

© Sensitivt Arbejdsliv, 2013

Marie Ørum Schwennesen

3 FAKTORER DER AFGØR OM SENSITIVE TRIVES I ARBEJDSLIVET

Med øvelser,
der hjælper dig hen
mod et arbejdsliv,
du virkelig trives
med



Indhold

Forord	ii
Sensitive har brug for andre råd	s. 4
Faktor 1: Relationer	s. 6
Faktor 2: Mening	s. 10
Faktor 3: Omgivelser	s. 14
Hvad nu?	s. 20

Forord

"Stemninger og konflikter på min arbejdsplads påvirker mig meget, og gør, at jeg ofte har svært ved at arbejde"

"Set udefra er det et godt job, jeg har. Men når jeg mærker efter inden i, giver det mig en hul fornemmelse"

"Jeg er egentlig rigtig glad for mit arbejde, men jeg føler mig absolut ikke godt tilpas på min plads midt i det åbne kontorlandskab"

Genkender du nogle af disse tanker fra dit eget arbejdsliv?

De er eksempler på typiske problemstillinger for sensitive mennesker. Det kan nemlig være en udfordring at få ro på og finde en levevej, som bygger på vores medfødte styrker og

præferencer og mindre på det, der hurtigt bliver for meget.

At være sensitiv er en fin gave men samtidig én, der kan volde megen besvær i arbejdslivet. Det har jeg erfaret på egen krop.

I lang tid nægtede jeg at tage mit karaktertræk alvorligt og gik rundt og troede, at jeg kunne overvinde min sensitivitet ved at tage mig sammen! Indtil jeg gik ned med stress og til sidst var tvunget til at finde ud af, hvad der egentligt skal til, for at jeg trives med det, jeg laver.

I dag ved jeg i hvor høj grad min ro og arbejdsglæde kommer af at være tro mod mig selv og mit karaktertræk. Og at der ikke er andet for end at tage mit fint-tunede sensitive apparat med på råd, når jeg skal træffe gode valg.

Tre afgørende faktorer

Der er tre ting, jeg især ved, jeg skal fokusere på, når jeg skal træffe holdbare beslutninger i forbindelse med mit arbejde. Og det er disse tre faktorer, jeg vil dele med dig i denne guide.

Guiden bygger på de bøger, der er udkommet om særlig sensitivitet, især 'Særligt sensitive mennesker' af Elaine Aron (Borgen, 2008) og Barrie Jaegers 'Making Work Work for The Highly Sensitive Person' (McGraw-Hill, 2004). Desuden bygger den på mine egne erfaringer og mit arbejde med at hjælpe sensitive mennesker med at få et velfungerende arbejdsliv.

Den er relevant, uanset om du er lønmodtager, selvstændig eller på udkig efter et nyt job. Jeg vil nemlig vove at påstå, at det er de samme overordnede faktorer, der gælder for din trivsel.

Samtidig er faktorerne, som du får serveret i denne guide, bestemt ikke eksklusivt for sensitive mennesker. Men hvor de kan være gavnlige for alle typer af mennesker, er de nødvendige for sensitive mennesker. Risikoen for at vi brænder ud i et arbejdsliv, som ikke tilgodeser disse tre faktorer, er stor.

Rækkefølgen, som jeg præsenterer de tre faktorer i, er også af afgørende betydning. Den første er der ingen vej uden om. Den anden og tredje kan tilpasses efter de muligheder, du har.

Print den så du kan lave øvelserne

Guiden indeholder tre små kapitler med øvelser, der bringer dig hen imod et arbejdsliv, der virkelig fungerer for dig. Det tager ca. en halv time at læse den og lave øvelserne. Jeg vil anbefale, at du printer den ud, så du straks kan komme igang med at lave øvelserne. Det er dit arbejdsliv, det gælder!

Inden jeg fortæller dig om de tre faktorer, kommer der først en sektion, der handler om, hvad det vil sige at være sensitiv. Det meste ved du sikkert allerede godt, så tag en opfrisker, hvis du har lyst, eller spring hurtigt hen over det. Det er de tre faktorer, jeg vil have dig til at huske. Mærk godt efter om de

giver genklang i dig, og tag dem med dig når du skal træffe vigtige beslutninger i dit arbejdsliv.

Du er velkommen til at sende guiden videre til en sensitiv ven, du tror, vil få gavn af den. God læselyst!

- Marie



www.sensitivtarbejdsliv.dk

www.facebook.com/SensitivtArbejdsliv

Sensitive har brug for andre råd

Vækker det sensitive karaktertræk genklang hos dig?

Sensitive personer bearbejder indtryk dybere end mindre sensitive mennesker. Man kan ikke sige, at karaktertrækket alene er psykisk, idet forskningen indikerer, at det også er biologisk forankret i nerve- og immunsystemet. Det anslåes, at omkring 15-20% af mennesker i enhver befolkning er mere sensitive end andre.

Listen overfor viser et udpluk af sensitive menneskers typiske karakteristika. Hvis du ikke allerede har taget testen, der kan give dig en indikation af din egen sensitivitet, finder du et link til den [her](#). Testen er udarbejdet af den amerikanske psykolog, forfatter og forsker, Elaine Aron.

Karakteristika for sensitive:

1. At du foretrækker at være på sidelinjen af en situation før du går ind i den
2. At du er meget opmærksom på nuancer og små forandringer i dine omgivelser, hos andre og hos dig selv
3. At du helst vil overveje hver en detalje og muligt udfald før du handler
4. At du opfører dig samvittighedsfuldt (i det du er mere opmærksom på effekter og konsekvenser)
5. At du hurtigt bliver overvældet af indtryk og trænger til at være dig selv
6. At du højst sandsynligt har et talent inden for kunstarterne
7. At du kan blive mere stresset over forandring end andre
8. At du forstyrres af overstimulerende og uæstetiske steder – f.eks. skarp belysning og støj
9. At du fysisk er mere følsom – immunsystemet reagerer mere på f.eks. allergi, smerte, stimulanser og medicin
10. At du ofte taler på en hensynsfuld, måske indforstået måde
11. At du sætter pris på naturen, dyr, vand og planter
12. At du kan genkende mange af de nævnte karakteristika på denne liste fra din tidlige barndom

Forståelsen for det sensitive mangler

Elaine Aron, som er pioner bag forskningen i det sensitive karaktertræk, skriver i bogen 'Særligt sensitive mennesker' at det at skabe sig en levevej og at klare sig på arbejdsmarkedet, er de emner, hun oftest bliver spurgt om ved hendes seminarer. Hun mener, det hænger sammen med at sensitive generelt ikke trives med lang arbejdstid, stress og et overstimulerende arbejdsmiljø, idet vi har en mere stilfærdig og subtil stil.

