

TØR DU ÆNDRE DIT LIV?

Mod handler ikke nødvendigvis om store bedrifter eller vovestykker, det handler også om alle de beslutninger, vi træffer til daglig. Om ikke at sige ja, når vi mener nej, og om f.eks. at bede om det, man føler, man har fortjent – måske lønforhøjelse eller respekt. Anja Vintov skrev en bog om at turde, efter at hun selv kvittede både kæreste og lederjob fra den ene dag til den anden. Mød også Mette Liljendahl, der viste hverdagsmod, da hun forelskede sig i en mand, der lige havde mistet sin kone. Og Trine Glad, der trodsede finanskrisen og gode råd og takkede nej til et fast job.

Hun havde det egentlig godt – udadtil. Anja Vintov var sammen med sin kæreste igennem ni år, og det så nu endelig ud til, at hendes familie accepterede ham, desuden havde hun et trygt og vellønnet lederjob i IT-branchen.

– Det hele så vel egentlig godt ud på overfladen, men kradser man lidt i den, så var mit forhold langt fra nogen dans på roser. Min kæreste kunne ikke holde en aftale, og løgne og undskyldninger blev en del af vores for-

hold. Arbejdsmæssigt kørte det heller ikke. Der var nogle problemer på arbejdspladsen, og jeg følte ikke længere, at jeg var det rette sted, men havde lyst til at prøve noget nyt, så mere eller mindre fra den ene dag til den anden kvittede jeg både kæreste og job, fortæller Anja Vintov, 38. Og i dag arbejder hun som udviklingskonsulent med forandringsprocesser og personlig udvikling, hun er indehaver af konsulentvirksomheden VintovConsult, medstifter af katar-



– For mig drejer det sig ikke længere om at få modet til at sige fra eller gøre det, jeg virkelig gerne vil. Det er blevet en helt naturlig del af min hverdag – en måde at leve på, som jeg føler, er langt mere ærlig og autentisk, siger Anja Vintov.

pultprincippet.dk og forfatter til bogen »Flyt dig lidt – Små skridt til store forandringer«.

– Dengang nåede jeg nærmest et nulpunkt. Pludselig stod jeg uden kæreste og job – men for mig var det det, der skulle til. Da jeg første gang blev stillet spørgsmålet: »Hvorfor har du skabt den situation? – for jeg

måtte i terapi efter den omgang – var jeg målløs. Jeg følte jo ikke, det var mig, der havde skabt noget som helst, men at det var kærestens og arbejdspladsens skyld. Men så gik det op for mig, at den situation, jeg var i, havde alt med mig at gøre. Jeg havde jo valgt både min kæreste og mit job, og jeg havde valgt at være i

det i mange år, selv om det ikke længere føltes rigtigt. Så min situation havde alt med mig at gøre, den var alene mit ansvar.

Magten til at forandre

Da Anja erkendte, at ansvaret var hendes, følte hun det egentlig mest af alt som en lettelse.

– Livet blev meget mere interessant. Jeg kunne jo pludselig godt se, at jeg ikke bare var et offer, men at jeg selv havde skabt mit liv, og dermed havde jeg jo også magten til at forandre det. Det lettede virkelig, for nu følte jeg, at jeg kunne handle – gøre noget aktivt, mulighederne var der jo som perler på en snor, siger Anja. Og hun har siden trænet sig op til altid at lytte efter sin mavefølelse og handle på den.

– For mig drejer det sig ikke længere om at få modet til at sige fra eller gøre det, jeg virkelig gerne vil. Det er blevet en helt naturlig del af min hverdag – en måde at leve på, som jeg føler, er langt mere ærlig og autentisk.

Men hvad er det så for en størrelse, det her hverdagsmod som er vigtigt for, at vi lever i overensstemmelse med vores egne ønsker og behov?

– Hverdagsmod er vigtigt, fordi frustration og smerte ofte

bunder i, at man mangler det. Har man hverdagsmod, vil man oftere opleve glæde og handlenfrihed. Hele formålet med hverdagsmod er at få luget ud i alt det, der føles forkert, og begynde at få fokus på det, der føles rigtigt. Hver enkelt lille beslutning betyder noget, fordi den enten kan hjælpe med at lede dig hen mod det sted, du gerne vil være, eller væk fra det.

– At have hverdagsmod handler ikke om alle mulige andre mennesker og om, hvad de forhindrer dig i at gøre eller at udleve. Man kan ikke ændre andre mennesker. Din energi skal bruges på det, du kan ændre. Mange af os mangler modet til at satse på det liv, vi ønsker. Ofte er det de små lavpraktiske ting, der får os til at fravælge vores drømme eller lade hånt om vores mavefølelse. En kvinde kan f.eks. blive i et forhold, hun ikke længere ønsker at være i pga. spekulationer som: Hvor skal vi så bo? Hvad med økonomien? eller endnu værre: Hvad vil andre ikke tænke? Det er jo simpelthen det rene tidspilde.

