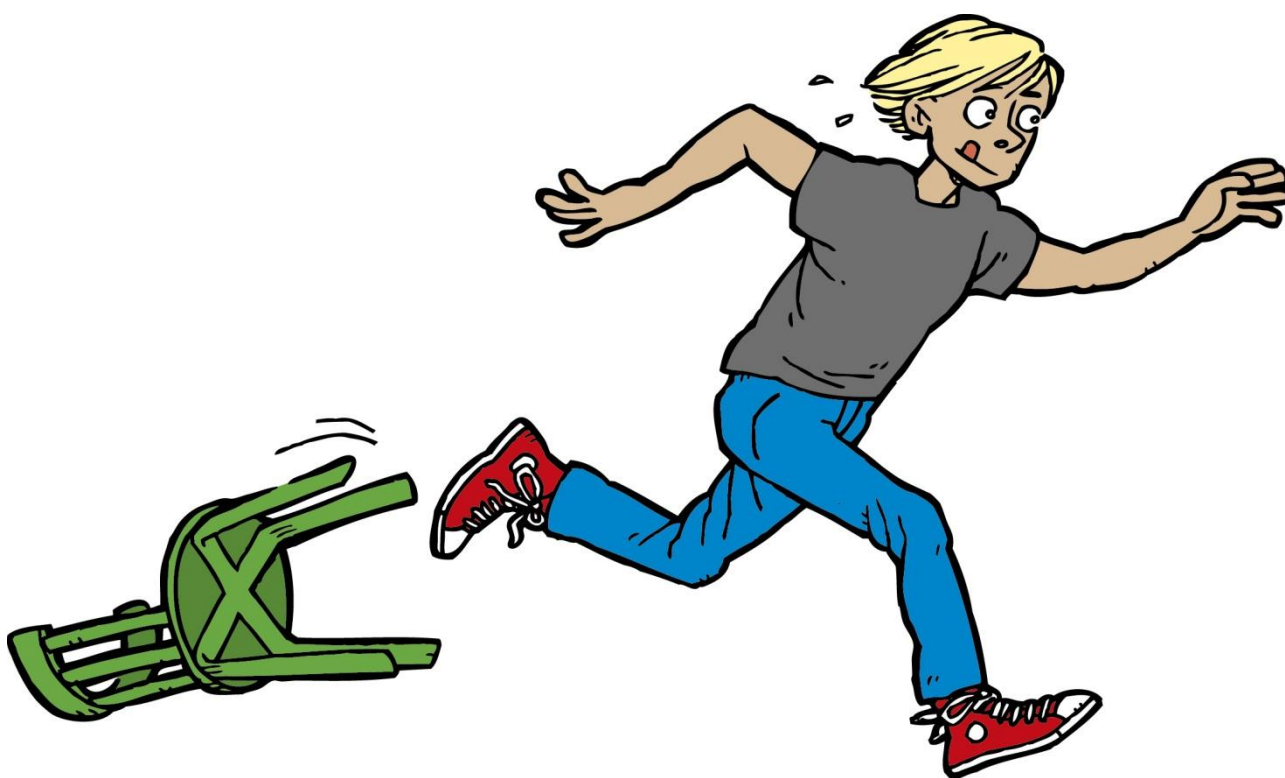
- Succes kræver, at du overskrider de grænser, der forhindrer din udvikling.
- Hver udviklingszone har nogle særlige udfordringer – det er derfor, de er udviklingszoner.

- Pas på med at overskride de forkerte grænser, der ikke udvikler dig, men afvikler dig.
- Du er ikke alene. Brug andres hjælp, når du skal overskride grænser.

**At overskride dine grænser i forhold til succesraplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*\*\*\*
- Aftrykssucces: \*\*\*
- Glædesucces: \*\*

## Råd 6: Let røven!



*"Keep on going, and the chances are that you will stumble on something, perhaps when you are least expecting it. I never heard of anyone ever stumbling on something sitting down."*

Charles F. Kettering



Der findes mange måder at dele verden op på, og her kommer én af dem. Der er to slags mennesker i verden. Dem, der letter røven, og dem, der venter på at andre gør det. Her mener jeg ikke i forhold til motion eller til at gøre røven lettere. Lad mig give dig to eksempler.

Kim sidder fast i sit liv. Han er startet på mange forskellige uddannelser, men det går altid galt. Efter et par uger sker der som regel det, at læreren er en idiot, og der er ingen, der gør noget ved det. Han bliver liggende i sengen om morgenen og bliver væk fra skolen. Han kontakter sin (fjerde) UU-vejleder, men hun forstår ham slet ikke. Hans forældre er skuffede over ham, og det er han sådan set også selv. Men hvis nu bare UU-vejlederen kunne finde den rigtige uddannelse til ham, og lærerne holdt op med at være idioter, så kunne det være, at han kunne komme videre i sit liv. I øvrigt så er lærerne altid efter ham, fordi han ryger.

Lise er træt af sin håndboldklub. Holdet taber efterhånden alle kampe, og det skyldes især Jane og Kirstine. De kan aldrig holdet hovedet koldt i angrebet og laver enten fejl eller dårlige skud, der ikke bliver til noget. De har de grimme trøjer, og så kan man ikke engang købe ordentlig frokost i kantinen. Træneren er heller ikke noget at råbe hurra for, for hun fatter ikke noget som helst om, hvordan det er at være ung. Der går ikke længe, før Lise springer fra holdet, selvom hun har gået i klubben i 8 år.

Både Kim og Lise trænger til at få lettet røven. De bruger al deres energi på at pege på andre, der skal lave om på noget for, at de selv kan få det bedre. De fralægger sig med andre ord ethvert ansvar for den del af deres liv. Konsekvensen er bare, at det ikke får dem videre – de falder tværtimod bagud.

At lette røven handler om at gøre sin indflydelse gældende. Lise kan foreslå kantinen en ny menu. Hun har været i klubben så længe, så hun kender måske endda nogen fra bestyrelsen, der er med til at bestemme, hvordan kantinens kostpolitik skal være. Det kan også være, at hun kender nogle teknikker, der gør, at Jane og Kirstine kan blive bedre til at holde hovedet koldt. Kim kunne lade være med at finde på dårlige undskyldninger og prøve at finde ud af, hvorfor han altid bliver uvenner med lærerne og skifter UU-vejleder så snart de stiller krav til ham. Hvad er det, han selv gør, der bidrager til uenigheden? De kan altså tage ejerskabet tilbage, men de gør det ikke.

Men det skal du! Hver eneste gang, der er noget, du gerne vil opnå, skal du først og fremmest tænke: Hvordan kan jeg selv lette røven og gøre noget for at opnå det? Selvom danskerne ofte bliver målt til at være verdens lykkeligste folk, har vi sikkert også verdensrekord i brok. Det er nemlig så let at brokke sig over andre og glemme sig selv.

Inden for psykologien har man noget, der hedder "forsvarsmekanismer". De handler om, hvordan vi som mennesker fornægter eller forvrænger sandheden ved at gå i forsvar, selvom vi måske ikke engang er under angreb. To af de mest brugte mekanismer er "benægtelse" og "projektion". Benægtelse handler om, hvordan vi på forskellige måder ikke vil se sandheden i øjnene og gør alt for at få fokus væk fra os selv. Det er for eksempel, når vi siger: "Det har jeg da ikke noget problem med" eller "det er da ikke så slemt". Projektion er, at vi tager noget fra os selv og giver andre skylden for det. Det kan være udtalelser som: "Du virker vildt irriteret" eller "hvorfor kan du ikke finde ud af det?", og så er det i virkeligheden os selv, der er irriterede eller ikke kan finde ud af det. Det er blandt andet forsvarsmekanismer, der forhindrer os i at lette røven. Det er ganske naturligt, at vi har dem, men det er netop også derfor, at det kræver en ekstra indsats at komme af med dem.

Det er især i forhold til andre mennesker, at vi skal lette røven, for det er jo netop dem, vi forventer, skal gøre det for vores skyld. Det kan sagtens være, at Kim og Lise har et oprigtigt ønske om at gå i skole og spille på holdet, men deres handlinger (eller mangel på samme) gør, at det går galt for dem.

### **Intention, handling, konsekvens**

Mange konflikter og manglende lettede røve kan forhindres, hvis du tænker på, at alt har tre niveauer. For det første er der intentionen. Det kan for eksempel være, at jeg gerne vil vise min chef, at jeg er en glad medarbejder og arbejder hårdt på opgaven. Det næste niveau er handling. Min handling kan være, at jeg knokler til klokken 2 om natten og sender en mail til ham der, så han kan se i mailen, at jeg har siddet oppe og arbejdet om natten. Det næste niveau er konsekvens, og den kunne så være, at chefen blev glad for det hårde arbejde og roste mig for min indsats. Men det kunne også være, at konsekvensen blev, at han tager mig fra opgaven, fordi jeg åbenbart ikke kan finde ud af at have en normal arbejdstid, eller at han tænker, at jeg må hade mit arbejde, når nu det tvinger mig til at blive oppe så sent. Så er vi altså gået fra, at jeg gerne ville vise min chef, at jeg er glad for arbejdet, men at konsekvensen bliver, at han tror, jeg hader det.

Udfordringen er, at uanset hvilken handling du laver eller ikke laver, har det en konsekvens. Den konsekvens behøver slet ikke have noget med intentionen at gøre. Lise tænker, at holdet ikke bliver bedre, fordi alle andre ikke kan tage sig sammen. Hun har været glad for at spille i mange år og ønsker, at det blev bedre. Men hendes manglende handlinger gør, at konsekvensen bliver, at hun stopper på holdet. Kim er skuffet over sig selv, men da han ikke kan lette røven, er det ham, der må tage konsekvensen og droppe ud af skolen endnu engang – og dermed blive endnu mere skuffet over sig selv.

Problemet er, at vi tror, at andre mennesker på en eller anden magisk måde kan forstå eller mærke vores intention gennem vores handlinger. Det kan være, at Lise tror, at hvis hun stopper på holdet, så lærer de andre at rette på alle fejlene. Men hvis Lise ikke får fortalt dem alle de intentioner og tanker, der roder rundt oppe i hovedet, får hun ikke succes.

Svaret er i første omgang, at man tager den indstilling, at man letter røven. Man siger til sig selv, at nu vil jeg bruge al min indflydelse og evne til at skubbe tingene i en god retning i stedet for at vente på, at de selv flytter sig derhen. Hernæst handler det som om at tænke i intention, handling og konsekvens. Gør andre klar over, hvad din intention er, så de ved, hvad du forsøger at opnå med den handling, du gør. Meld også gerne ud, hvilken konsekvens, du ønsker, det har.

### **Ammunition til at lette røven**

Når vi har svært ved at lette røven, er det, fordi det kræver en god portion motivation og energi, samtidig med at vi jo har det trygt og roligt i vores vaner og tanke om, "at sådan er jeg bare". Så hvor skal vi hente ammunitionen henne? Det skal du gøre i din entusiasme.

Entusiasme betyder egentligt "gudegivet inspiration", men den behøver ikke komme fra de højere magter. Da det tidligere handlede om at ekspirere, skulle du ud med noget af det, der var dit eget bidrag til verden. Det kan have noget med entusiasme at gøre, men det behøver ikke at handle om andre mennesker eller resten af verden. Her tænker jeg på entusiasme som det, du brænder for; det der er vigtigt for dig. I eksemplerne var det et bedre liv hos Kim og et bedre håndboldhold for Lise.

Psykologen Peter Lang sagde engang: "Bag ethvert problem gemmer sig en frustreret drøm". Så har du et problem med dine forældre, bunder det måske i en frustration over, at du gerne ville have et bedre forhold

til dem. Når du diskuterer penge med vennerne, er det måske fordi du egentligt bare er frustreret over, at du ikke har flere af dem, hvilket ikke har noget med dem at gøre. I denne frustration gemmer der sig lige så meget entusiasme som hos den, der ved lige præcist, hvad hun vil opnå og ved, hvordan hun skal gøre for at opnå det. Frustration kan altså være en god idé, fordi den gemmer på en masse entusiasme, som du kan bruge til at få succes som voksen. Den skal bare bruges på den rigtige måde. Lad mig give dig et eksempel.

For et par år siden startede jeg med at arbejde i et såkaldt udsat boligområde. Her er det blandt andet min opgave at sørge for, at børn og unge har fornuftige aktiviteter i fritiden, så deres liv går i en fornuftig retning. Et af vores første projekter var at lave aktiviteter i juleferien. Jeg reserverede plads i en lokal idrætshal og inviterede en masse unger til at komme og spille fodbold. Der var børn i forskellige aldre, og vi hyggede os meget, selvom der selvfølgelig var meget larm. Pludseligt råbte en ung mand op i den anden ende af hallen. Han så rasende ud, og gik over mod mig, mens han råbte, hvem helvede der havde reserveret hallen, så hans hold ikke kunne spille fodbold. Jeg fortalte ham lidt om, hvilke projekter vi skulle sætte i gang i bydelen, men det var han bedøvende ligeglad med. Vi skulle ikke komme her og blande os.

Jeg kunne have begyndt et skænderi, og det var helt klart det, han forventede. Men i stedet smilede jeg til ham, og sagde: "Hold kæft, hvor er det fedt, at du brænder så meget for fodbold. Det skal vi da bruge til noget!". Her ændrede samtalen fuldstændigt karakter. Han var jo helt enig med mig. Hans intention var det samme som min. Han ville også gøre noget for områdets unge, hvilket var årsagen til, at han stod for fodboldaktiviteter. Der var bare ofte problemer, for så snart samarbejdspartnere krævede noget af ham, fik han problemer med temperamentet, hvilket var den måde han handlede på. Det fik altid konsekvenser for ham og fodboldholdet.