Personligt er det mit indtryk, at arbejdsmarkedet kan være en stor udfordring for sensitive mennesker, fordi der mangler forståelse for sensitive medarbejdere blandt arbejdsgivere. Udholdenhed og udadvendthed, derimod, hyldes ofte som styrker. Når man læser retorikken i jobannoncer, læser man f.eks. sjældent:

” Vi søger en indadvendt person med sans for det subtile til at udvikle vores nye strategi. Da vi gerne vil have, at du yder dit bedste, vil du få dit eget kontor og antallet af møder og sociale sammenhænge, du skal deltage i, vil blive holdt på et minimum.

I stedet for at fokusere så meget på udadvendthed og lignende buzzwords kan arbejdsgivere med fordel også skabe gode betingelser for sensitive medarbejdere. For lige så vel som der er styrker forbundet med at have ansatte, der er udadvendte og hurtige på aftrækkeren, er der fordele ved at have andre, der er rolige og eftertænksomme. I en sund organisation er der brug for mange forskellige personligheds- og temperamentstyper.

Vi må tage sagen i egen hånd

Men en anden god grund til at arbejdslivet kan være en stor udfordring for os sensitive, er faktisk vores egen manglende forståelse af vores karaktertræk. Måske fordi det kan være svært at finde egnede rollemodeller, som vi kan se os selv i, når nu normerne skriver noget andet. Men hvis vi ikke tør læne os ind i vores eget udgangspunkt, fastlåser vi os selv i en kamp, vi aldrig nogensinde kommer til at vinde. Uanset hvor meget vi prøver at opføre os som det mindre sensitive flertal - hvilket godt kan lade sig gøre for en stund - vil vi brænde ud til sidst, hvis vi ikke får vores egentlige behov dækket.

Hvis du virkelig vil trives i arbejdslivet, skal du finde modet frem til at turde gøre noget andet, end hvad normen foreskriver. Første trin er at få en bedre forståelse for de faktorer, der påvirker dig allermest i dit arbejde. Dem kan du læse om på de næste sider.

Faktor 1: Relationer



Hvor stærke er dine relationer?

Dine relationer til andre mennesker betyder allermest for, om du trives med dit arbejde. Det er ikke mængden, der tæller, men kvaliteten af dem.

Det fastslår Barrie Jaeger, som er amerikansk forfatter og arbejdscoach, i bogen 'Making Work Work for the Highly Sensitive Person'. Hun har interviewet omkring 200 personer, der identificerer sig selv som sensitive. Igennem disse samtaler var det tydeligt, at menneskelige relationer havde allerstørst indflydelse på de adspurgtes trivsel.

At relationer betyder så meget hænger sammen med, at vi generelt er ”stemningsmennesker” - vi forholder os hele tiden til stemninger fra både os selv og andre. Er stemningen ikke positiv, kan det betyde, at vi bliver utilpasse - endda lang tid før andre overhovedet har opdaget, at der er dårlig stemning. Men mærker vi, at stemningen er god, påvirker det os mere positivt end mindre sensitive mennesker.

Relationer er vigtigere end økonomi

Faktisk er gode relationer til andre mennesker så vigtige, at andre faktorer, så som arbejdsindhold, kan gå hen og blive mindre vigtige.

Det er klart, at et positivt forhold til andre betyder noget for alle menneskers trivsel. Men hvor nogle mennesketyper kan gå på kompromis med deres behov for gode relationer på arbejdet, fordi de i stedet opnår noget andet (ofte prestige eller penge), er der sjældent noget, der kan kompensere for dårlige relationer til andre for sensitive mennesker. Motivationen for at tjene en god løn vil være næsten ikke-eksisterende i et psykisk dårligt arbejdsmiljø, fordi den stress og uro, der følger med, overdøver enhver form for arbejdsglæde, vi måtte have.

Saml på gode relationer

Derfor er det ultimativt bedste råd til at få et godt arbejdsliv som sensitiv, at du er meget opmærksom på at opdyrke gode relationer og på at forbedre eller fjerne dig fra de mindre gode.

Det kan f.eks. være til kolleger, chefer, kunder, samarbejdspartnere og medstuderende. Dem, du jævnligt er i kontakt med og specielt dem, du er i nærkontakt med. Måske sidder I i samme rum eller arbejder med mange fælles projekter.

Hvordan er dit forhold til dem? Respekterer I hinanden? Giver I hinanden energi eller dræner I hinanden?

Et godt arbejdsmiljø kan også være at arbejde alene

Det er slet ikke sikkert, at du fungerer bedst med mange mennesker omkring dig i din arbejdstid. Måske trives du allerbedst med at arbejde alene. Sensitive, der er selvstændige eller arbejder alene meget af tiden, fungerer ofte fint med blot at have et godt netværk af fagpersoner og støttende personer omkring sig, som de kan ringe til eller mødes med af og til.

Omfanget af kontakt, som er optimal for dig afhænger, ud over dit sensitive karaktertræk, også af hvor udadvendt eller indadvendt du er. Faktisk er det sådan, at et mindretal af sensitive mennesker er udadvendte af natur, og derfor har brug for en større mængde af kontakt. Men uanset omfanget af kontakt, vil det altid være vigtigt, at du går efter at have enkelte, virkelig gode relationer.