Anja Vintov mener, at den før-

ste forudsætning for hverdagsmod er at være ærlig. At afsøge hvad det er, man har behov for og registrere det.

– Derefter kommer risikovilligheden. For er man nu klar til at handle på det behov, man har fundet ud af, at man har? Her er det, alle spekulationerne typisk kommer: Kan man tillade sig det? Hvad risikerer jeg at miste? Mange går i stå her og bliver så frustrerede, fordi man jo har erkendt, at der er et problem, men man har ikke modet til at gøre noget ved det.

Det er aldrig for sent

Den næste forudsætning er ifølge Anja tålmodigheden. Man skal være tålmodig med sig selv og de nye resultater, man vil skabe.

– Giv det nye tid, så man senere høste frugterne, råder hun. – Det kan godt være, at resultaterne ikke er så synlige, som man troede, de ville være. Her handler det om at være tålmodig, og det kan være en meget stor udfordring for os, der er en del af »zapper-generationen«.

– Og så kommer vi til flek-

sibiliteten, for det kan jo godt være, at man må justere lidt ind – at man ikke lige kom i mål på den måde eller med det resultat, man havde forestillet sig. Her må man sige, at det vigtige er, at man flytter sig i en retning, der giver mening. Det er aldrig for sent at flytte sig. Det kan godt være, man så tænker, at det er nemmere helt at lade være. Men det, der ligner den nemme løsning, kan på sigt blive et dyrt valg. Manglende hverdagsmod kan blive en glidebane.



AF RIKKE HAST
rikke.hast@soendag.dk
Foto: MARIANNE LETH og SHUTTERSTOCK



VIND

Vi udlodder 10 eksemplarer af Anja Vintovs bog: »Flyt dig lidt – Små skridt til store forandringer« fra Gads Forlag til hver en værdi af 229 kr. Sms teksten **SØK ANJA** til **1266*** senest 27. februar* Deltag pr. brev, se foromtale af næste nummer. Deltag pr. brev, se foromtale af næste nummer.

* Hver sms koster 7 kr. + alm sms-takst. Se regler for sms på siderne med foromtale af næste nummer.

VOVEDE AT VÆLGE KÆRLIGHEDEN

Efter en skilsmisse havde Mette Liljendahl egentlig mest lyst til et uforpligtende forhold til en mand, der var samme sted i livet som hun selv – med store børn og overskud til tosomhed. Men så mødte hun Poul, der kort forinden havde mistet sin kone og var alene med tre små børn.

Nu ved jeg, hvad jeg vil. Jeg elsker dig og kan ikke undvære dig, og jeg er klar til hele pakken.

Mette Liljendahls nerver sad uden på tøjet. Hun knugede om telefonen, og hendes hjerte slog flere slag over. De sekunder, der gik, før han sagde ja til at tænke over at genoptage deres forhold, føltes som en evighed.

Han havde brug for lige at mærke efter. Men da han så inviterede mig ud på frokost en uge efter, viste det sig jo, at han heldigvis også ville mig. Vi havde været fra hinanden i tre måneder, og i de måneder gik

det op for mig, hvor meget han betød for mig, fortæller Mette. Hun er 46 år og projektleder i Albertslund Kommune. Hun er mor til tre børn på 26, 22 og 15 år og er også blevet mormor. For små fire år siden blev hun skilt fra sin mand igennem 12 år.

Det er altid hårdt at komme igennem en skilsmisse. Jeg havde store børn og tænkte, at nu skulle jeg til at nyde det lidt. Alle de her forpligtelser, man har, når man har små børn, havde jeg lagt bag mig. Jeg ville gerne møde kærligheden igen, men det skulle ikke være i form af



– Jeg kan mærke indeni, at det er det helt rigtige, siger Mette Liljendahl, som nu er gået fuldt og helt ind i et forhold til Poul.

en ny »familiepakke«, jeg forestillede mig en kæreste, der var samme sted i livet som mig selv, sådan én jeg kunne rejse med, gå i teatret og i biografen med. En rigtig voksenrelation, forklarer Mette.

Kortvarig flirt

Nu er det jo sådan med livet, at det som regel ikke falder ud præcis, som vi forestiller os. Mette har en kollega, Poul, som hun har kendt i mange år. Han var gift og far til tre små børn. Men hans kone blev syg af kræft, og efter en lang periode, hvor han tog plejeorlov for at passe hende hjemme, mistede han hende.