Han fik på kort tid vækket drømmen bag frustrationen og fik brugt sin entusiasme positivt i stedet for negativt. Efterhånden oplevede han også, at intentionerne fik de konsekvenser, han gerne ville have. Nu havde han nemlig fundet ud af, hvordan han skulle handle, og den store mængde ammunition har han kunnet bruge til at få langt større succes som voksen end det, der ellers så ud til at ville ske.

Så når du skal lette røven, er det en meget stor hjælp at finde ud af, hvor din entusiasme ligger. Hvad brænder du for i forhold til det, du gerne vil opnå? Fortæl andre personer om det, for så vil du i mange tilfælde vende mulige modstandere til hjælpere. De vil nemlig også blive grebet af din energi og vil gerne opnå succes sammen med dig.

Når du så har fundet ind til din entusiasme og har afklaret, hvad du gerne vil opnå, skal du starte med dine egne stammer. Jeg skrev om stammer i afsnittet om at få inspiration, og når du vil lette røven, finder du ud af, hvor meget stammerne kan være værd. Det kunne være, at Kim var en del af en stamme, hvor han kunne fortælle om sine frustrationer og finde frem til andre, der have entusiasme for det samme problem. Måske kunne de så hjælpe hinanden videre eller finde de stammeledere, der kan inspirere dem til at komme videre. Måske kan andre fra stammen være en direkte hjælp i forhold til at finde den rigtige uddannelse eller tale med UU-vejlederen for ham. Lise kunne bruge andre i håndboldklubben til at få løsnet op for de problemer, hun har med håndboldholdet osv. I forbindelse med stammer nævnte jeg også Amino, som hver dag beviser, hvor meget entusiasme, en lettet røv og en god stamme kan betyde. Det kan være, at én har en løs idé om morgenen, og når han går i seng, har han allerede tre samarbejdspartnere og en mulig kunde til den kommende forretning.

Tænk også over, at andre mennesker er med i andre stammer, og derfor er de drevet af andre mål og er entusiastisk omkring andre ting. Jeg har brugt mange timer, dage og uger af min ungdom på at være vred på fremmede mennesker, fordi de ikke ville have den samme verden, som jeg ville. Det kan være folk med et andet politisk synspunkt eller syn på, hvad arbejde er. Efterhånden har jeg lært, at jeg jo er lige så mærkelig i deres øjne, så hvis jeg starter en almindelig debat (eller et skænderi) med dem, så kommer vi ingen vegne andet end bagud.

Et klart eksempel på dette er debatter, når der er folketingsvalg. Gennem en måneds tid hører vi mennesker, der tilhører forskellige stammer, skrigende til hinanden om, hvorfor det, den anden mener, er dårligt. Men det er jo klart, man synes det, ellers vil man jo ikke tilhøre forskellige partier. Tænk hvis vi alle sammen skulle igennem det samme skænderi med andre hver dag, uden at nogen nogensinde skifter mening. I bund og grund kan vi jo kun sige, hvad vores holdning er og forklare, hvorfor vi har den. Så må det være op til en anden at gøre det samme, hvorefter det er op til os begge to, om vi vil ændre mening. Respekt for andres tilhørsforhold giver dig derfor meget mere ro, så du i stedet kan koncentrere dig om dine egne intentioner, handlinger og konsekvenser. Så let røven, men lad andre selv tage beslutningen om deres eget bagparti.

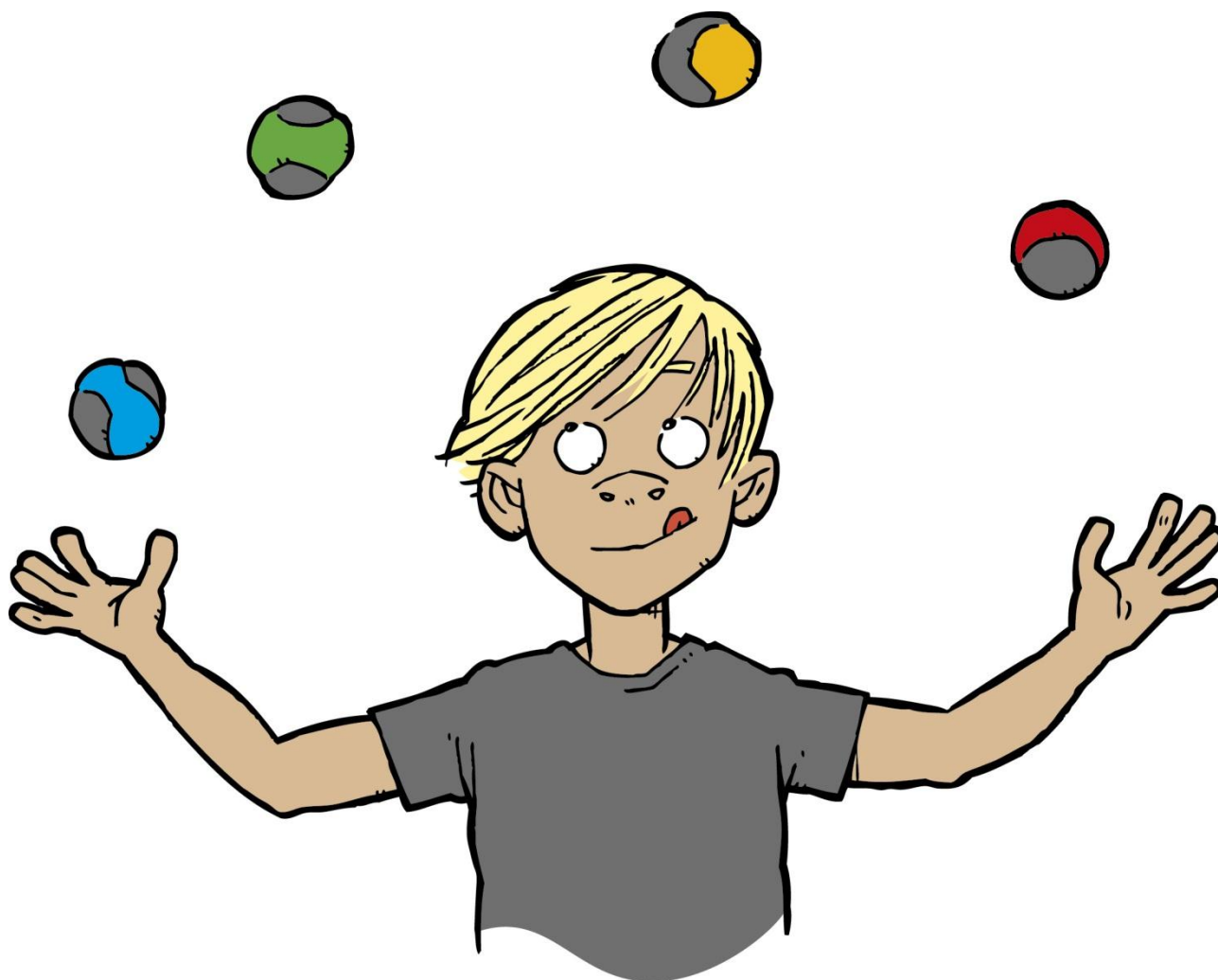
### **Opsummering**

- At lette røven betyder at fokusere på det, du selv kan gøre noget ved.
- Andre kan ikke læse dine tanker, så dem bliver du nødt til at fortælle om.
- Brug din entusiasme til at skabe succes i stedet for mere frustration.
- Start med dine egne stammer

### **At lette røven i forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*\*\*\*
- Aftrykssucces: \*\*
- Glædesucces: \*

Råd 7: Øv dig!



*"We are always stronger than we know".*  
Arnold Schwarzenegger

Du er ung, og du kommer til at lave mange fejl. Jeg har i hvert fald lavet mange af dem og kommer til at lave mange flere. Inden for projektledelse taler man ofte om, at projekter er "kvalificerede forsøg". Det vil sige, at vi har en masse evner, viden og erfaring, når vi starter et projekt, men da det ikke er noget, vi præcist har gjort, er det stadig i et forsøg, som vi ikke kan være sikre på resultatet af.

En gammel dansk talemåde siger, at "brændt barn skyr ilden". Er man én gang kommet til skade ved at gøre noget, så holder man sig fra at forsøge det samme igen. Det er måske rigtigt, når man er et barn, men vil du have succes som voksen, skal du vende tilbage til ilden, for som et andet ordsprog siger: "Øvelse gør mester".

Jeg ved, at det er meget lettere sagt end gjort, og mange steder kan man se, hvor svært mennesker har ved at fejle. Hvis du spiller et hvilket som helst computerspil, starter de altid med at være helt vanvittigt lette. Producenterne ved, at hvis du får for mange nederlag fra starten, vil du kaste spillet fra dig i frustration. Når man som jeg arbejder med at få børn til at gå til sport i deres fritid, ved man også, at de to første gange er helt afgørende. Hvis det ikke er sjovt, givende eller ret let fra starten, så kommer barnet tilbage og siger, at de gerne vil gå til en anden sportsgren.

Livet er bare ikke altid indrettet på samme måde. Der er udfordringer over alt, som er svære fra starten, og måske ikke engang bliver lettere med tiden. Ja, det er meget ofte kedeligt at være i skole. Ja, det er en udfordring at blive ved med at være kæresten. Ja, det er hårdt at arbejde mange timer hver dag med den samme opgave. Det er på ingen måde sikkert, at livet i sig selv bliver lettere. Men det behøver det heller ikke at blive, hvis du bliver bedre. Det kan du kun gøre ved at øve dig. Hvordan gør du det selv sjovere at lære noget i skolen? Hvad gør du selv for, at din kæreste skal blive ved med at være forelsket i dig? Hvad kan du gøre, for at arbejdet motiverer dig, så du vil fortsætte? Alt dette kræver træning, og der er meget få facitlister.

### **Fem koncepter der kan trænes**

Jeg har tidligere nævnt, at jeg dyrker en kampkunst, og den hedder escrima. Escrima har faktisk en facitliste, som jeg gerne vil fortælle dig om. Den rummer nemlig fem koncepter, som du kan træne hver især, uanset hvad du vil opnå. Inden jeg går videre, vil jeg lige præcisere, hvad formålet med escrima er. Det er kort og godt at slå den anden ned, før han slår mig ned.

Vi træner primært med to stave, men de kan sådan set erstattes af alle andre våben, såsom knive, kuglepenne, flasker, paraplyer, mobiltelefoner osv. Men er der ikke noget våben, bruger vi kroppen som våben i stedet. Det er ikke nogen let opgave at slå en anden person ned, hvis han vil mig det ondt. Især ikke hvis man som jeg er en høj, ranglet fyr, der ikke mener, at der findes onde mennesker, samt at kommunikation kan løse alle problemer. Det er en meget kompliceret udfordring at bruge sin krop og sit sind på denne måde, og derfor elsker jeg træningen, selvom jeg ikke har bevæget mig særligt meget de sidste ti år, inden jeg begyndte med at træne.

Når jeg har præsenteret det enkelte koncept, vil jeg først forklare det ved at fortælle, hvordan det bruges til at træne kamp, og herefter uddybe med, hvad det kan bruges til i forhold til succes i dagligdagen.

De fem koncepter inden for escrima er:

- Balance
- Fokus
- Hastighed, timing og distance
- Kraft
- Omstilling

## **Balance**

Balance er forudsætningen for, at resten kan fungere. For man kan kun reagere effektivt på angreb, hvis man selv er i balance. Det kan sagtens være, at man slår med kraft, men er du ude af balance, skal der bare et lille prik til det rigtige sted, og så falder du. I badminton har man fx begrebet "spilcentrum". Her skal du løbe tilbage til, hver gang du har slået til fjerbolden. For det er det optimale udgangspunkt for at nå hen til bolden næste gang. Vi træner blandt andet balancen ved at lukke øjnene, hvorefter en anden skubber én et sted på kroppen. Så handler det hurtigst muligt om at finde balancen igen og evt. iværksætte et modangreb.

I dagligdagen gælder det samme. Kommer der en uventet udfordring, kan vi blive slået helt ud af kurs, hvis vi ikke er i balance. Du skal derfor træne i at finde et punkt, hvor der ikke er noget, der er "for meget". Bruger du for meget tid på sjov i fritiden, så det går udover skolen eller arbejde (eller omvendt), skal du finde balancen. Kommer du ofte ud i situationer, hvor du ikke kan finde roen igen, så arbejd med at finde den eller stop dig selv, når du begynder at komme ud af den vej, der skaber uroen. Hvis der ikke er noget, der skaber ubalance i dit liv, så skab det selv, så du kan træne det. Det kan for eksempel være evnen til at overskride grænser, som vi lige har beskæftiget os med. Du kan også få andre til at give dig en udfordring eller et skub, og så øv dig i at klare den og at komme tilbage til udgangspunktet igen.

## **Fokus**

I kamp er fokus ekstremt vigtigt. Man skal fx være bevidst om:

- Hvor mange angriber mig?
- Har de våben? Er der noget, jeg selv kan bruge som våben?
- Står der møbler i vejen på "kampladsen"?
- Er min modstander påvirket? Er jeg?