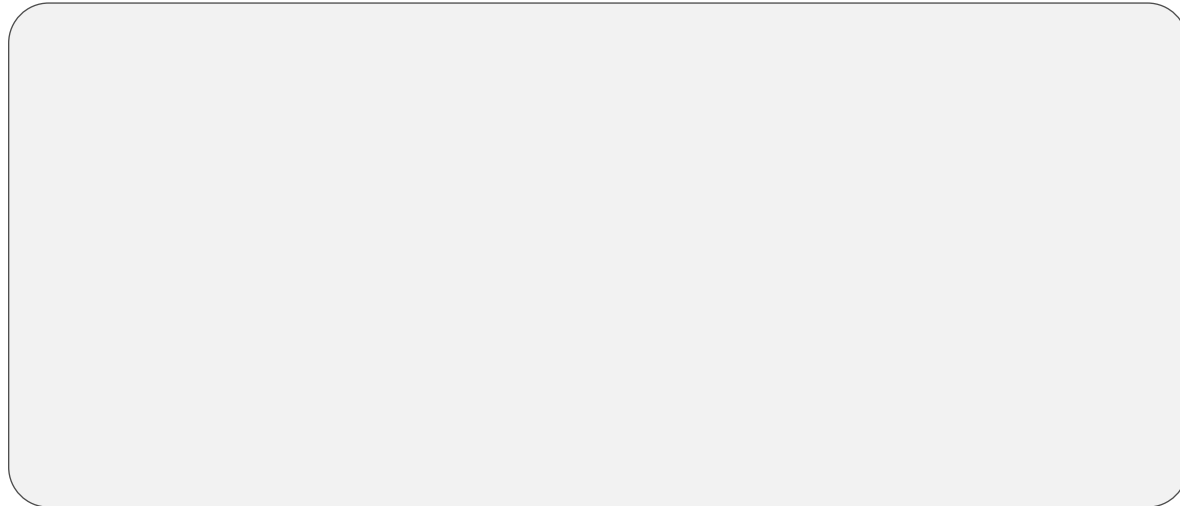


Tag temperaturen på dine relationer

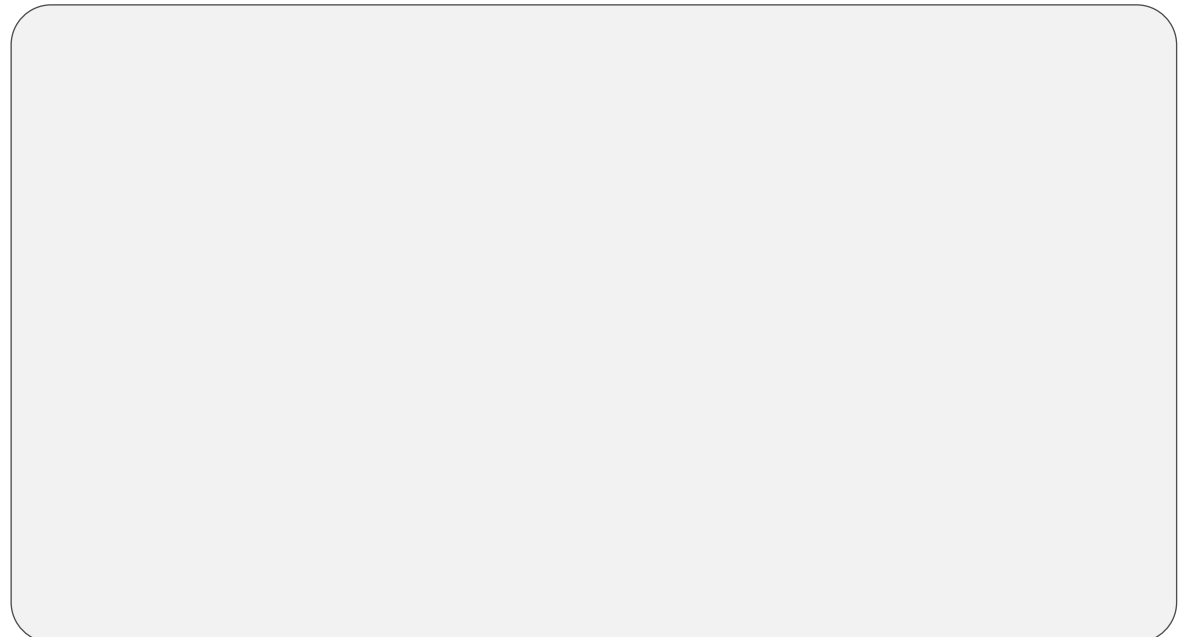
1. Hvor gode er dine relationer til dem, du er nærmest på arbejdet? Tænk evt. på de tre personer, som du er mest i kontakt med. Det kan også være dig selv!

2. Hvordan kan relationerne blive bedre? Er der f.eks. noget, der skal ændres i måden I taler til hinanden, mængden af kontakt, noget I skal hjælpe hinanden med osv.?

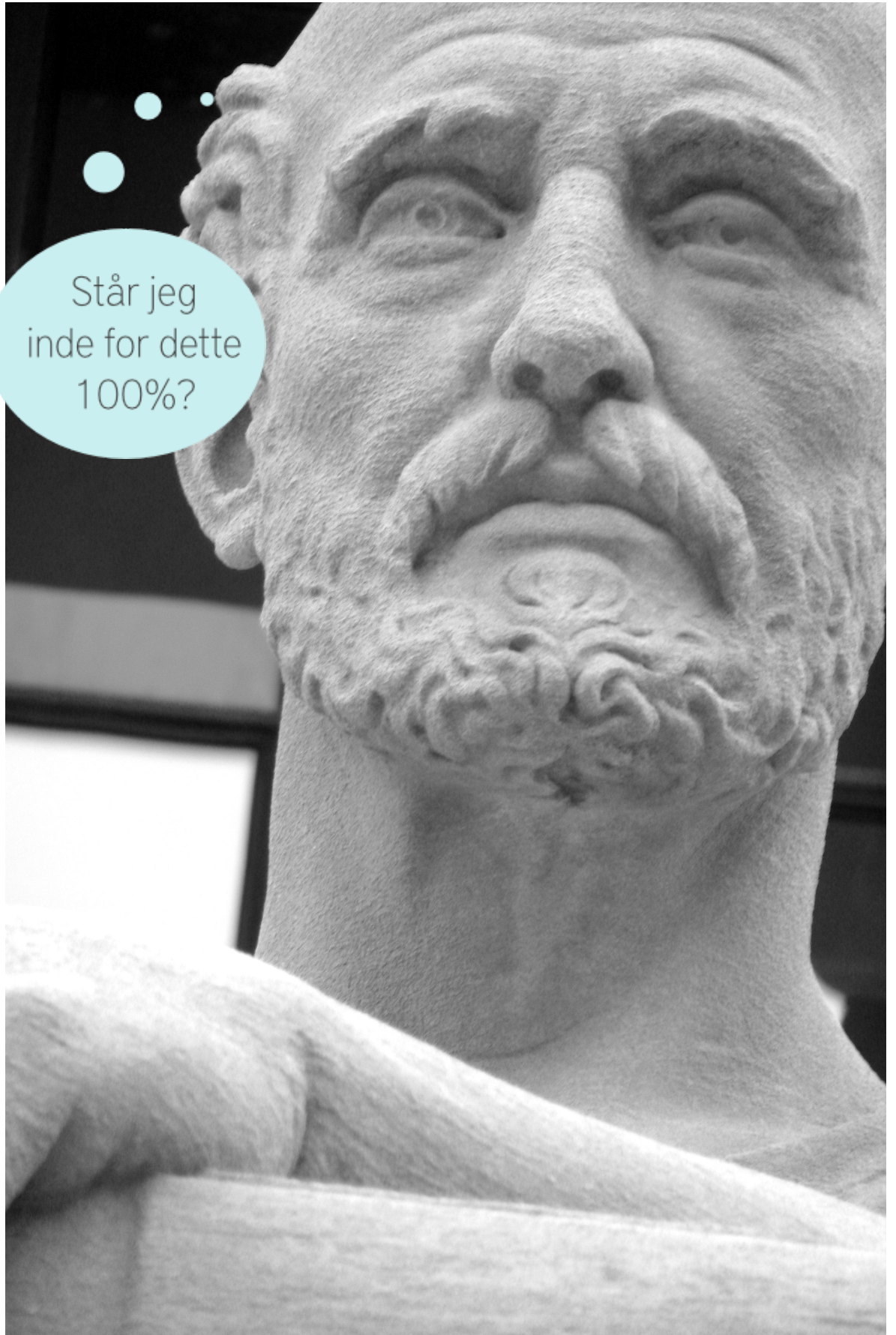
3. Hvad er det specifikt der afgør, hvor stor kvalitet, der er i relationerne? Er det f.eks. måden I taler på, om I har øjenkontakt eller om I laver sjov med hinanden?