Det var en tragedie. Fuldstændig uforståelig. En aften

for godt tre år siden, mødte jeg Poul i byen. Det var ikke længe efter, han var blevet alene. Jeg har aldrig før tænkt på Poul som kærestepotentiale, men den aften snakkede og snakkede vi, og vi forelskede os, fortæller Mette, der for sit vedkommende regnede med, at det bare var en kortvarig flirt.

Jeg havde en idé om, at det ikke kunne være noget alvorligt. Han var jo et helt andet sted i livet end jeg. Han stod midt i det med små børn og logistik og ja... sorg. I lang tid var jeg hans kæreste et par dage om ugen, og så havde jeg min frihed resten af tiden. Det var en ordning, Poul i længden ikke syntes var holdbar, fordi han mente, det var for ustabil for børnene. Han meldte ud, at han ville have mig helt, ellers måtte vi bryde. På den baggrund brød han med mig, og naturligvis havde jeg stor respekt for hans udmelding, for jeg vidste jo, at han var glad for mig.

Mette var dog mere ked af hans beslutning, end hun først ville erkende. Dag efter dag kunne hun fra sit kontorvindu se, når han kom og gik fra deres fælles arbejdsplads.

Der blev grædt mange tårer ned i tastaturet. Jeg havde haft et hårdt år. Min søster havde været alvorligt syg, der havde været fyringer på mit arbejde, og så det med Poul. Dråben, der fik bægret til at flyde over, var imidlertid en fibersprængning. Når jeg er ked af det, så motionerer jeg ekstra hårdt. Motion fungerer for mig som en slags ventil. Men så fik jeg den fibersprængning, som i høj grad sendte mig til tælling. Jeg kunne kun ligge hjemme på sofaen og have ondt af mig selv. Jeg tror faktisk, at jeg havde direkte kurs imod en depres-



sion, fortæller Mette og tilføjer, at hun isolerede sig og stort set ikke kom uden for en dør.

Vendepunktet kom, da hun ved et tilfælde fik fat i Anja Vintovs bog »Flyt dig lidt – Små skridt til store forandringer«.

Den bog talte virkelig til mig, Anja Vintovs ord brændte sig fast, og pludselig kunne jeg se, at jeg var røget i offer-fælden. Inderst inde vidste jeg jo godt, at det på mange måder var mig selv, der havde truffet nogle valg, som betød, at jeg

PLUDSELIG KUNNE JEG SE, AT JEG VAR RØGET I OFFER-FÆLDEN

var kommet i den situation, jeg var i – naturligvis ikke det med fyringerne, fibersprængningen og min søsters sygdom, men i forholdet til min kæreste. Det gik op for mig, at jeg var nødt til at være ærlig over for mig selv og mærke efter, hvad der virkelig betød noget for mig i stedet for at gå efter

de forestillinger, jeg havde haft om livet i et parforhold. I virkeligheden lå det jo lige for – så i stedet for at fokusere på det, jeg mistede ved at vælge et liv sammen med min dejlige kæreste, begyndte jeg at fokusere på hvad jeg fik: Kærlighed og meningsfuldhed, og er det i virkeligheden ikke det, vi al-

– Jeg havde en idé om, at det ikke kunne være noget alvorligt. Han var jo et helt andet sted i livet end jeg, tænkte Mette Liljendahl, da hun mødte Poul.

ligevel alle sammen går rundt og sukker efter?

Mette Liljendahl har nu besluttet sig for at sælge sin lejlighed i Vallensbæk. Sammen vil hun og Poul finde et nyt sted.

Jeg kan mærke indeni, at det er det helt rigtige. Men hold da op, hvor har jeg haft brug for mit hverdagsmod. Det er ikke en skilsmissemfamilie, jeg går ind i. Det er en familie, hvor nogle små børn har mistet deres mor. Derfor ved jeg også, at jeg over for dem får en helt anden rolle og nogle andre udfordringer, end hvis der stadig havde været en biologisk mor. Men jeg er klar til kærligheden og egentlig også stolt over, at jeg har turdet at mærke efter og følge min inderste overbevisning.

FORTSÆTTES

DU SVIGTER DIG SELV, NÅR...

- Du siger ja, men helst vil sige nej.
- Du lyver i stedet for at tage en ærlig snak.
- Du ignorerer dine egne behov.
- Du ikke lige får tid til kærligheden.
- Du pakker dine drømme væk pga. manglende tid, penge eller overskud.
- Du ikke tror på din intuition.
- Du ikke tør vise det, du er og vil.
- Du holder dig tilbage, fordi du tror, andre er bedre, dygtigere, mere kompetente.
- Du giver andre skylden i stedet for at fokusere på, hvad du kan gøre.