I hverdagen er fokus mindst lige så afgørende. Du ved for eksempel hvor langsom du er til at lave opgaver, hvis der hele tiden er nogen, der afbryder dig. Sidder du begravet i en opgave, tager det lang tid at vende tilbage til samme koncentrationsniveau, hvis fx telefonen ringer, eller en veninde lige skal vise en sjov video på Youtube. Nogle siger, at det bare handler om at være bedre til at multitasking, altså at lave flere opgaver på samme tid. Men der er faktisk meget der tyder på, at multitasking ikke findes – selvom der er mange sjove vittigheder om mænds og kvinders forhold til det. Men vi kan ikke være koncentreret om to ting på én gang. Nogle er bare hurtigere til at skifte mellem opgaver end andre. Derfor er monotasking (at løse én opgave ad gangen) det, der gør os effektive, da det netop giver os fokus.

Fokus handler selvfølgelig også om at være fokuseret på sit mål. Vi kan blive forblændet af de daglige opgaver, men helt glemme at have fokus på, hvad vi egentligt vil på længere sigt. På samme måde kan vi have alt for meget fokus på fremtiden og glemme, at det rent faktisk er nutiden, der skal få os derhen.

Du kan træne fokus ved at være opmærksom på én ting ad gangen. Når du sidder sammen med nogle venner, så prøv bare at sidde og tale med dine venner uden at blive afbrudt af tikkende sms'er, eller fordi du lige skal tjekket et eller andet på nettet. Der er ikke noget galt med at se efter noget på nettet eller telefonen, men så hav fokus på, at det er det, du skal gøre nu. Jeg ved, at det er svært, for det synes jeg også selv, at det er. Det er derfor, vi skal træne det.

I forhold til fokus på længere sigt, begyndte jeg en gang til skak, fordi jeg sad i kørestol og skulle finde noget at gå op i. En dag sad jeg og trænede med en god underviser, og hver gang jeg flyttede en brik, skulle jeg forklare ham, hvad planen var med lige præcis det træk. Hvis min forklaring ikke var god nok, skulle jeg enten komme med en bedre forklaring, flytte en anden brik eller lave ny plan. Prøv at stoppe op en gang i mellem i hverdagen og spørg dig selv: Hvad er formålet med det, jeg laver nu? Det kan give dig fokus. Et fokus behøver ikke at være, at du hele tiden skal opnå succes med det ene eller det andet. Det kan også sagtens være, at du skal have fokus på at lave ingenting.

### **Hastighed, timing og distance**

Dette koncept består af tre dele, der tilsammen handler om at ramme målet præcist. Hvis jeg fx skal forsvare mig mod en modstander, kan jeg strække armen mere ud eller bevæge mig tættere på (distance). Jeg kan i den forbindelse også sørge for at holde mig på en distance, hvor han ikke kan ramme mig.

Hastighed handler kort og godt om at ramme ham, før han rammer mig. Timing beskriver det at reagere på det rigtige tidspunkt. I nogle situationer er det en stor fordel at være afventende og lade en anden tage det første skridt mod mig, fordi det vil bringe ham ud af balance, og det kan jeg så vende til min fordel.

I hverdagen kan du igen bruge de samme begreber:

- Hastighed: Hvor hurtigt skal (og kan) du reagere på en opgave, en udfordring eller et behov?
- Distance: Hvor tæt er du på udfordringen? Er du den rigtige til at løse det? Skal du bevæge dig fysisk eller mentalt for at løse det?
- Timing: Hvornår skal du reagere? Er der en fordel i at vente? Mobilproducenter skal fx så hurtigt ud på markedet, at de telefoner altid har mangler, men de vægter det at være først. Inden for andre brancher handler det mere om at vente til forbrugerne kender til og efterspørger ens produkt, før det kan betale sig at bruge penge på det.

Når du har foretaget dig noget, så prøv at vurdere, hvordan du har gjort det i forhold til de nævnte spørgsmål. Så kan du vurdere, om du skal ændre på noget til næste gang og dermed træne det.

### **Kraft**

Hvis alle dine anstrengelser skal have en værdifuld effekt, har du brug for kraft. Giver jeg en modstander et lille klask over nakken, er han med det samme klar til at give mig tifold tilbage. Mange tror, at det at skabe kraft er en enkel handling i fx armen eller i benet. Men at skabe kraft er en helhed. Et slag bør starte helt nede i foden, fortsætte gennem knæet, hoften og skulderen, og alle de små bevægelser resulterer i råstyrke. Alle typer for våben helt ned til en kuglepen eller en nøgle er en ekstra fordel, da det ikke har samme svagheder og nervepunkter som kroppen.

I hverdagen kender du sikkert til vigtigheden af at have personlig gennemslagskraft. Uden den får du næppe de resultater, du ønsker. Skal du fx holde et oplæg, til jobsamtale eller til eksamen, nytter det ikke



noget at tro, at det kun handler om at få sagt de rigtige ord. Gennemslagskraften starter med måden, du går ind ad døren på, hvordan du er klædt, om du fortsætter med at bekræfte førstehåndstindtrykket, hvordan du bruger din krop, din vejrtrækning og hvilke våben du bruger i form af argumenter, undersøgelser, tekniske hjælpemidler osv.

Du behøver ikke vente på eksamener, oplæg og jobsamtaler for at træne din kraft. Den kan også gøre sig gældende, når du fx diskuterer med en anden, om I skal se den ene eller anden film i biografen, eller hvor I skal hen og spise. Træder din entusiasme frem, eller gemmer du dig med krummede tæer?

### **Omstilling**

Når vi træner Escrima, bruger vi som regel en stav (eller to). Men dette våben skal tænkes som jokeren i de fleste kortspil; den skal som nævnt kunne erstattes af alt andet. Det er jo (heldigvis) sjældent, at man lige går rundt med en 70 cm lang stav. Det, man træner, skal derfor kunne omsættes til den givne situation, man nu engang befinder sig i.

I hverdagen taler cheferne mere end nogensinde om såkaldt "forandringsledelse", for antallet af forandringer stiger konstant, og det vil de blive ved med at gøre. Vi skal derfor kunne omstille os, hvilket vores hjerne som udgangspunkt hader. Hjernen elsker jo vaner, for så kommer den ikke på overarbejde. Men det udfordrer os bare, når forandringerne så kommer, og vi ikke er trænet til at tage imod dem. Derfor reagerer vi med frustration, brok og ved at give op. Ganske enkelt fordi vi ikke er gode til omstilling. Men når man træner omstilling og det at bryde vaner, finder man ud af, at det ikke er så farligt, som det fremgik i rådet om at overskride sine grænser.

Omstilling i hverdagen handler også om mere end at leve med forandringer. Siden du er kommet så langt i bogen uden at stoppe med at læse, går jeg ud fra, at du er optaget af at udvikle dig. Her er omstilling helt centralt. For det betyder nemlig også, at du kan tage noget fra én situation og så bruge den i en helt anden situation – altså at du kan blive inspireret, som råd nr. 2 handlede om. Det kan være, at du hører en sang og pludselig opstår der en idé, som du kan bruge til noget helt andet end det, sangen handlede om. Det er god omstillingsevne. Du kan også bruge det i forhold til de situationer, hvor du keder dig. Du skal bare stille dig spørgsmålet: Hvordan kan dette bruges til noget andet, når nu ikke jeg kan bruge det til det, jeg laver lige nu?

Nu nævnte jeg, at der i escrima er en facitliste til, hvordan alt skal gøres. Men det er ikke helt rigtigt. Når man har det basale på plads, starter en ny udvikling. For vi kan ganske enkelt ikke forberede os på alt, der vil kunne ske. Men vi kan træne i de fem nævnte koncepter og så gennem erfaringen udvikle vores egen teknik og måde at gøre tingene på. Det kræver dog, at der er styr på alt det basale først.

### **Små skridt og de 10.000 timer**

Det gode ved træning er, at det ikke er forventet af dig, at du skal kunne klare alt fra starten. Selv de mindste skridt på vejen kan lære dig en masse om, hvordan du når målet. Hvis du gerne vil løbe, skal du først kunne gå, og lad være med at presse dig selv til at kunne løbe inden for alle områder lige med det samme.

Ting tager tid, men det er klart, at hvis du ikke træner, skal alt læres på den hårde måde. For en del år siden, erkendte jeg, at min fysiske form var alt for dårlig. Jeg hørte, at boksetræning var den helt rigtige måde at komme i super form på. Jeg tog en kammerat med til træningen og var spændt på endelig at bruge

min krop igen. Vi var lidt halvnervøse, da vi mødte op og tog os god tid til at klæde om. Pludseligt kommer en gnaven man ud og råbte: "Kom nu, kællinger!", og så gik det hurtigt med at komme i skoene. Efter ca. 19 minutters træning lå jeg ude på toilettet og kastede op. Jeg havde ikke drømt om, at noget kunne være så hårdt. Da jeg havde tømt mavens indhold, bankede det kraftigt på døren. Det var min kammerat, der slog på den med ordene: "Tommy, kom ud. Jeg skal brække mig!". Det viste sig senere, at den rigtige træner var blevet syg, og en erfaren bokser mødte op for at tage holdet for ham. Han var ikke lige rustet til, at nogle har brug for meget små skridt, og det havde vi bestemt heller ikke indset. Vi kom ikke tilbage til boksehallen, men vi havde måske klaret det, hvis vi ikke havde sprunget så hårdt ud i det.

Den amerikanske forfatter Malcolm Gladwell ville nok også sige til dig, at du skal væbne dig med tålmodighed, og at det tager lang tid. I bogen "Outliers" fra 2008 kom han nemlig frem til, at det kræver 10.000 timers træning, hvis du skal blive helt enestående god til et bestemt område såsom klaverspil, tennis, skrivning osv. Det vil altså sige, at du skal træne to timer om dagen (hver dag) i 13 år for at opnå stjernestatus. Mindre end stjernestatus kan selvfølgelig også gøre det, men der er ingen vej udenom. Vil du opnå succes som voksen, skal du træne.

### **Opsummering**

- Al begyndelse er svær.
- Livet bliver ikke lettere, men du kan blive bedre.
- Lær de fem koncepter fra escrima at kende, hvis du vil træne på noget konkret.
- Hav tålmodighed! Tag små skridt på den rigtige vej.

### **At øve sig i forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*\*\*\*
- Aftrykssucces: \*\*
- Glædesucces: \*

## **Tema: Succesfulde egenskaber**

Det sidste tema handlede om, hvordan du sikrer en menneskelig udvikling, der kan give dig succes. Jeg er stor fortalende for, at alle skal følge deres egen vej i livet og dermed også fokusere på det, der giver mening for dem. Men når det så er sagt, mener jeg også, at der er noget, der er bedre end noget andet. Hvis jeg ikke mente det, var jeg jo i en dårlig position til at komme med gode råd.

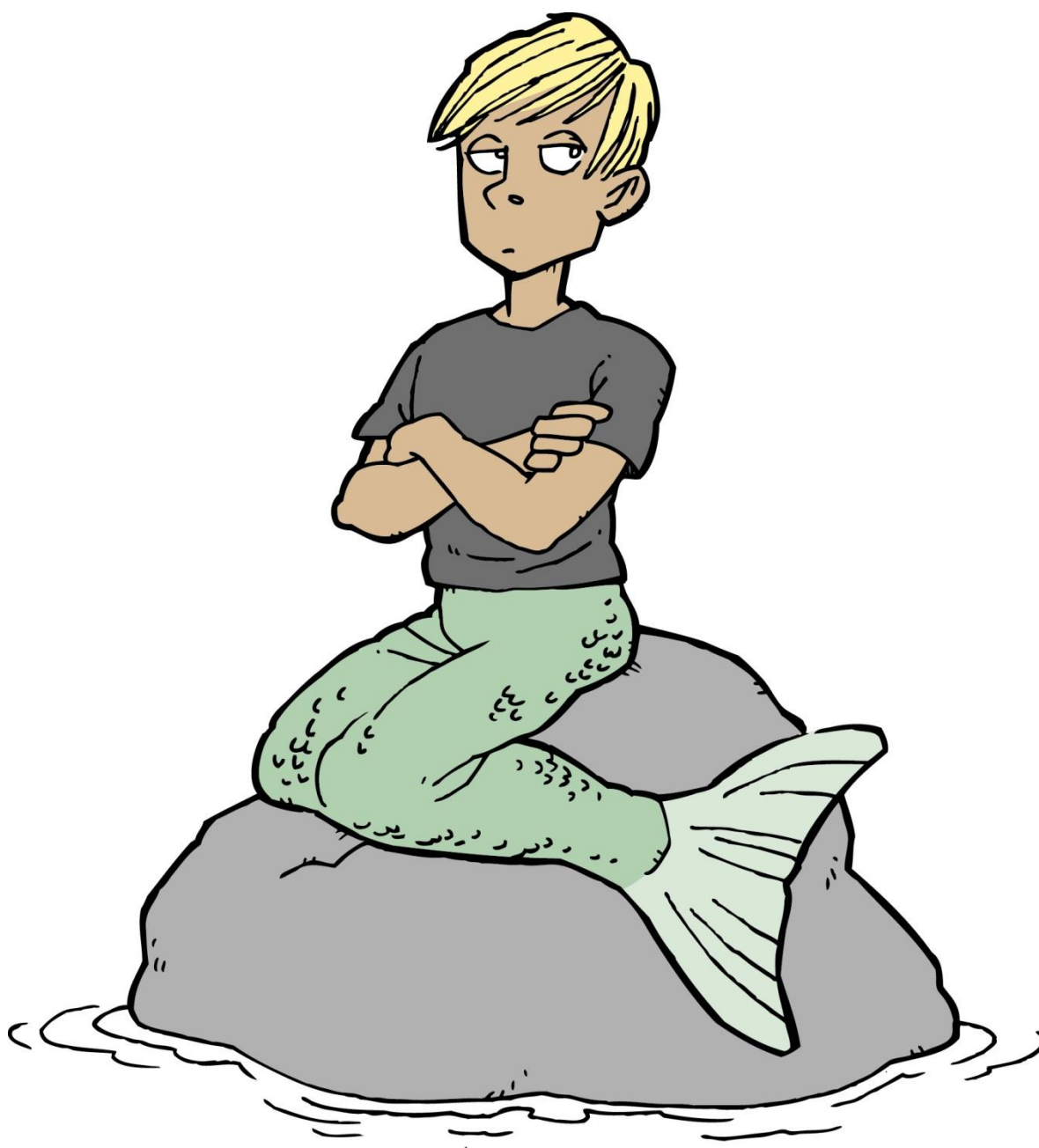
Derfor har jeg også en holdning til tre egenskaber, som jeg kan anbefale dig at udvikle. De vil især slå ud i forhold til glædesucces. Det første tema (Indtryk, udtryk, aftryk) handlede om aftrykssucces, og det næste (Sådan udvikler du dig) om pyramidesucces. Dette tema runder derfor af, så du kan komme hele vejen omkring og få succes som voksen. Nu skal det især handle om din relation til dig selv. Hvilke personlige egenskaber skal du dyrke for at få glæde og lykke ind i dit liv som voksen?