4. Hvad vil du helt konkret gøre i den kommende tid for at styrke dine relationer? Det kan både være til de personer, du allerede arbejder sammen med eller til andre, som du gerne vil øge kontakten til. Det kan også være at træde ud af eller mindske relationer, der ikke styrker dig.



Faktor 2: Mening



Gi'r dit arbejde mening?

Fra mig selv og andre sensitive mennesker ved jeg, at det er vigtigt at arbejde på en måde, som er både original og meningsfuld.

Det er et udbredt kendetegn for sensitive, at vi er meget optagede af etik og mening med det, vi laver. Behovet for at have en meningsfuld beskæftigelse er sandsynligvis større hos os end hos andre. Dette kan både skyldes, at vi har flere ”antennner” ude, der søger efter mening, i og med vi bearbejder indtryk dybere. Det kan også skyldes, at vi er en minoritet, der har større brug for at tro på mening, og at vi har en stærk intuition, der mærker, hvad der er sandt og falsk for os.

Jobs, som sensitive typisk tiltrækkes af er bl.a. rådgiver, lærer, gartner, dagplejemor, forfatter, dyrepasser, forsker, analytiker, musiker, journalist, vidensarbejder, strateg, sygeplejerske, kunstner, pædagog, præst, terapeut mm.

Aner du en rød tråd gennem disse karrierevalg?

Har du et kald?

Jeg tror, de fleste af os har en fornemmelse af, at vi har en intention med vores liv – men måske står det ikke knivskarpt for os, præcist hvad det er.

På samme måde kan vi tale om at have et 'kald'. At være kaldet til noget er oprindeligt en tankegang, der tilhører det religiøse. Men igen, og måske især i USA, er det blevet et aktuelt udtryk blandt selvudviklingsteorier. Men hvad betyder det, at have et kald?

Et bud kunne være at bruge vores evner, talenter og personlige kvaliteter. Et andet kunne være at brænde for en metodik, så som effektivisering eller at arbejde for en bestemt sag som f.eks. 'miljøet' eller 'HR'. Det er ikke sikkert, din intention eller dit kald er forbeholdt arbejdslivet - måske har du f.eks. en generel indstilling om at hjælpe andre mennesker, som fungerer som en overordnet ramme om dit liv.

Hvordan mærker du mening?

Hvordan opstår mening for dig? Er det en følelse eller en tanke? Opstår mening når du er sammen med andre mennesker, eller mest, når du er alene?

Jo mere specifikt du kan identificere hvordan og hvornår du oplever mening, jo bedre. Så ved du nemlig, hvad du med fordel kan skrue op for i dit arbejdsliv.

Personligt oplever jeg f.eks. mening, når jeg kan se på andre, at jeg har hjulpet dem, når jeg kan give udtryk for mine idéer.

Flere muligheder for mening

Når man tænker på at have et kald eller en intention med sit arbejde, tror jeg, det er godt at være åben overfor, at der er mange forskellige muligheder, der kan være rigtige for én. Der kan være flere udgaver af "det eneste ene job". Det handler nemlig ikke kun om, hvad indholdet af dit job er, og hvilken titel du har. Det handler også om hvordan du håndterer dit arbejdsliv og hvad du vælger at fokusere på.

Derfor vil jeg vove at påstå, at det at finde sig til rette i arbejdslivet handler ligeså meget om at arbejde med sig selv, som det gør at fokusere på at finde det helt rigtige job.

Dit arbejdsliv vil altid være i forandring - i større eller mindre grad - og rejsen i sig selv, kan give mening. Nogle gange bliver meningen mere synlig for dig, når du kigger tilbage på tiden, der er gået. Det kan du bruge, hvis du har svært ved at komme i tanke om, hvad meningen er lige der, hvor du er nu.