Kilde: Anja Vintov

TRÆN DIT HVERDAGSMOD

- Hold fast i dit ja.
- Hold fast i dit nej.
- Sæt overliggeren meget højt, og ha' vilde visioner om dit liv.
- Tag et lille skridt hver dag i retning af den vilde vision.
- Gør noget, du ikke har prøvet før.
- Vær 100 procent ærlig i 24 timer.
- Sig undskyld til dem, du har såret.
- Deltag i et arrangement, hvor du ikke kender nogen, og tal med mindst fem nye mennesker.
- Skift job, hvis du ikke trives.
- Slip de dårlige undskyldninger og gør noget i stedet.
- Bed om lønforhøjelse, selv om det ikke er »den tid på året«.
- Klag over en middag, hvis du ikke er tilfreds med den.
- Vov at tage ud på en lille rejse alene.
- Spring ud – som dig selv.

Kilde: Anja Vintov

GIK MOD STRØMMEN I EN KRISETID



Trine Glad er rigtig godt tilfreds med sit nye job hos YouSee, hvor hun skal stå for planlægningen af driften og udviklingen af virksomhedens kundecenter.

nenes institution, venner og tidligere kolleger, der også var jobsøgende – fortalte hende, at hun skulle indstille sig på at skrive masser af ansøgninger og komme til meget få samtaler.

Nyt spændende job

– Sådan gik det heldigvis ikke. Jeg forsøgte også at have is i maven og virkelig mærke efter, hvilket job jeg gik efter, og i hvilken type virksomhed, jeg gerne ville være. Min jobansøgning blev meget målrettet, og egentlig havde jeg det godt med mig selv over, at jeg på trods af alle andres skepsis havde holdt fast i min overbevisning og havde turdet tro på mig selv og mine kompetencer, fortæller Trine.

Hun kom kun til at skrive tre ansøgninger – og er nu begyndt på sin nye arbejdsplads, YouSee. Her har hun fået en koordinatorstilling, der på mange måder er tilsvarende den, hun havde i SAS.

– Samme løn og samme fleksibilitet, og det er et superspændende job, hvor jeg skal stå for planlægningen af driften og udviklingen af YouSees kundecenter. Jeg har endnu ikke været der en måned, men jeg er blevet taget rigtig godt imod, og jeg er så glad for at have fået jobbet. Tænk, hvis jeg ikke havde haft modet, men havde sagt ja til et job, jeg i bund og grund ikke ønskede.

– For mig har det været meget lærerigt at stå i den situation, og jeg er sikker på, at jeg er anden gang også vil gå efter min indre overbevisning, også selv om det kræver mod. ■

Efter 12 år i samme virksomhed blev Trine Glads funktion nedlagt. Hun blev i stedet tilbudt et andet job i samme virksomhed, men valgte at følge sin mavefølelse og takke nej, selv om alle rådede hende til at slå til.

Hun vidste bare, at sagde hun ja til jobbet, ville hun miste sin arbejdsglæde. Det var slet ikke noget for hende. Hun var vant til at have et job med stor frihed, et job hun elskede og havde udviklet sig meget i. Men efter 12 år hos SAS var Trine Glads funktion som projektleder blevet nedlagt. I stedet var hun blevet tilbudt et helt almindeligt salgsjob i virksomheden.

– Alle, jeg talte med om det, rådede mig til at takke ja til jobbet. De mente, at alt andet

var for usikkert her i en tid med finanskrisen og stor arbejdsløshed. Også min far, som jeg har stor tillid til, rådede mig til at tage det.

– Alligevel valgte jeg at gå efter min mavefølelse. Også selv om det var at springe ud på dybt vand. Jeg kunne ikke bare takke ja til et job pga. frygten for, at jeg ikke kunne få noget andet, fortæller Trine Glad, 35, om den situation, hun pludselig stod i for under et år siden. Hun bor i Dragør, er mor

til to børn på halvandet og fire år, og hun var midt i sin barsel, da hendes stilling blev nedlagt.

– Jeg har været meget glad for at være i SAS, på en måde føles det, som om jeg er vokset op i den virksomhed, fordi det var det første »rigtige« job, jeg fik, og fordi jeg har arbejdet mig op igennem virksomheden og var endt i en funktion, hvor jeg storrivedes. Jeg var virkelig ked af, at der blev omstruktureret, og at mit job dermed blev nedlagt, men jeg følte mig ikke ramt på min faglighed. Jeg fik da også en rigtig fin aftrædelsesordning – syv måneder med løn og fritstilling. SAS behandlede mig godt, fastslår Trine.

Hun gik straks i gang med at søge et andet job, ikke mindst fordi mange af dem, hun talte med om det – forældre i bør-