I et samfund hvor vi er blandt de rigeste og mest lykkelige i verden, er angsten for at fejle en evigt tilstedeværende størrelse. Når mange er rige og lykkelige, vil der også være fattige og ulykkelige. Jeg kan sagtens forstå, hvis du er bange for at ende i den sidste gruppe. Men denne kamp mellem succes og fiasko bygger på en forkert antagelse. Det behøver nemlig ikke at være sådan, at succes for nogle vil give fiasko for andre. Det kan det selvfølgelig være, men i det følgende vil jeg give dig tre gode råd, som alle handler om noget, du kan udvikle, uden at det behøver at gå ud over andre. Faktisk vil andre få endnu mere ud af det, hvis du får succes med egenskaberne.

Derudover vil disse tre egenskaber også gøre, at du sagtens kan tabe til andre i kampen om pengene, magten og sejren, men stadig være et lykkeligt menneske og dermed have succes som voksen.

De tre egenskaber er at være underlig, autentisk og kærlig. Lyder det underligt at skulle være underlig? Så starter vi med den.

## Råd 8: Vær underlig



*"Nobody is so weird others can't identify with them."*

*Rebecca Miller*

I bogen "Life strategies for teens" laver Jay McGraw (jep, det er Dr. Phils søn) en oversigt over de ti mest karakteristiske elementer ved mennesket (dvs. både positive træk og dårlige egenskaber). Nummer 1 på listen er, at alles største frygt er afvisning. Frygt baserer sig ofte på noget, som vi udmærket ved er ulogisk, men stadig er den der. Tænk for eksempel på, hvor hysterisk angste mange er for mus. Dyret vejer mere end 500 gange mindre end os, men alligevel tror vi, at det kan gøre os noget. Der er så endnu flere, der er bange for kobraslanger, og det giver mening, for den kan skade os. Så frygt kan være baseret på realiteter og være fornuftig, eller den kan være baseret på noget helt andet og være ufornuftig. Det sidste er tilfældet i forhold til afvisning.

Hvis jeg lige skal præcisere, så kan det selvfølgelig være fornuftigt nok at være bange for afvisning i nogle situationer, hvis der er en reel mulighed for, at man bliver afvist pga. sin alder, hudfarve, køn osv. Men når jeg kalder det ufornuftigt, er det fordi det på ingen måde er konstruktivt. Det stammer ganske sikkert fra dengang vi levede i fysiske stammer, hvor overlevelse var afhængig af, at man passede ind, så man fik sin portion af maden og den fysiske tryghed. Nu har vi på ingen måde de samme trusler som i stenalderen, men frygten er alligevel fulgt med.

Den lever især i sit bedste velgående, mens man er ung. Prøv bare at tænke på, hvor mange gange, du har overvejet, hvad andre vil sige til dit tøj, inden du har valgt, hvad du skal have på. Det kan også være, hvor meget du tænker på, hvad du skal sige, fordi du er i tvivl om de andres reaktion. Eller hvad med situationer, hvor du kommer til en fest, hvor du ikke kender nogen? Der skal ikke mange blikke til fra andre deltagere, før du tænker, at nu bliver du afvist som værende en god del af festen.

Jeg har prøvet at opleve, hvor stærk denne frygt kan være. På universitetet var jeg tutor for nye studerende i flere år. En tutor er én, der sørger for, at en gruppe nye studerende falder på plads på studiet. Det involverer både praktiske informationer, men også et utal af byture. I nogle år spillede nogle af os undercover studerende til den store fælles morgenmad, hvor alle nye studerende på universitetet spiser sammen. Vi gjorde det, for at der så kunne være nogle ved bordet, som trak opmærksomhed til sig på forskellige måder, da det kan være en meget akavet situation for en masse nye unge at møde hinanden. Det var også for at tage lidt pis på de studerende, så de kunne få lidt feedback på, hvordan de tog imod underlige mennesker.

Min underlige rolle var, at jeg for alvor var mors dreng. Til morgenmaden får man serveret rundstykker, men jeg havde en kæmpe taske med. Efter noget tid begyndte jeg at spørge, om andre ville have noget marmelade til, hvilket nogle sagde ja til. Det startede så en længere proces, hvor jeg hev mere og mere mad op på bordet. Det blev også til dybe tallerkener, cornflakes og mælk. Løbende fortalte jeg om, at min mor havde givet mig det med, så jeg kunne få nye venner på min første skoledag. Det var et meget underligt syn, men ingen fattede mistanke.

Når jeg så ud af øjenkrogen kunne jeg se nogle af de andre roller. Kasper spillede et arrogant møgsvin, der sad og handlede aktier under morgenmaden og afbrød alle, der ville sige noget. Thomas var ultranørden, der lignede den helt typiske nørd, som man ville finde i en tegneserie. Han sad og fik alle til at skrive deres oplysninger på en bærbær (dengang var der ikke mange bærbare), for han ville være den første, der lavede en database over alle de studerende. Christel spillede en bagstiv festglad kvinde, der var kommet direkte fra byen og fortsatte med at drikke under morgenmaden. Brian sad og læste lektier og fortalte, at han var

startet sidste år, men dumpede og derfor ville han komme i gang med studierne i god tid denne gang. Det var meget svært at holde latteren væk og fortsætte med at spille sin rolle.

Men det var endnu sværere, fordi jeg skulle være så underlig, at jeg stak meget ud fra mængden. Selvom jeg vidste, at jeg spillede en rolle, og at de ville blive afsløret om et par timer, var frygten for afvisning der hele tiden. Det første år fremskød vi faktisk afsløringen lidt, fordi vi talte med hinanden om, hvor svært det var at gå og spille den rolle. Især Kasper fandt det hårdt, da han jo skulle være et arrogant svin og hele tiden kunne mærke, hvordan andre afviste ham. Oplevelsen gav mig nogle meget markante oplevelser af, hvor svært det er at være underlig. Alligevel er det det, jeg vil anbefale dig at blive. Jeg skal nok uddybe...

Efter at jeg er begyndt at holde foredrag, møder jeg rigtig mange mennesker, der kommer op og fortæller mig om deres liv. Da jeg jo taler om ildsjæle, er det altid meget dedikerede mennesker, jeg møder. De brænder altid for et eller andet. Hvis jeg har tid nok til at tale med den enkelte, kommer det ofte frem, at vedkommende mange gange i sit liv har følt sig underlig, når han / hun brænder for noget. Andre har ikke kunnet forstå, hvorfor man er villig til at bruge så meget tid og energi på et emne, en aktivitet eller noget helt andet. Det gør, at de føler, at de bør holde sig tilbage og sætte den indre ildsjæl på vågeblus. Der kommer altid et smil frem på deres læber, når jeg fortæller dem, at det faktisk er blevet super positivt at være underlig.

Det er de underlige, der i sin tid gik ud af jordhulen for at finde ud af, hvad verden gemte på. De underlige lavede pyramiderne, opdagede Amerika og fandt ud af, hvordan man rejser til månen. I din hverdag er det de underlige, der får dig til at grine, motiverer dig til at gøre noget ekstra og får den gode idé. Og når du er underlig, gør du det selv. Hver gang det lykkes, er det fordi, vi bevæger os ud over frygten for afvisning.

Seth Godin er manden bag verdens mest læste enkeltpersons-blog og en lang række internationale bestsellere. Han har skrevet bogen "We are all weird", som jeg for nylig læste med stor begejstring og genkendelse. Den kommer nemlig i dybden med det at være underlig og forklarer, hvorfor det helt klart er noget, vi skal stræbe efter at være. Men hvad betyder det så at være underlig?

Det betyder for det første, at du omfavner individualitet. Det er godt at være sig selv, og at andre er sig selv. Du har sikkert haft dine første erfaringer med janteloven, som er en form for gummihammer, vi går og slår hinanden i hovedet med, når den ene person gør noget, der ikke helt passer ind i flokken. Men de underlige stikker ud på den ene eller anden måde. Det behøver jo ikke at være hele tiden, man skal gå og være underlig, men på et eller to områder er du helt speciel, og det skal du være stolt af. Det vender vi tilbage til i næste råd (Vær autentisk). Det er selvfølgelig også noget, der hænger tæt sammen med det at eksspirere, som vi beskæftigede os med i råd nr. 3 (Eksspirér). Når du eksspirerer, vil det ofte være omkring lige det ved dig, der er underligt.

For det andet tilhører underlige en stamme af ligesindede, der deler måden at være underlig på. Internettet har ganske enkelt gjort det muligt. Hvis man var den eneste i landsbyen, der gik op i en speciel hobby, var man tidligere landsbytossen. Nu kan man være leder af en stamme, der strækker sig over hele verden via nettet. Jeg har aldrig spillet Counter Strike, og mine fordomme var nok, at det er for socialt angste, nørdede drenge, der nærmest har glemt deres eget navn og kun kalder sig sit spille-alias. Forleden tog jeg så ud og så på begivenheden "Copenhagen Games" i Øksnehallen i København. Her var der næsten 1000 mennesker samlet for at spille spil. Jeg var der til finalen i DM i fodboldspillet Fifa og i finalerunden til

Counter Strike. Mine fordomme blev godt nok gjort til skamme. Jeg kunne lige så godt have gået ind til en fodboldkamp mellem Real Madrid og Barcelona.

Vinderne blev hyldet som konger, og den fælles hobby blev dyrket på kryds og tværs. Overalt kørte der samtaler på flere sprog om taktikker, erfaringer og staldtips. De fik lov til at være underlige sammen med den meget store stamme, og det var en fantastisk oplevelse at være med til, selvom jeg på ingen måde forstod, hvad de talte om. Normalt er stammerne selvfølgelig meget mindre, da det foregår i enkelte grupper på nettet.

For det tredje tænker underlige, at mindre er bedre end mange. Det er ikke så vigtigt, om vi er 50 til festen, hvis det i stedet er de 10 rigtige, der kommer. Derfor markerer det at være underlig et opgør med tanken om massen som det vigtigste. I massens / industrialiseringens tidsalder har det handlet om, at "større og flere er bedre".

- Jo flere dimser jo bedre
- Jo flere ansatte jo bedre
- Jo flere kunder jo bedre
- Jo mindre fornyelse jo bedre

Der har kørt en cirkel, der startede med den store fabrik. Den har fremstillet nogle dimser, som den gerne vil have solgt. Fjernsynet vandt frem, fordi de store virksomheder gerne ville betale penge for at gøre så mange som muligt opmærksomme på deres dimser. Derfor købte de reklamer, der fik folk til at købe dimserne. Så kunne fabrikken øge produktionen, købe flere reklamer, sælge flere dimser osv.

I massens tidsalder har det derfor handlet om at gøre folk ens, hvilket skolesystemet har været med til. Gennem uddannelsessystemet får virksomhederne folk med lønmodtagerindstilling, der bliver gode medarbejdere uden at ville lave om på det hele. Da vi blev mere ens, blev vi også kunder, der køber det, reklamerne viste.

Men så kom internettet, og det ændrede alt, der havde præget samfundets udvikling. Internettet er nemlig ligeglad med massen. Du kan gøre præcist, hvad du vil og dermed også være så underlig, som du vil. Virksomheder kan fx ikke bare reklamere sig til mange kunder længere. Kunderne vil have det underlige i stedet. Det er fx det, der har gjort Apple til sådan en dunderende succes. Steve Jobs fik formidlet sin iMac som "computeren til os andre". Øretelefonerne til iPod'en var hvide i modsætningen til alle andre, der var sorte. For så kunne man nemlig signalere, at man var én af de andre. Tænkningen har gennemsyret Apples markedsføring og gjort dem til verdens mest værdifulde virksomhed.