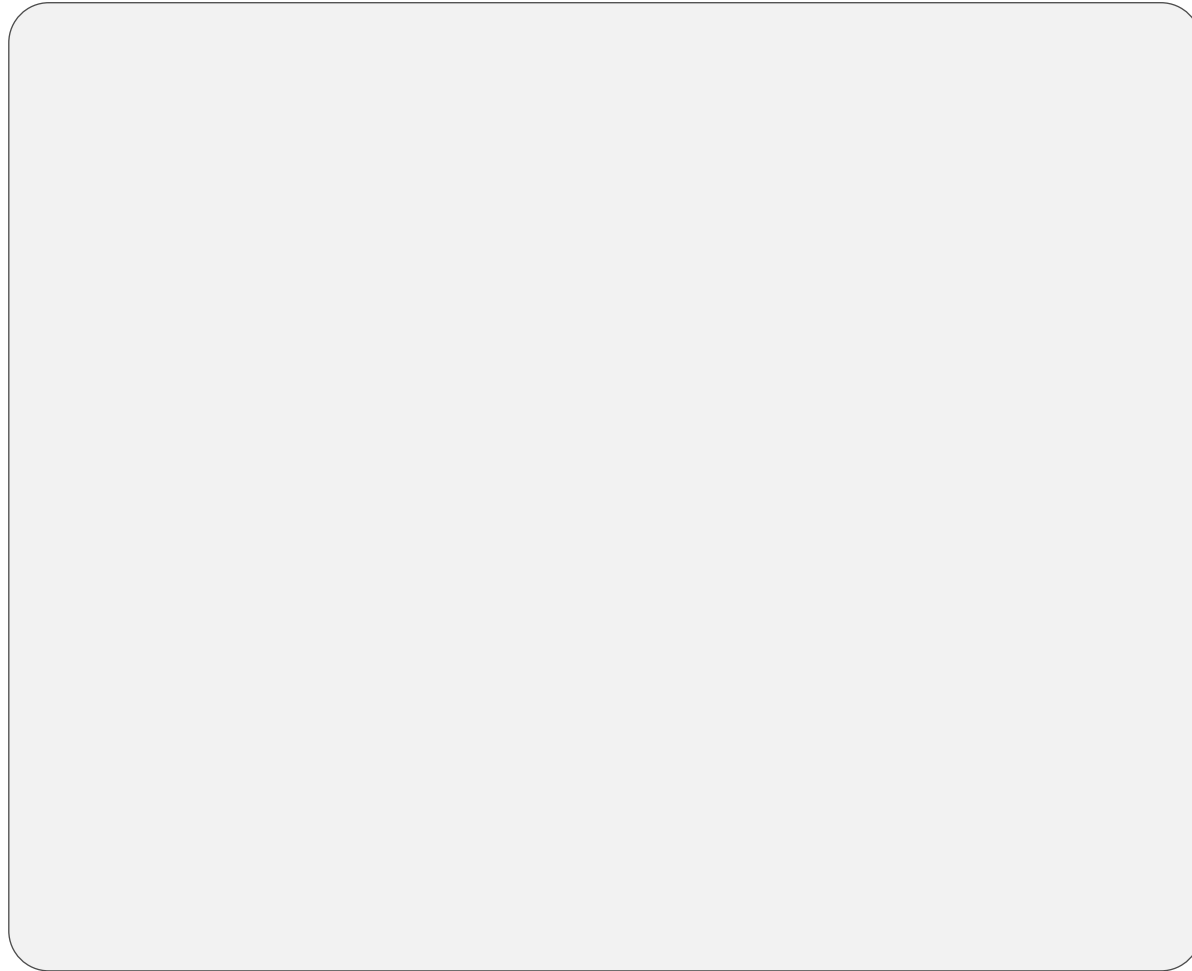


Giver dit arbejde mening - lav et tjek!

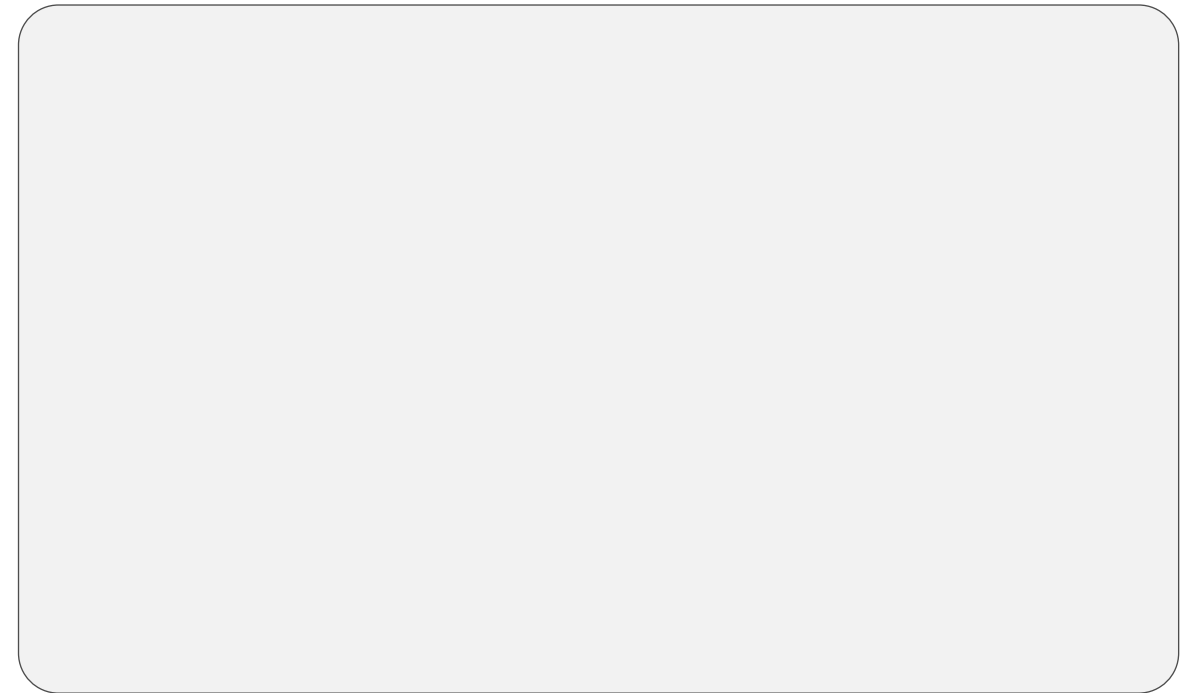
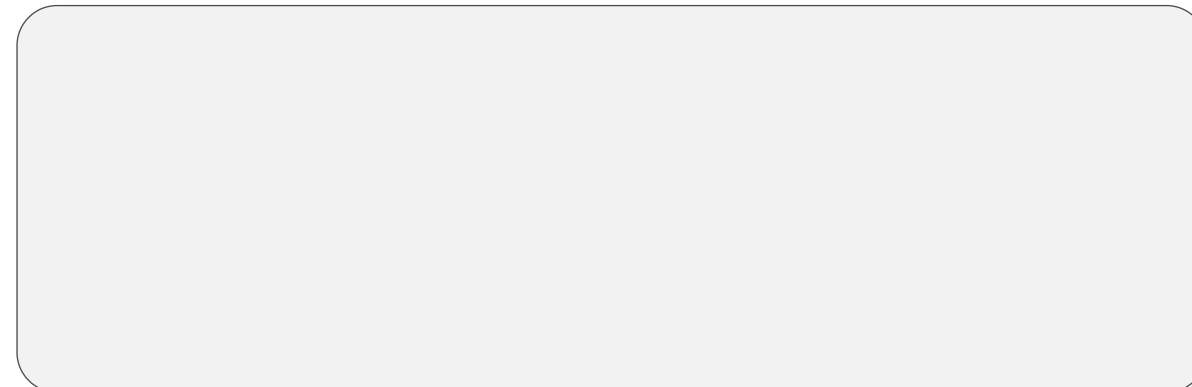
1. Hvad er din intention eller kald - eller hvad tror du, det kunne være? Giv den gerne gas, nævn så meget, du kan, og gerne i flere kategorier såsom en sag, dine værdier, og

en måde at arbejde på. Det er helt fint, hvis det stikker i forskellige retninger.

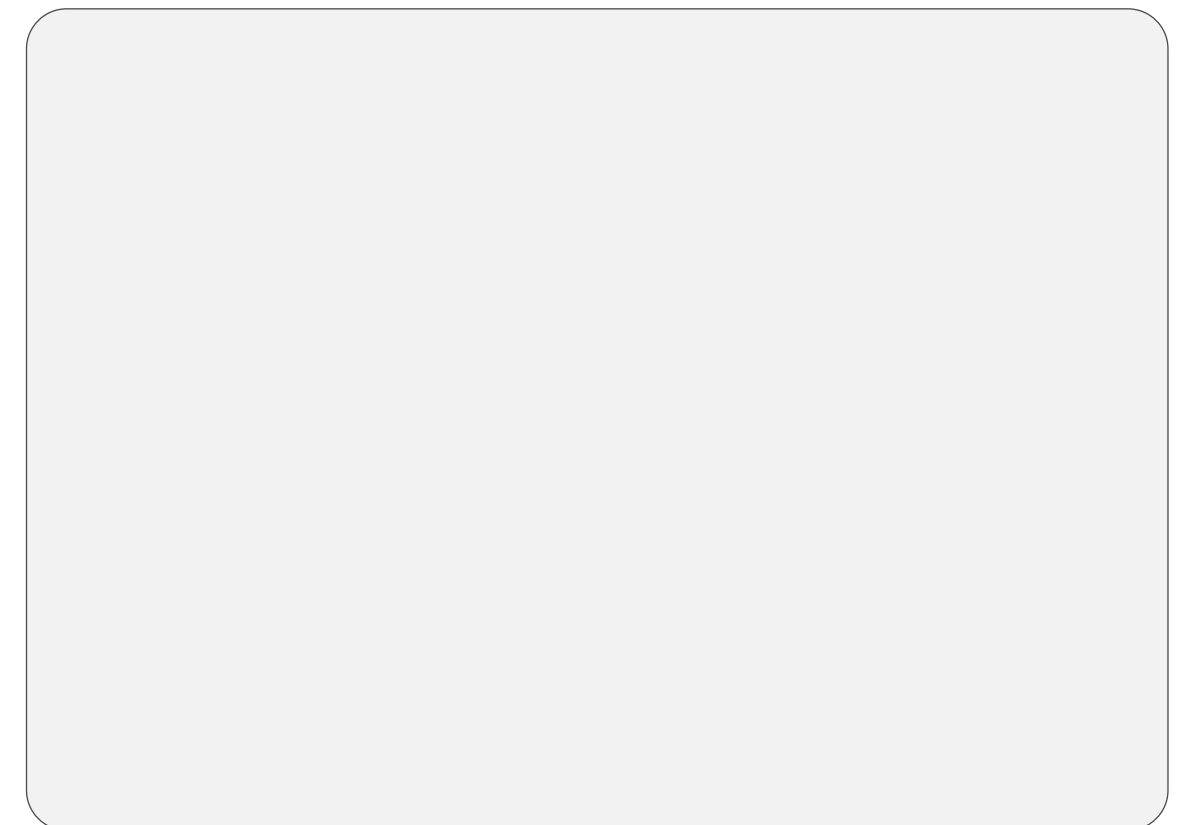
2: Hvad ser du som dine vigtigste kvaliteter, evner og talenter?



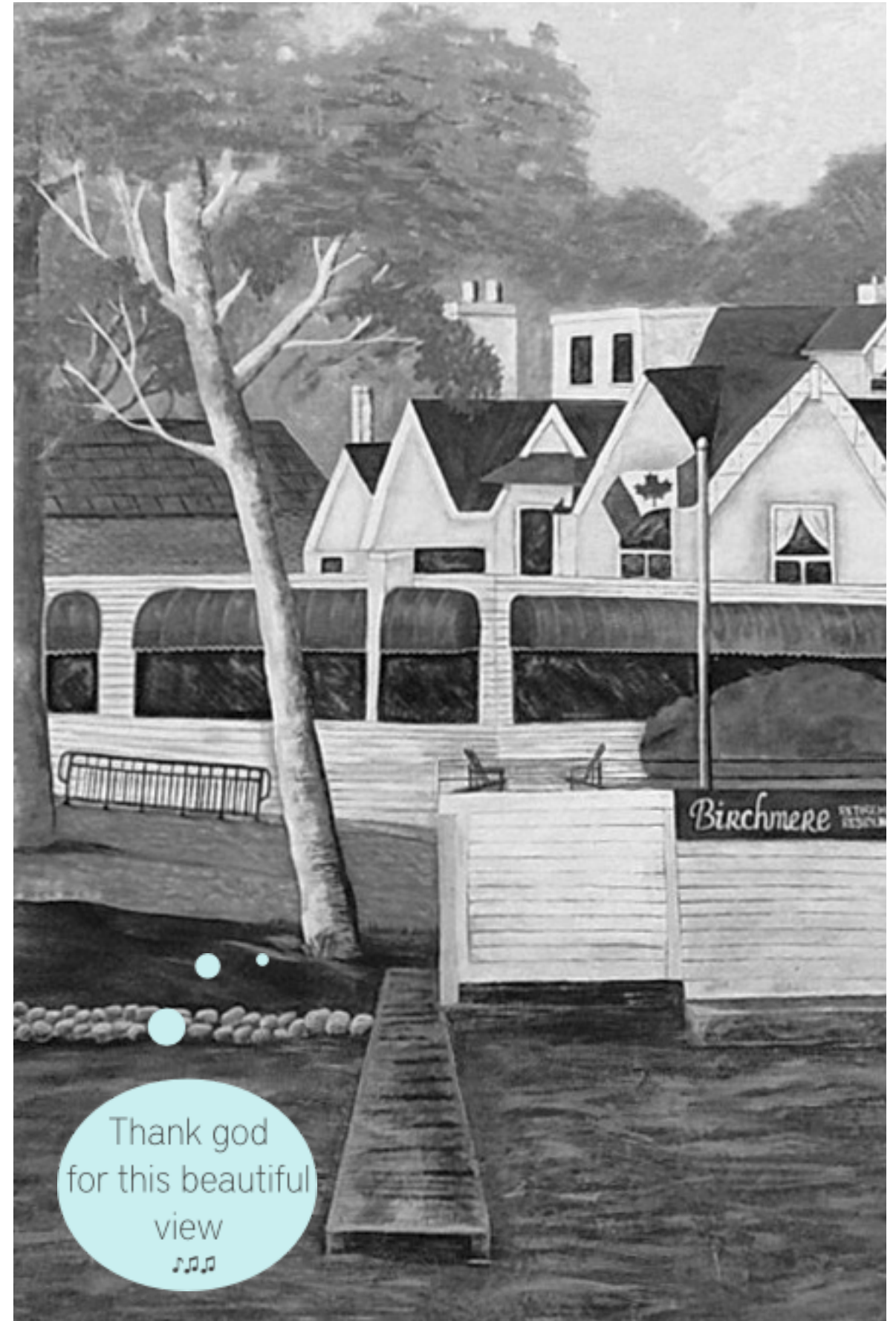
3. Hvordan kan du komme til at opleve mening og bruge dine kvaliteter, evner og talenter mere?