Internettet gør det også lettere for mange flere at ekspirere deres underlighed. Da jeg gik på universitetet krævede det kameraer på mange kilo og særlige supercomputere at lave en film på et par minutter. Og vi kunne kun få dem på en gammel VHS-kassette, som var forløberen til DVD'en. Det vil sige, at vores seere både skulle have kassetten og en videoafspiller. Nu kan det hele gøres på en telefon og deles med verden via Youtube. På samme måde er det med bogudgivelser, musikudgivelser, kunst osv. Hvis du går op i udviklingen af formen på flagstængers knop i Sønderjylland, behøver du ikke overbevise et forlag om, at en bog om emnet vil sælge flere tusinde eksemplarer, for at det kan blive til en bog. Du kan bare skrive den og

udgive den selv, så din tilknytning til stammen, der går op i det samme kan blive stærkere, og du kan blive gladere.

Men det er ikke kun på internettet, internettet har en effekt. Tænkningen bag nettet, hvor vi kan komme ud med den underlige person, vi er, har også spredt sig til real life. Det har altid været sådan, at ungdomskulturer skiller sig meget ud i forhold til resten af samfundet. Det kan være med hængerøven, piercingerne eller læderjakken som symboler. Når man så blev voksen, kom cardiganen og den pæne kjole så på sammen med erfaringen.

Men i denne, underlige tidsalder vil det være helt normalt for alle at være underlige, og derfor vil din underlighed også kunne være med til at give dig succes som voksen. For alle vil vide, at selvom de måske ikke deler din underlighed, er der mange andre, der gør, og derfor vil man nu blive mere accepteret som underlig end nogensinde.

Det skyldes også, at du har en stor grad af inspirerende kraft i dig, når du er underlig. Når du kan dyrke det, der lige er dig, strømmer entusiasmen ud af dig, og det kan vi godt lide hos andre. Bare tænk på alle dem, der inspirerer dig mest. Kan de ikke siges at være underlige på én eller anden måde? Sådan har alle andre det også, og derfor så tænker de, at det er godt, at du er underlig, for de vil også gerne selv være bedre til det.

Nu mener jeg ikke, at du absolut skal farve dit hår blåt, skære den ene fod af og gå nøgen rundt, fordi det er underligt. At være underlig er ikke at være mærkelig. Forskellen er, at hvis man er mærkelig, er det bare for at blive bemærket, og så er det ellers lige meget, hvad det er, folk bemærker.

Når man er underlig handler det om at give sig selv lov til at dyrke det, der betyder noget for én, selvom andre omkring én ikke finder samme interesse i det. Når man er underlig, er det fordi, der er noget, der er vidunderligt, og man bliver lykkelig af at være en del af det. Man kan gå glip af mange store oplevelser, fællesskaber og personlig glæde, hvis man afholder sig fra det vidunderlige, bare fordi man er bange for at blive afvist og stemplet.

Så på hvilke områder føler du dig underlig? Hvordan kan du bruge dette aktivt og konstruktivt, så du kan komme ud med den person, du er? Husk at det også er en tid, hvor det mindre er godt frem for kun den store mængde. Det betyder, at selv den mindste ting, du brænder for, kan få stor betydning, og du vil med stor sandsynlighed kunne finde andre, der er underlige – ganske som dig selv.

For mit eget tilfælde er jeg især underlig i forhold til tre dele af mit liv. Den ene er escrima, som jeg efterhånden har skrevet en del om. Men du kan tro, at jeg fik mange reaktioner og bemærkninger, når jeg sagde til venner, familie og kolleger, at fredelige, rolige Tommy nu var begyndt at gå til en kampkunst, hvor man slår på hinanden med våben. Det samme var tilfældet, da jeg meldte mig ind i Rotary, som er en verdensomspændende, velgørende forening med 1,2 mio. medlemmer. Det er dog traditionelt mest for pensionister, og derfor var det ret underligt, at jeg som 32-årig meldte mig ind. Men når jeg er der, kan jeg for alvor dyrke min glæde for at høre foredrag, netværke og høre gode menneskers erfaringer. Endelig er det jo også dybt underligt, at jeg i sin tid begyndte at interessere mig for ildsjæle, men nu giver det mig nogle af de største oplevelser i forhold til både arbejde og fritid. Hvad der er underligt ved dig, ved jeg ikke endnu, men det håber jeg, at du gør. Ellers er det på tide at finde ud af det.



Måske vil de andre underlige så købe dine produkter, hjælpe dig med din sag eller bare være det fællesskab, du altid har manglet. Uanset andres reaktion, så lægger du grunden for glæde og lykke, når du tillader dig selv at være en del af det, der betyder mest for dig.

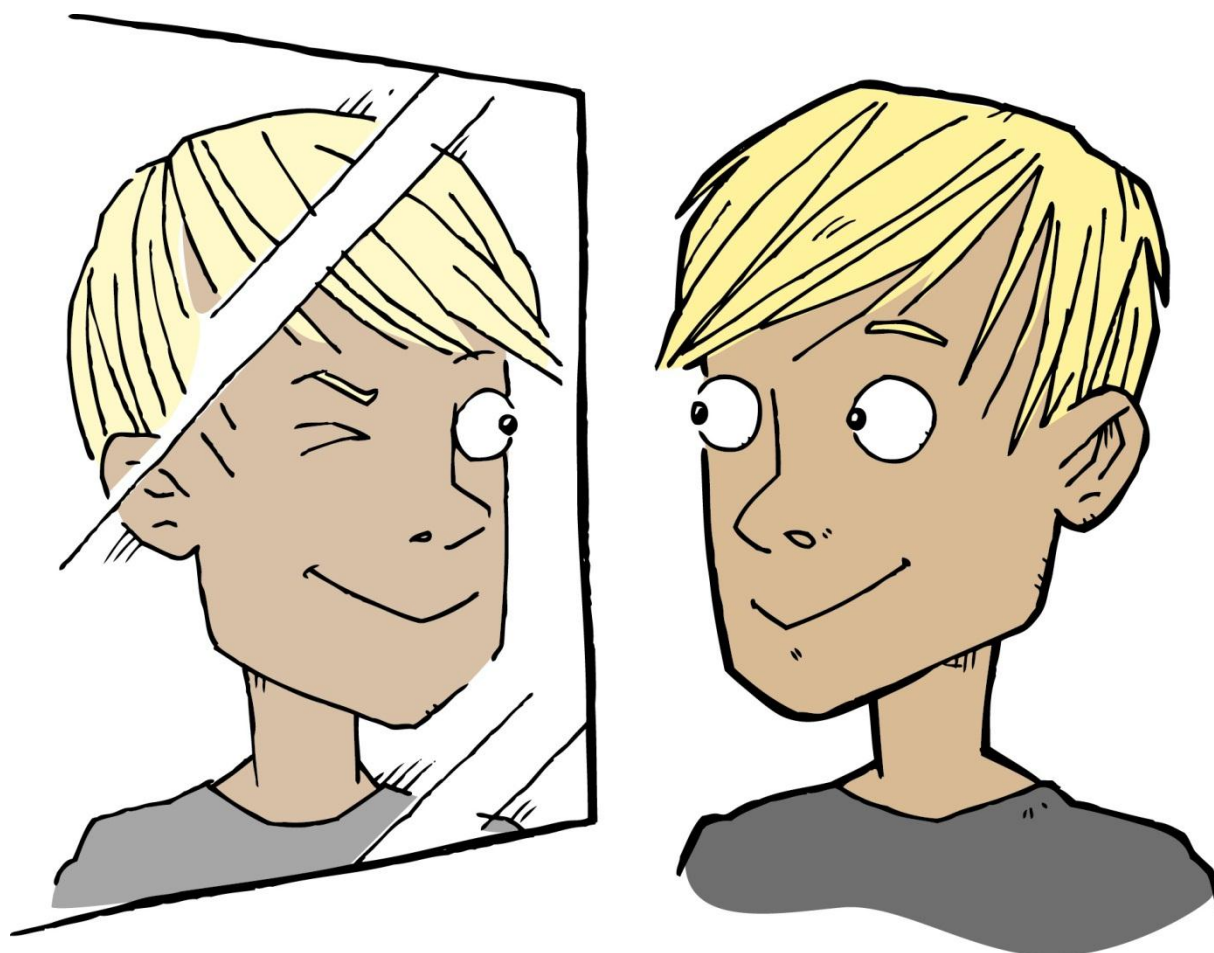
### **Opsummering**

- Det har tidligere været farligt at være underlig – nu er det godt.
- Som underlig tillader du dig selv at dyrke det, du synes er spændende.
- Find sammen i stammer med andre, der er underlige som dig.
- At være underlig er ikke det samme som at være mærkelig

### **At være underlig i forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*
- Aftrykssucces: \*\*\*
- Glædesucces: \*\*\*\*\*

## Råd 9: Vær autentisk



*"Be yourself. Everyone else is already taken."*

Oscar Wilde

En aften i 1999 var jeg på vej til en fest. Jeg var startet året før på universitetet i Aalborg, så jeg var stadig et relativt nyt bekendtskab i mange sammenhænge. Ofte læste jeg mandebladet M!, der blandt andet handler om sjove ting, man kan købe, spil, anmeldelser og så nogle artikler. Der havde for nyligt været en artikel om, hvad man skulle sige til kvinder, man arbejdede med, for at være mere interessant i deres øjne. Artiklen hed "Jeg er jagerpilot".

Nu var jeg ikke lige gammel nok til at kunne udgive mig for at være jagerpilot, men det satte nogle tanker i gang. Kunne jeg sige et eller andet ekstra spændende om mig selv, nu hvor der ikke var så mange til festen, der kendte mig? Derfor skrev jeg en sms til én af mine venner fra gymnasietiden, mens jeg var på vej til festen. Jeg foreslog nogle forskellige typer og ventede så på, at han svarede tilbage med sit bud. Det gjorde han også, men det var ikke det bud, jeg havde forventet. Han skrev: "Jeg synes bare, at du skal være dig selv". Og han havde fuldstændig ret.

At være autentisk betyder at være sig selv – altså at være den samme som den, man giver sig ud for at være. Autos på græsk betyder selv. Når noget sker automatisk, sker det, fordi noget bliver gjort af sig selv. Men det kan være en stor udfordring at være sig selv som ung, fordi man faktisk ikke er klar over det. Det er der bestemt mange voksne, der heller ikke er. Det vil dog give dig mange fordele i forhold til at få succes (især glædesucces), hvis du arbejder på det løbende.

Det er en proces, der har to løbende faser. For det første handler det om at lære dig selv at kende, og for det andet om at stå ved, hvem du er udadtil. Når du gør det, kan det så være, at du lærer dig selv endnu bedre at kende, og sådan påvirker de to processer hinanden.

### **Lær dig selv at kende**

For en del år siden ville man finde ud af, hvor i verden mennesker blev ældst og var mest aktive op i alderdommen. Man lavede statistikker over hele verden og kom efter lang tids arbejde frem til, at det blev man på den japanske ø, Okinawa. På øen ser man folk på mere end hundrede år stadig passe deres arbejde på marken og gå ud og møde vennerne om aftenen. Det er selvfølgelig ikke alle, der når at opleve det, men flere end noget andet sted i verden.

Derfor gik man i gang med at lave en masse undersøgelser, der skulle svare på især to spørgsmål. 1: Hvorfor bliver de så gamle og er så aktive? Og 2: Hvad kan andre gøre for at blive så gamle og aktive? Det blev hurtigt klart, at de lever meget sundt. De spiser fisk, mange grøntsager og ingen junkfood. Derudover ryger de ikke eller drikker så meget alkohol. Men det kunne bare ikke forklare det hele, for de samme statistikker viste sig også andre steder i verden, hvor man ikke bliver så gammel.

Pludseligt fandt man ud af, at de havde et begreb, der hedder ikigai. Det betyder "mening med livet" eller "grunden til, at jeg står ud af sengen om morgenen". Man siger, at hvis man stopper tilfældige mennesker på gaden derovre, så kan de med det samme fortælle én, hvad deres ikigai er. Når de er så meget klar over det, betyder det, at de bliver gamle og holder sig aktive, for de ved præcis, hvordan de kan fylde dagen med en masse aktiviteter, der passer til deres ikigai / værdier i livet. Man siger også, at man sådan set hele livet udvikler sit ikigai, men altid skal følge det ikigai, man har lige nu.