4. Hvilke handlinger vil du foretage dig på baggrund af disse indsigter? Og hvornår?



Faktor 3: Omgivelser



Hvordan befinder du dig i dine arbejdsomgivelser?

Efter relationer og arbejdets meningsfuldhed er det min erfaring, at arbejdsomgivelser er blandt de ting, der påvirker sensitive mennesker allermest.

“Omgivelser? - Det kan da ikke være så vigtigt!” Tænker du måske. Men hvis først du har prøvet at arbejde i omgivelser, der ikke fungerede for dig, ved du, hvor vanvittigt meget de kan betyde: Hvad siger du f.eks. til at arbejde i dampene af et nymalet lokale med helt nye gulvtæpper, sidde ved et skrivebord midt ude på gulvet af et travlt, åbent kontorrum, kigge ud på en betonmur eller arbejde et sted, hvor det eneste rum, der er stille, er toilettet?

Det handler om at undgå overstimulering

Hvor andre kan have nemmere ved at acceptere en indretning, der støjer - både i bogstavelig og overført betydning - er det sværere for sensitive. Vi arbejder bedst når omgivelserne

er rolige. Til gengæld bliver vi ekstra positivt påvirket af skønne elementer såsom planter, kunst, blomster, en behagelig indretning eller en hyggelig stemning.

Desværre er der mange indretninger på arbejdspladser, der ikke er specielt gunstige for sensitive mennesker. Åbne kontorlandskaber indbyder f.eks. til smalltalk, afbrydelser og konstant samvær. Og lærerværelser og fælles pauserum på f.eks. institutioner, hvor det forventes, at alle kan slappe af sammen, fungerer måske godt for nogle persontyper, men ofte ikke særligt godt for sensitive.

For mindre sensitive mennesker kan det måske lyde lidt som om vi spiller kostbare, når vi forsøger at mindske vores tilstedeværelse på den slags travle steder: F.eks. hvis vi meget ofte beder om hjemmearbejdsdage eller går ture for os selv i pauserne, selvom alle de andre er samlet ovre i det fælles pauserum.

Resultatet af overstimulerende miljøer bliver som regel, at vi gør hvad vi kan for at trække os tilbage ind i os selv. Derfor kan vi ofte ende med at blive anset som værende lidt reserverede, mærkelige eller arrogante.

Behov for jævnlig time-out

I virkeligheden handler det om, at vi forsøger at færdigbearbejde den stimuli, vi har fået. Det, at vi bearbejder stimuli dybere betyder nemlig, at vi er længere om at bearbejde de indtryk, vi får. Derfor har vi jævnligt brug for en time out, og især hvis vores omgivelser ikke er rolige.

Hvor en mindre sensitiv lærer f.eks. hurtigt vil kunne skifte fra at have været i diskussion med nogle elever det ene øjeblik, til at sidde og hygge sig med kolleger i en pause i det næste, vil dette ikke være tilfældet for en sensitiv lærer.

Den sensitive lærer kunne med fordel bruge pausen på at gå en tur alene og få luftet tankerne. Væsentligt oftere end andre persontyper, har vi brug for at stoppe op, tænke situationen igennem og lige mærke efter indeni.

Arbejdsomgivelser indbefatter:

1. Hvor du arbejder – har du f.eks. dit eget kontor eller et ”privat” hjørne - eller befinder du dig blandt mange mennesker det meste af tiden?
2. Møblementet – sidder eller står du godt, så du ikke får ondt i kroppen?
3. Den overordnede indretning og stemning i rummet
4. Lydniveauet
5. Lysniveauet
6. Luft og lugte
7. Pauserum
8. Udsigten fra vinduet (betonmur eller natur?)
9. Rod eller orden?

Strategier der beskytter mod overstimulering

Nogle arbejdsmiljøer er naturligt velfungerende for sensitive mennesker, men ofte er det alligevel sådan, at vi selv må gøre noget, hvis vi vil undgå overstimulering. Hvilke muligheder har du for at tilpasse dine omgivelser til dig?

Her er en række forslag:

A. Forskyd din arbejdstid

En sensitiv mand i halvtredserne, bosat i London, fortæller på sitet sensitiveperson.com, at han i sit krævende arbejde som journalist tilpasser arbejdet til sit behov for fred og ro ved at starte arbejdsdagen kl. 7 - et par timer før alle andre ankommer til kontoret.

På den måde undgår han både myldretiden i trafikken og at blive alt for stimuleret af larm og aktivitet på kontoret. Og sådan har han faktisk klaret sit job i mere end 20 år. Ville du kunne gøre det samme?