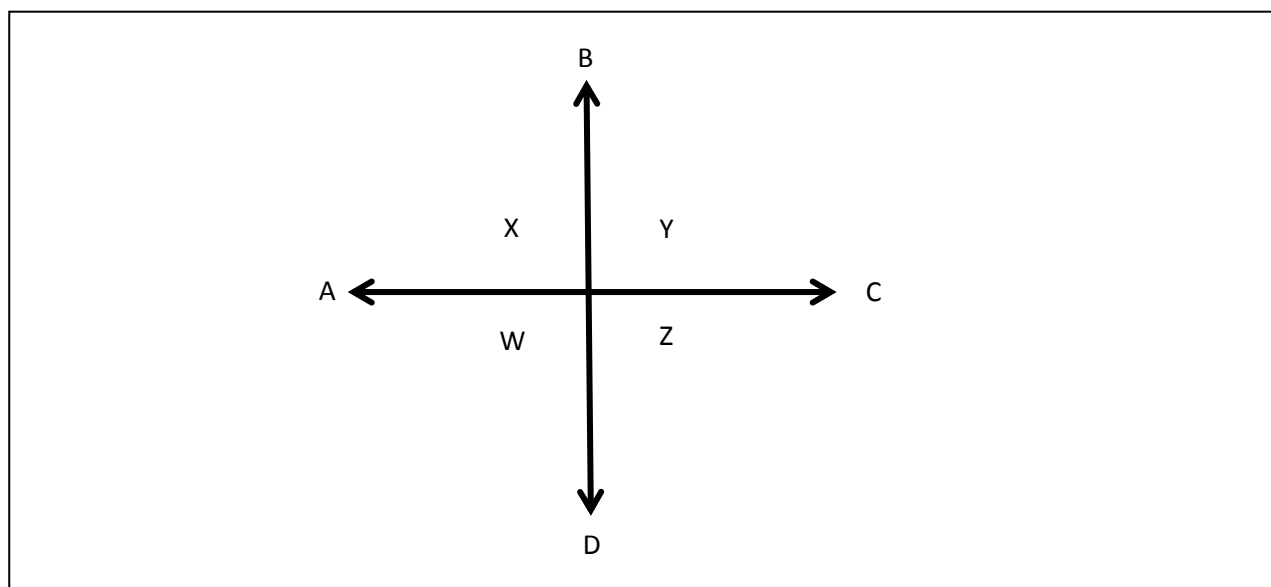
Lykkeforskere ved også, hvor vigtigt det er, at vi kan leve i overensstemmelse med vores værdier. Hvis du for eksempel går meget op i dyrevelfærd, vil du ikke have det godt med at arbejde på en fabrik, der fremstiller æg fra burhøns – også selv om du "bare" sidder og laver kontorarbejde. Det kan også være, at

du er fodboldtræner og synes, at det er vigtigt, at alle får en chance her i livet. Men fodboldklubben vil helst have, at du skal fokusere på talenterne, og med tiden vil det at være træner gøre dig ulykkelig, fordi du ikke gør noget, der passer til dine værdier.

I de senere år er man også begyndt at tale om autentiske virksomheder. Det vil altså sige virksomheder, der ved, hvem de er, og som viser det udadtil. Det nytter ikke noget at fortælle om, at virksomheden synes, at barndommen er det vigtigste, hvis de samtidig gør brug af børnearbejde i østen. Det vil få store konsekvenser for virksomheden, når det bliver opdaget. Kunderne vil ikke købe deres produkter, og medarbejderne vil efterhånden søge væk. Derfor prøver flere og flere virksomheder at finde ud af, hvilke værdier den rent faktisk har, og ikke hvad et reklamebureau fortæller, der er smart at være lige nu.

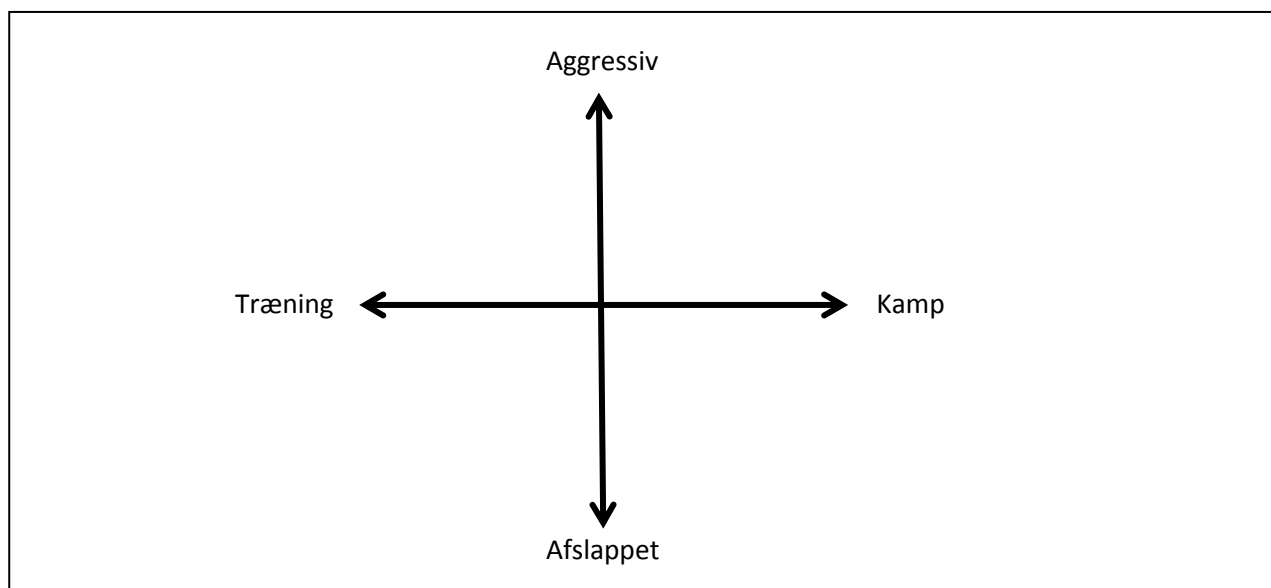
Så hvad er dit ikigai? Svaret vil fortælle dig meget om, hvem du er, og når du ved det, vil du kunne få flere aktiviteter ind i dit liv, som giver dig glæde, lykke og måske endda gør, at du lever længere. Husk at det ikke handler om at finde den endelige løsning nu, men det der er løsningen for dig lige nu og så arbejde videre med det. Men hvordan finder man så ud af, hvem man er?

Der er efterhånden udviklet mange forskellige tests, der kan give én et bud på, hvem man er. Man svarer på en række spørgsmål og til sidst får man så et svar, der viser om man er det ene eller det andet. Du kender det sikkert fra Facebook, hvor der er alle mulige former for tests. Alle disse tests har tre ulemper. Dels er de gode af dem dyre at få lov til at bruge. Dels kan de være svære at omsætte til hverdagen og endelig tager de jo heller ikke udgangspunkt i dig, men i en masse teorier og undersøgelser. De kan være gode at bruge i arbejdssammenhæng senere i livet, men nu vil jeg i stedet anbefale at gøre noget andet: Nemlig at lave dine egne figurer og undersøgelser, som tager udgangspunkt i dit liv. Når du laver undersøgelsen, vil du komme frem til en figur, der ser sådan ud:



Nu handler det om, at vi skal have erstattet bogstaverne med elementer fra dit liv, og det kan du sådan set gøre med stort set hvilken som helst oplevelse eller iagttagelse, du har omkring dig selv. Lad os for eksempel forestille os, at du spiller basketball. Du har lagt mærke til, at du er meget afslappet til træning, men når du er til kampe bliver du vildt aggressiv. I figuren er A og C hinandens modsætninger, så det kunne

for eksempel være kamp og træning. På samme måde er B og D modsætninger, og det kunne være aggressiv og passiv. Nu ser figuren således ud:

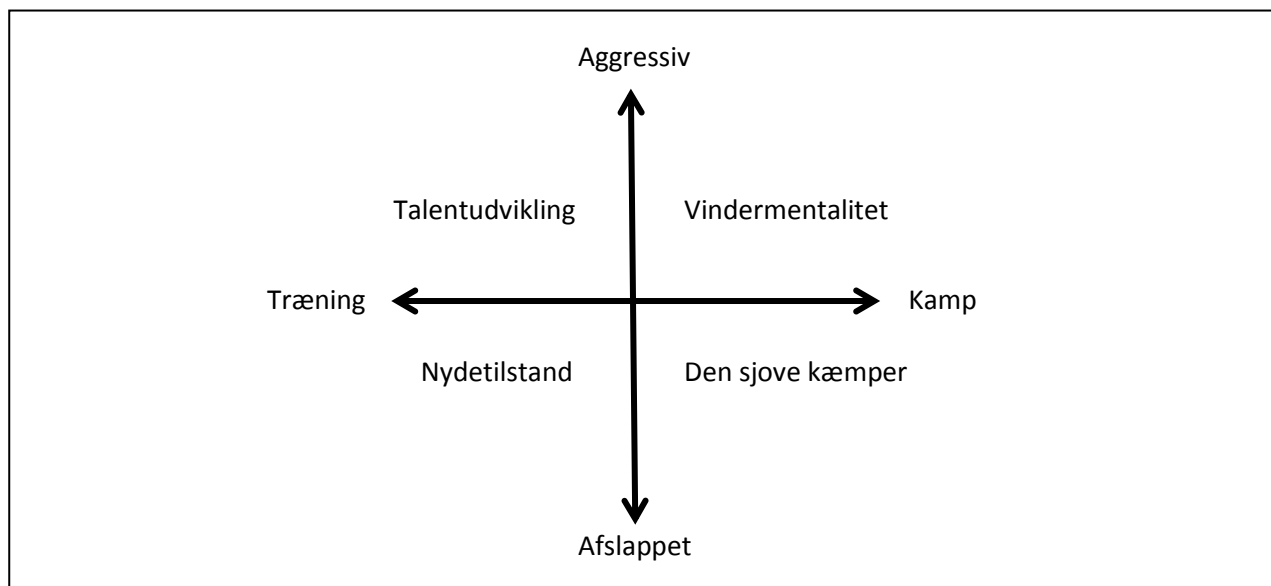


Så kom vi så langt, og det var jo meget let indtil videre. Men nu skal vi have udfyldt zonerne, der før hed W, X, Y, Z. De er alle fælleszoner for to af de punkter, vi har fyldt ind nu. Nu skal du i gang med at lære dig selv at kende. Hvis vi prøver at starte med Y-zonen, for det var jo den fællesmængde, du havde lagt mærke til. Hvorfor bliver du aggressiv til kampene? Er det fordi der er tilskuere, fordi dit hold ikke tager sig sammen, eller fordi du er meget opsat på at vinde? Der kunne være mange muligheder, men for forklaringen skyld, så siger vi, at det er, fordi du gerne vil vinde og har svært ved at styre temperamentet. Det kunne vi kalde for din vindermentalitet. Den indstilling der gør, at alt i verden i det øjeblik handler for dig om at vinde. Den sætter vi ind i figuren på Y-pladsen.

Lad os så prøve at tage modsætningen til Y, nemlig W. Du havde jo også lagt mærke til, at du er mere afslappet til træning. Skyldes det så, at du synes, at det er sjovere at træne, at du slapper mere af, når de handler om at lære, eller at der ikke er tilskuere, der hepper? Igen kan det være flere ting, men lad os sige, at du generelt synes, at det er sjovere til træning, og det får dig til at slappe af. Lad os kalde det, din nydetilstand. Hvad man helt præcist kalder zonerne er ikke så vigtigt; det skal bare give mening for dig.

Nu mangler de sidste to zoner så, og det er for alvor dem, der kan gøre, at du lærer dig selv at kende. For du havde jo lagt mærke til, at du var aggressiv til kamp og afslappet til træning. Nu har du bare fundet på to nye ord for det og placeret det i en figur. Men hvad nu, hvor vi skal udfylde X og Z? Lad os starte med Z. Her kan du starte med at spørge dig selv: Hvornår er jeg egentligt afslappet til kamp? Det kunne være, når du sidder på udskiftningsbænken, i pausen, eller når I spiller et bestemt system. Men det kan jo også være, at du finder ud af, at du aldrig er afslappet. Hvis det sidste er tilfældet, kan du så spørge: Hvad skal der til, for at jeg bliver afslappet, hvis det var det, jeg ville? Det skulle måske være, at du udviklede en tilstand, hvor du blev den "sjove kæmper", der både fighter for sejren, men også nyder at være med. Lad os kalde Z for "den sjove kæmper".

Men hvad så med træningen, hvor vi jo mangler at udfylde X. Det skal så være en del af dig, hvor du er aggressiv, men til træning. Måske lægger du mærke til, at når I træner det, der er dit speciale, bliver du mere aggressiv, fordi det er her, du vil være bedst. Det kan være evnen til at hoppe, forsvare eller skyde langt fra kurven. Lad os kalde den zone for talentudvikling. Således kommer den endelige figur til at se således ud:

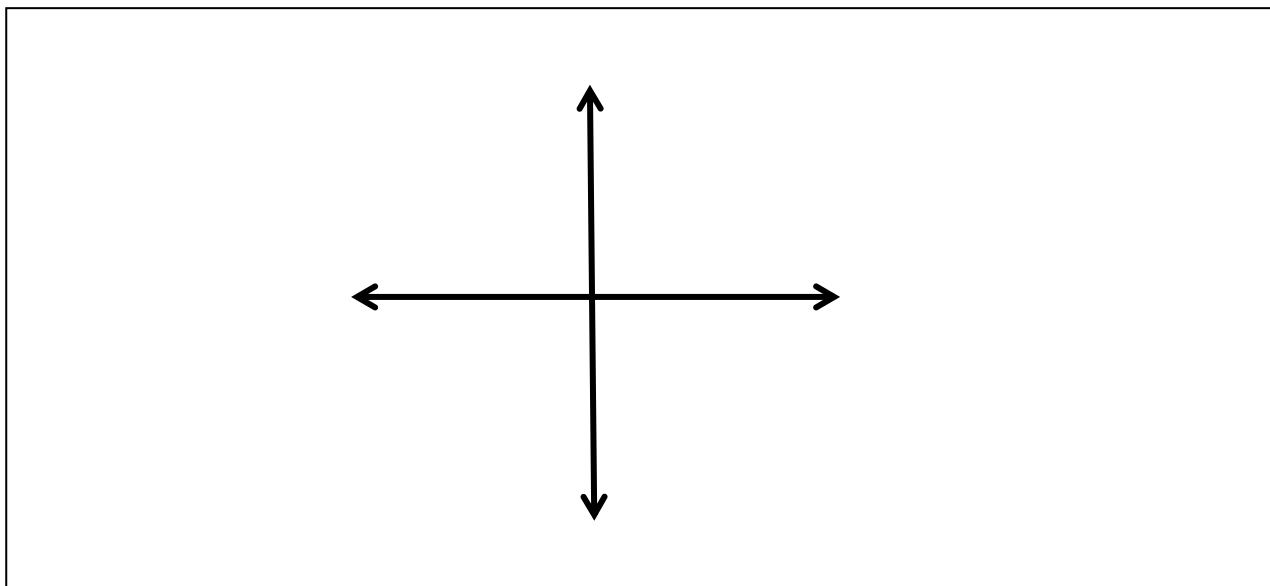


Indtil videre har vi stadig bare tegnet en figur, hvor alt var udledt fra din iagttagelse om, at du er aggressiv til kamp og afslappet til træning. Det er først nu, du virkeligt skal til at lære dig selv at kende og tage nogle beslutninger. For hvad er dine værdier egentligt i denne figur? Er de lige vigtige alle sammen? Hvornår har du det bedst? Hvornår gør du noget, der hjælper dig mest med det, du gerne vil opnå? Hvis du helst vil spille basketball på højt plan, kan det være, at vindermentaliteten eller talentudviklingen er vigtigst for dig. Men hvis det er en måde, hvor du styrker dine venskaber, kan det være, at du egentligt hellere vil være den sjove kæmper, da han måske bliver bedre venner med de andre. Hvad med nydetilstanden? Hvordan får du den mere med i kampen, hvis det er det, du gerne vil?

Der kan stilles hundredvis af flere spørgsmål, som tager udgangspunkt i figuren, men det vigtigste er, at du finder nogle svar, som siger noget om dig selv. Herefter kan du vælge og derefter gøre noget aktivt for, at det bliver en større del af din hverdag, hvis det er det, du ønsker. Det kunne for eksempel være, at du gerne vil gøre mere ud af din talentudvikling, og at du derfor skal passe lidt på med at slappe for meget af til træningen. Det kan også være, at du finder ud af, at det skal til at være sjovere at være til kamp, så du gerne vil arbejde med at blive bedre til at være "den sjove kæmper".

For under alle disse spørgsmål ligger der nogle større værdier, som afgør dine valg. Det kan være værdier som venskab, karriere, afstressning, motivation, at opnå sine sportslige mål osv. Sætter du venskab højere end at opnå de sportslige mål, vil det påvirke dit valg og vise dig et billede af, hvem du egentligt er, og dermed lærer du dig selv bedre at kende.

Prøv nu at lave den første af dine egne figurer. Husk at den bare starter med, at du iagttager en bestemt adfærd hos dig selv, og så kan du lige så langsomt fylde ud og finde frem til dine værdier. Prøv at gøre det med det samme:



Vigtige værdier for mig er: .....

Hvis du vil have succes som voksen, er det vildt vigtigt at kende dine værdier, hvilket arbejdet med modellen hjælper dig med. Når du kender dine værdier, kan du gøre en masse for at få dem ind i dit liv. Når du gør noget for, at det skal ske, vil du også højne muligheden for, at det rent faktisk sker. Resultatet af, at du selv gør noget, der giver værdi for dig, er selvværd. Det er oplevelsen af, at man er noget værd, der er altafgørende for et lykkeligt liv. Du kan sagtens have milliarder på bankbogen og have verdens smukkeste og sødeste kæreste, men hvis du ikke har selvværd, vil du være ulykkelig. Du kan bare tænke på det massive stofmisbrug, som nogle verdenskendte musikere og skuespillere har. De oplever hele verden tilbede dem, men føler sig ikke noget værd og flygter derfor i en verden af stoffer. Det samme har jeg oplevet ved stort set alle udsatte unge, jeg har arbejdet med. Så snart deres selvværd har fået det mindste hak opad, sker der store ting i deres liv, og smilet kommer tilbage på læben. Endelig har jeg selvfølgelig også oplevet det på min egen krop mange gange.

### **Vis hvem du er**

Indtil videre har dette råd handlet mest om at kende sig selv. Men det er sådan set kun halvdelen af at være autentisk. Den anden halvdel handler om, at du også skal vise det udadtil. Medmindre du er toppolitiker kan du ikke ansætte en spindoktor til at vise andre, hvem du er. Og selvom du kunne ville det faktisk ikke være en god idé. Faktisk kan vi lære fra politikerne, hvad vi ikke skal gøre.

Robert Cialdini har lavet verdens mest omfattende undersøgelse af, hvad der skaber indflydelse. Der er flere faktorer, men i denne forbindelse vil jeg hæfte mig ved én af dem; nemlig troværdighed som er tæt knyttet til autencitet.

Prøv at forestille dig, at du møder en person, der siger, at han altid har truffet perfekte beslutninger. Han har aldrig ændret mening, og det er ikke muligt for ham at begå fejl. Det er kun alle andre end ham, der kan gøre det. I øvrigt kan hans far tæve din far. Vil du blive venner med ham? Vil du have ham til kollega eller chef? Vil du købe noget af ham? Vil du ønske, at han skal repræsentere dig på et højere plan? Eller vil du tænke, at han ikke er i kontakt med virkeligheden og helst holde dig fra ham?

For de fleste vil sidstnævnte være tilfældet. Og det er jo lidt et problem, når politikere tænker, at de ikke kan lave fejl. De tror jo, at der ikke er nogen, der vil stemme på en kandidat, der har taget fejl. Hvornår har du sidst hørt en politiker helt bevidst sige:

- Jeg er blevet klogere.
- Jeg tog fejl.
- Jeg ved det ikke.
- Dette område interesserer mig ganske enkelt ikke.

Robert Cialdinis undersøgelser viser, at det netop er det at være den første til at påpege ens mangler, der skaber troværdighed. For vi ved jo godt, at vi selv har mangler, så hvis en anden person ikke har det, er det ikke værdigt til, at vi kan tro på det. Altså ikke troværdigt. Er det ikke ret komisk, at tusindevis af ambitiøse politikere vil opnå vores tillid og troværdighed ved at være utroværdige?

Du skal altså ikke gå i politikerfælden, der handler om at tro, at man er perfekt. Hvis du går rundt og vil vise et billede af dig selv som perfekt, vil du også kun opleve al den stress, der følger med, når du skal leve op til dit eget perfekte billede af dig selv.

Men alligevel gør vi noget lignende alle sammen. Den canadiske sociolog Erving Goffman kaldte det "Vores rollespil i hverdagen". Han beskæftigede sig blandt andet med noget, han kaldte backstage og frontstage. Backstage er den måde vi er på, når vi er alene og helt os selv, som vi gerne vil være. Men i hverdagen træder vi mange gange ud på en scene (frontstage). Det kan være scenen som skoleelev, medarbejder eller fodboldspiller. På den scene spiller vi nogle særlige roller. Det behøver ikke at betyde at vi lyver, men vi fremhæver nogle særlige ting ved os selv, som lever op til vores forventning af, hvad den gode elev, ansatte eller sportsmand skal gøre i den situation. Der er derfor en ny scene for hver del af vores liv. Dine scener kan være meget forskellige, men har alle det til fælles, at du er med på dem alle.

Hvis du spiller alt for forskellige roller på scenerne, kan det være, at du ikke er helt autentisk. Der er ikke noget i vejen med at opføre sig lidt forskelligt, for der er selvfølgelig helt forskellige regler, hvis du sidder sammen med vennerne, eller hvis du møder din nye kærestes familie for første gang.

Det kan være ret sjovt at iagttage hos andre, hvis man er med dem på forskellige scener. Jeg havde engang en bofælle, som "optrådte" på meget forskellige scener. Som jeg var han helt ude fra Vestjylland, men på universitetet blev han venner med nogle ærkekøbenhavnere, der var flyttet til Aalborg. De havde deres egen butik med streetwear og færdedes derfor meget i hiphopmiljøet. Min bofælle fik et helt andet sprog, når han var sammen med dem og var noget af en "gangsta".

Det var meget anderledes i forhold til de aftener, hvor jeg hørte ham tale med sin mor. Nu talte han pludseligt vestjysk og var meget langt fra sin "gangsta"-attitude. Den sjove oplevelse skete så til hans fødselsdag, hvor gangsta-vennerne og hans forældre var med. Hans mor lavede varm cacao, boller og



lagkage. Nu skulle min bofælle så hele tiden hoppe ind og ud af sine to meget forskellige roller, og det var meget underholdende at være til stede.

Hermed mener jeg ikke, at han behøvede at være uautentisk. Han havde både gangsta- og vestjysk kultur i sig, og det behøvede ikke nødvendigvis at være hinandens modsætninger, selvom de er meget forskellige. Det kan dog give en del stress, hvis man hele tiden skal omstille sig til, at man i den ene situation er en helt anden person, end man var før. Det kan bestemt også give andre det indtryk, at man er en falsk person.

Udfordringen opstår især, når der er uoverensstemmelse mellem den rolle man spiller på forskellige scener og selvfølgelig når man er backstage. Hvis man den ene dag er typen, der hader Brøndby IF. på jobbet, men om lørdagen står på Brøndby stadion og hepper på spillerne, har man et problem. Så handler det om at finde ud af, hvad man egentligt synes om fodboldklubben, når man er sig selv, for det er backstage, værdierne kommer mest frem.

Mange af problemstillingerne kommer frem, når man er på Facebook. For her kan det jo være, at man er venner med sine forældre, sin gamle lærer, sine kolleger, de andre frivillige fra byfesten, sine venner og x-kærester. For er der noget om dig selv, som du vil have, at kun bestemte andre må vide, siger det noget om, hvilke roller du spiller. Husk at der ikke er noget galt med at spille roller, så længe de ikke er i modsætning til, hvem du er. Men din adfærd på Facebook kan faktisk sige meget om, hvordan du har det i forhold til de forskellige scener, og hvilke værdier du viser, du har.

Det vigtigste er, at du uanset rollerne, får vist dine sande værdier. Om det så er til en lille gruppe (stamme) eller til alle, behøver ikke at være afgørende. Men når nu du har arbejdet og fundet frem til dine værdier, skal du jo også leve op til dem, så du kan få succes med dem. Da jeg i råd 3 skrev om at eksspirere er det netop processen, hvor du kommer ud med den, du er. Så hvis du har glemt det og gerne vil gøre med ud af det, kan det betale sig at springe tilbage og se lidt på kapitlet igen. Men hvis du ikke har tid, så handler det jo blandt andet også om, at der er så meget entusiasme og gejst, når du eksspirerer, at andre vil finde det interessant og derfor gerne vil styrke relationen til dig.

Dine værdier og dermed din autencitet er kort sagt nøglen til resultater, der gør dig mere lykkelig.

### **Opsummering**

- For at være dig selv, skal du først kende dig selv, og derefter vise det.
- Lav dine egne modeller, som kan hjælpe dig med det, og som bygger på dit eget liv.
- Tænk over, om du spiller nogle roller i hverdagen, der er meget langt fra eller tæt på hinanden og den du er, når du er alene. Er de oven i købet i modstrid med hinanden?

### **At være autentisk forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*\*
- Aftrykssucces: \*\*
- Glædesucces: \*\*\*\*\*

**Råd 10: Vær kærlig**



*"Vær god og venlig når det er muligt. Det er altid muligt".*

*Dalai Lama*

Da jeg blev gift med min dejlige kone i 2010, skulle jeg selvfølgelig holde en tale. Det har jeg som kommunikationsgalning jo altid været vild med, men denne gang var det jo noget særligt. Jeg ville gerne slutte af med at sige noget smukt om kærligheden, men det kunne ikke gøres smukkere end det, Jens Rosendal har skrevet i en sang, som jeg valgte at synge første vers af og få én, der kunne finde ud af det, til at synge resten af sangen, der har titlen "Du kom med alt det, der var dig". Det sidste vers lyder:

*At livet det er livet værd  
på trods af tvivl og stort besvær  
på trods af det der smerter,  
og kærligheden er og bliver  
og hvad end hele verden si'r,  
så har den vore hjerter.*

Vi har sikkert alle sange, digte eller filmcitatater, der for os siger noget perfekt om kærligheden. Denne gamle sang gør det for mig. Verset siger jo kort og godt, at livet er en svær størrelse, men at kærligheden gør det hele værd. Det er sikkert også derfor, at mere end 95 % af alle sange handler om kærlighed. Kærligheden har mange former og kan selvfølgelig handle om den eneste ene, men også venner, veninder, familie og ikke mindst sig selv.

Denne bog bevæger sig meget oppe i hjerneregionen, da det jo er en fagbog, men for at det hele skal få mening, skal vi også komme omkring det, der sker i "hertet". Mit første råd (Vær sulten) betegner jeg som verdens bedste råd, men det er især i forhold til hjernedelen og alle de ting, du skal arbejde konstruktivt med for at få succes som voksen. Dette sidste råd er i en liga for sig selv, der rangerer endnu højere end nogle af de andre til sammen. "Hvad end hele verden si'r, så har den vore hjerter". Uanset hvor fornuftig og tænkende du er, vil det altid være dine følelser, der får overtaget i sidste ende, så det kan du lige så godt anerkende med det samme ved at sørge for at være kærlig.

Faktisk vil jeg ikke skrive så meget om det, da de allervigtigste erkendelser og opdagelser vedrørende kærligheden kun kan ske gennem egne erfaringer. Men selvfølgelig har jeg noget, jeg gerne vil sige omkring det, da jeg tror, at det kan hjælpe dig på vej.

Parterapeuten Gary Chapman har udviklet en teori, som har vist sig at gælde på mange flere områder end blot i forhold til et kæreste- /ægtespar. Teorien hedder "De fem kærlighedssprog", og jeg nævner den, da det er en meget konkret teori, der er til at omsætte til hverdagen. De fem kærlighedssprog er:

- Fysisk berøring: Det kan være seksuelt, men behøver slet ikke at være det. Det kan også være barnet, der gerne vil aes, eller når vi har brug for et knus m.m. Hvis man ikke oplever fysisk berøring, kan man få decideret "hudsult".
- Anerkendende ord: Når vi gennem sproget viser hinanden, at vi ser hinanden og anerkender hinanden, som vi er. Igen kan det være på mange forskellige områder.
- Tid til hinanden: At vi bruger ægte kvalitetstid sammen og ikke tid, hvor den ene er halvt på mobilen og halvt til stede.
- Gaver: Når vi giver hinanden noget, der skal afspejle den følelse, vi gerne vil vise.
- Tjenester: Det kan være, at man gør noget aktivt for en anden. Det kan fx være at rydde op, købe ind eller lave mad.

Teorien er, at vi alle især har et kærlighedssprog, vi gerne vil have, at andre skal "tale" til os gennem. Det er samtidig det sprog, vi især bruger overfor andre. Problemerne opstår, når vi taler forskellige sprog, og derfor ikke forstår hinanden.

Det kan for eksempel være at Simone og Emil er kæresten. Simones kærlighedssprog er "anerkendende ord". Emils sprog er tjenester. Det går ikke så godt for dem, for Simone vil så gerne høre Emil sige, at han elsker hende. Hun siger det hele tiden til ham, men han siger det kun meget sjældent, og når han er meget fuld. Han bliver irriteret, når hun brokker sig over det, for han udtrykker det jo hele tiden – bare ikke gennem sproget. I lørdags lavede han for eksempel en femretters middag til hende og gav hende en lang massage. Han siger det jo gennem tjenester, men det kan hun ikke forstå. Omvendt er han sur over, at hun altid bare taler og taler, men ikke på samme måde gør tjenester for ham. Hun føler ikke, at han elsker hende og omvendt. Faktisk elsker de begge hinanden, men de taler forskellige kærlighedssprog, og det kan gøre, at de går fra hinanden.

Et andet eksempel kan være, at Carsten har datteren Kathrine. Hendes sprog er fysisk berøring, mens hans er gaver. Derfor køber han altid gaver til sin lille prinsesse, men hun drømmer i virkeligheden bare om at få et knus af sin far, og at han vil tegne sjove figurer på ryggen af hende, som mor gør. For at få sin far til det, vil hun hele tiden sidde på skødet af ham og holde om ham. Det gør dog ham irriteret, og han skubber hende fra sig eller holder sig på afstand, da han synes, at hun bare skaber sig og vil forstyrre ham. Han bliver omvendt træt af, at hun ikke tager pænt imod de gaver, han giver til hende. Få minutter efter ligger de bare inde på reolen og samler støv. Og når datteren endelig har gaver hjem fra skolen, er det som regel til mor. Igen vil der opstå en konflikt, som kan få stor betydning.

Du kan bruge de fem kærlighedssprog i alle dine relationer til at gøre dem bedre. Det kræver (igen), at du lærer dig selv at kende og mærker efter hvilket sprog, der giver dig følelsen af at være elsket. Prøv at lægge mærke til dem omkring dig. Hvilket sprog taler de til dig i? Prøv at tale tilbage i samme sprog og se, hvad der sker.

Mit eget kærlighedssprog er for eksempel tjenester. Jeg er helt vildt med at bruge lang tid i køkkenet og lave flere retter for gæster, uanset hvem de er. Hvis nogen beder mig om at hjælpe med noget, har jeg meget svært ved at sige nej, og hvis jeg ser, at nogen muligvis har brug for hjælp, tilbyder jeg den. I mit daglige arbejde trives jeg, fordi det netop handler om at udvikle projekter og metoder, som kan hjælpe andre. Når jeg holder foredrag (og forbereder mig til dem), føler jeg, at jeg har brugt meget lang tid og kæmpet med at kunne give tilhørerne noget, der kan bruges til at gøre deres liv bedre.

Når andre gør tjenester kan jeg blive helt overvældet, selvom det kan være helt små ting. Det kan for eksempel være, når min bedre halvdel skal ud til nogle veninder, men så har taget sig tid i at købe en øl og stille den i køleskabet, så jeg kan nyde den, når jeg sidder om aftenen og slapper af. Det er ikke så meget øllen, der betyder noget, men at hun har taget sig tid til at gøre det. Da jeg stoppede som projektleder i Herning var der en stor reception, hvor jeg fik mange gaver. Men den, jeg bedst kan huske, og stadig er super glad for, er en bog, som en af mine kolleger havde lavet. Hun havde talt med mange af dem, jeg havde samarbejdet med og skrevet deres udtalelser ned. Der var billeder af mit arbejde og meget mere. Jeg blev helt overvældet over alt det arbejde, hun havde lagt i det, og jeg blev helt paf.

Der er med andre ord rigtig meget for dig selv og dine relationer at hente, hvis du prøver de fem kærlighedssprog af. I modsætningen til meget andet i denne bog, er det ikke noget, som du løbende skal udvikle gennem livet. Dit kærlighedssprog udvikler sig i barndommen og vil næsten altid være det sammen gennem hele livet.

Forudsætningen for alt dette og at få succes som voksen er kærligheden til dig selv. Et gammelt ordsprog siger, at man ikke kan elske andre, før man kan elske sig selv. Vejen mod at blive voksen er brolagt med en konstant tvivl på sig selv. Det kan godt være, at man overfor andre spiller rollen som stærk og glad, men indadtil har det svært og ikke føler, at man elsker sig selv. Det er helt naturligt, og alle kommer igennem den proces mange gange. For nogle kan det dog være så gennemgribende, at det ender med, at de tager deres eget liv. Det minder os om, hvor alvorligt, vi skal tage kærligheden til os selv.

Nu kunne jeg godt lide de fem kærlighedssprog, fordi de er konkrete og til at overføre til hverdagen. Det er mit næste råd også, og det er meget vigtigt i forhold til kærligheden til dig selv. Rådet er: Pas på din krop! Jeg ved, at det er dræbende kedeligt at blive ved med at høre om, at man skal spise sundt og dyrke motion. Men når du konstant får det at vide, er det fordi, det er rigtigt.

Som ung tror man, at man er udødelig, og at kroppen kan klare alle belastninger, uanset hvad vi føder den med. Men når man bliver voksen, ser man mere og mere konsekvenserne af dårlig livsstil omkring sig. For det kan godt være, at du kan ryge tredivede cigaretter nu, og ikke tager skader af det. Straffen er så langt ude i fremtiden, at den er ubetydelig. Men mere røg betyder større risiko for kræft, og sådan er det, uanset om du vil glemme det eller ej. Og sådan er det på mange områder. Din hjerne er også en del af din krop, og den kan ikke gøre noget for dig, hvis du ikke gør noget for den. Den vil have søvn, næring og energi. Hvis den ikke får det, bliver du straffet på flere områder.

Jeg skal ikke komme her og skrive, at du ikke må ryge, drikke, spise junkfood eller være inaktiv, for jeg har selvfølgelig selv været der. Mange gange! Men det betyder også, at jeg dels har prøvet at mærke konsekvenserne ved dårlig livsstil. Mere interessant er det dog, hvor meget mere fantastisk mit liv bliver, så snart jeg er bedre ved mig selv og min krop. Den og dermed jeg får overskud til at få succes som voksen. Når du så har været kærlig ved dig selv ved at passe på kroppen, kan du jo sagtens være kærlig ved dig selv ved at give dig en belønning, som er knap så sund. Der er folk, der træner til maratonløb, som efter hver træning køber en kage til sig selv som belønning. Det er ikke sikkert, at det er helt logisk, men det virker, fordi man i begge tilfælde er kærlig.

Der kunne skrives tusindevis af bøger om kærligheden, og det er bestemt også gjort. Derfor vil jeg stoppe nu og lade dig selv gøre dine egne erfaringer med at være kærlig, hvilket jeg er sikker på, at du allerede er i gang med. Belønningen kan give dig meget i forhold til mange dele i livet, men mest af alt, er det en belønning i forhold til dig selv.

## Opsummering

- Lær dit eget kærlighedssprog at kende.
- Læg mærke til, hvad andres kærlighedssprog er og gør brug af det, så I forstår hinanden.
- Prioritér kærligheden til dig selv. Det er her alt starter.
- Pas på dig selv!

**At være kærlig forhold til succesparaplyen:**

- Pyramidesucces: \*
- Aftrykssucces: \*
- Glædesucces: \*\*\*\*\*

## Vandet er gratis

*"Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover."*

Mark Twain

Egentligt er jeg imod en bog, der skal lære unge at få succes som voksen. Det er en stor og vigtig del af livet at gøre sine egne erfaringer og finde sig selv midt i verdens kaos. Men gennem mit arbejde og egen ungdom har jeg mange gange erfaret, at processen kan være så svær, at alt for mange falder igennem og ender med at blive frustrerede unge i en voksen krop. Jeg forstår især, hvordan det kan være tilfældet i dag. Som ung er der mere at tage stilling til end nogensinde, og det bliver kun vildere. Flere muligheder giver mere ansvar til at tage de rigtige valg, og det større ansvar gør, at mange har svært ved at leve op til det.

Ungdommen har tidligere været bekymringsfri zone, men som du sikkert kan mærke, er der masser at bekymre sig om. De mange bekymringer kan være belastende, hvis man ikke føler sig rustet til at gøre noget ved dem, og det gør man jo sjældent som ung. Når man er voksen har man netværk, penge og ressourcer til at gøre, hvad man vil, så hvorfor venter bekymringerne ikke med at komme til man er voksen?

Jeg ved ærligt talt ikke, om udviklingen er god eller dårlig. Muligheder kan jo også være fantastiske, når man ved, hvad man vil. Men det er helt sikkert, at udviklingen vil fortsætte, og så kan man jo lige så godt gøre alt for at leve sammen med den. Derfor fandt jeg ud af, at det måske kunne hjælpe dig, at jeg gav dig nogle gode råd, selvom du selvfølgelig også skal skabe egne erfaringer. Du kan gøre alt i denne bog, uden at det koster dig noget, du ikke har, eller uden at det kræver noget, du ikke kan finde ud af eller først har mulighed for, når du er voksen. Der er ingen af rådene, der er så fastlåste, at du ikke selv kan sætte dit eget præg på dem. Derfor håber jeg, at der er en balance mellem din personlige frihed og mine gode råd til, hvad du skal gøre.

Spørgsmålet er så bare: Hvad vil du gøre nu? Vil du være glad for, at det lykkedes dig at læse en hel bog frem til slutningen og ellers glemme, hvad der stod i den? Vil du prøve at tænke lidt over rådene og se, om de faktisk kan give dig succes som voksen? Når vi går til lægen, har vi glemt halvdelen af, hvad han har sagt, inden vi går ud af hans dør. Det er endda hos lægen, hvor informationerne må siges at være vigtige. Derfor vil du glemme langt det meste af denne bog, hvilket jeg selv gør, når jeg har læst lignende bøger, hvor andre tror, at de ved noget, jeg kan bruge i mit liv.

Men lad os lige kaste blikket tilbage på listen over de største fortrydelser, som jeg skrev i indledningen:

1. "Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at leve et liv, der var tro mod mig selv og ikke det liv, som andre forventede af mig".
2. "Jeg ville ønske, at jeg ikke havde arbejdet så hårdt".
3. "Jeg ville ønske, at jeg havde haft modet til at udtrykke mine følelser".
4. "Jeg ville ønske, at jeg havde bevaret kontakten med mine venner".
5. "Jeg ville ønske, at jeg havde tilladt mig selv at være lykkelig".

Det vigtigste for mig er, at du i højere grad er blevet rustet til at give din personlige udvikling gas, så du faktisk ikke ligger på dit dødsleje og tænker over alle fortrydelserne, men i stedet glæderne over at have

levet et succesfuldt liv. Bevares, der er forhåbentligt meget, meget længe til det sker, men det er i dag, rejsen starter. Alt i denne bog kan du gøre brug af nu.

Når du så gør brug af den, vil jeg meget gerne høre fra dig. Hvad virkede? Hvad virkede ikke? Er der noget helt andet, der virker for dig? Del gerne dine historier med mig, så vi kan inspirere endnu flere unge til at få den succes, de fortjener. Du kan se, hvordan du gør på [www.succesomvoksen.dk](http://www.succesomvoksen.dk). Du er selvfølgelig også velkommen til at dele bogen med som mange som muligt, for den er skrevet for at blive læst og brugt. Det er derfor, den er gratis.

Betragt det at have succes som voksen som det livsgivende vand. Det er svært at fange vandet. Hvis man stopper vandet i åen med en dæmning, vil det efterhånden finde en anden vej. Andre end dig gør også brug af vandet og får noget andet ud af det. Endelig bliver vandet klamt og kedeligt, hvis det netop ikke får lov til at løbe frit.

Men du har brug for vandet. Der findes ikke liv uden vand, så derfor skal du finde din egen måde at få del i livets op- og nedture på. Bogen er ved at være slut. Du sidder på bredden af en å. Vandet flyder klart foran dig. Hvad vil du gøre?

Og her kommer så mit sidste råd:

Vandet er gratis, og det venter kun på dig. Fyld dit glas og se, hvad der sker. Som Roxana Kia skrev i forordet: Det er dit valg.