B. Gå dine egne veje i pauserne - også selvom de andre synes, du er mærkelig

Vi vil så gerne passe ind og gøre som de andre når der er pause. Men hvis du virkelig vil gøre noget godt for dig selv, er det bedste, du kan gøre, at være ligeglad med hvad de andre

tænker. Hav evt. nogle snacks parat, der hvor du er, så du ikke skal passere andre for at hente dem, og gå derhen hvor der er færrest mennesker. Allerhelst udenfor. Lyt til stilheden og nyd en stille stund!

C. Sørg for skønhed

Det er typisk sensitive mennesker der bemærker, når der er kunst på væggen eller blomster på bordene. Tag din nydelse af den æstetiske dimension alvorligt og indret dig med ting, der giver dig en god fornemmelse, når du ser på dem.

D. På med brillerne eller høretelefonerne

Er du nødt til at opholde dig et travlt sted, kan du gøre hvad du kan for at afskærme dig. Det kan f.eks. hjælpe at tage et par briller på (hvis du altså bruger briller - ellers kan du anskaffe dig nogle uden styrke) eller høretelefoner med god musik.

E: Gå i dække bag din smartphone

Smartphones er nok så udskældte for at forstyrre nærværet mellem mennesker. Det kan du bruge til din fordel. Hvis du har mulighed for det, så tag smartphonen frem, når du kan mærke, at du har brug for en time-out og ikke har mulighed for at fjerne dig fysisk. Det bedste er, at du slet ikke bruger den til noget, vender opmærksomheden ind i dig selv i nogle minutter og fokuserer på dit åndedræt.

F. Vælg den kønneste rute og den mindst stimulerende transportform

Vejen til og fra arbejde tæller også med i mængden af stimuli, du får på en arbejdsdag. Vælg derfor den rute, der påvirker dig mest positivt og den transportform, som du skal bruge mindst mentalt krudt på - også selvom det ikke er den hurtigste vej.

Gode kolleger og mening kan kompensere

Nogen gange kan vi lære at acceptere omgivelserne som de er, fordi der er så stor mening med det vi gør, eller fordi vi har virkelig gode relationer til andre på arbejdspladsen.

I bogen 'Making Work Work for The Highly Sensitive Person' illustrerer Barrie Jaeger dette med et eksempel som Jillian - en kvinde i midt-trediveerne, som trives med at arbejde i et støjende og travlt call-center, fordi det psykiske arbejdsmiljø er usædvanligt godt og hun føler personlig tilfredsstillelse ved at løse problemer for kunderne.

Hvem havde troet, at et call-center kunne være en god arbejdsplads for en sensitiv person?

Prøv dig frem

Jeg har observeret det paradoksale ved mig selv, at jeg nogle gange er i stand til at arbejde koncentreret, selv om jeg befinder mig på meget travle steder, så som i en lufthavn eller på

en café, hvor det summer af lyde og snak, og mennesker går forbi. Men omvendt har jeg utroligt svært ved at arbejde i et åbent kontorlandskab med kolleger, der kommer forbi og taler til mig, andre der står og taler i baggrunden og telefoner der ringer. Jeg tror, forskellen ligger i, at jeg det første sted kan lukke antennerne helt ned overfor omverden, mens der ved det næste, hele tiden en chance for, at jeg skal deltage i en potentiel dialog.

Derfor er mit råd til dig også at eksperimentere. Det er ikke sikkert, at du behøver befinde dig det ideelle sted for at kunne arbejde. Hvis du venter på at dine omgivelser er perfekte før du går igang, er der en god chance for, at du ikke kommer specielt langt! Men prøv at blive bevidst om de ting i dine omgivelser, der påvirker dig, og gør hvad du kan, for at finde løsninger, der passer dig bedre.

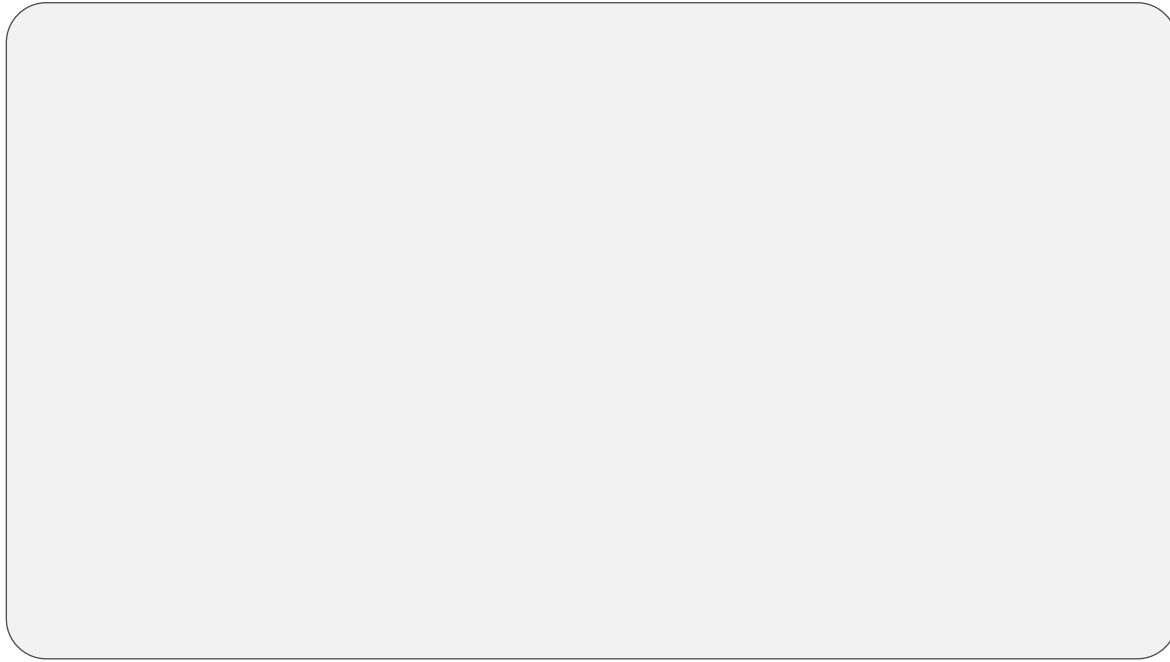


Hvordan påvirker dine omgivelser dig?

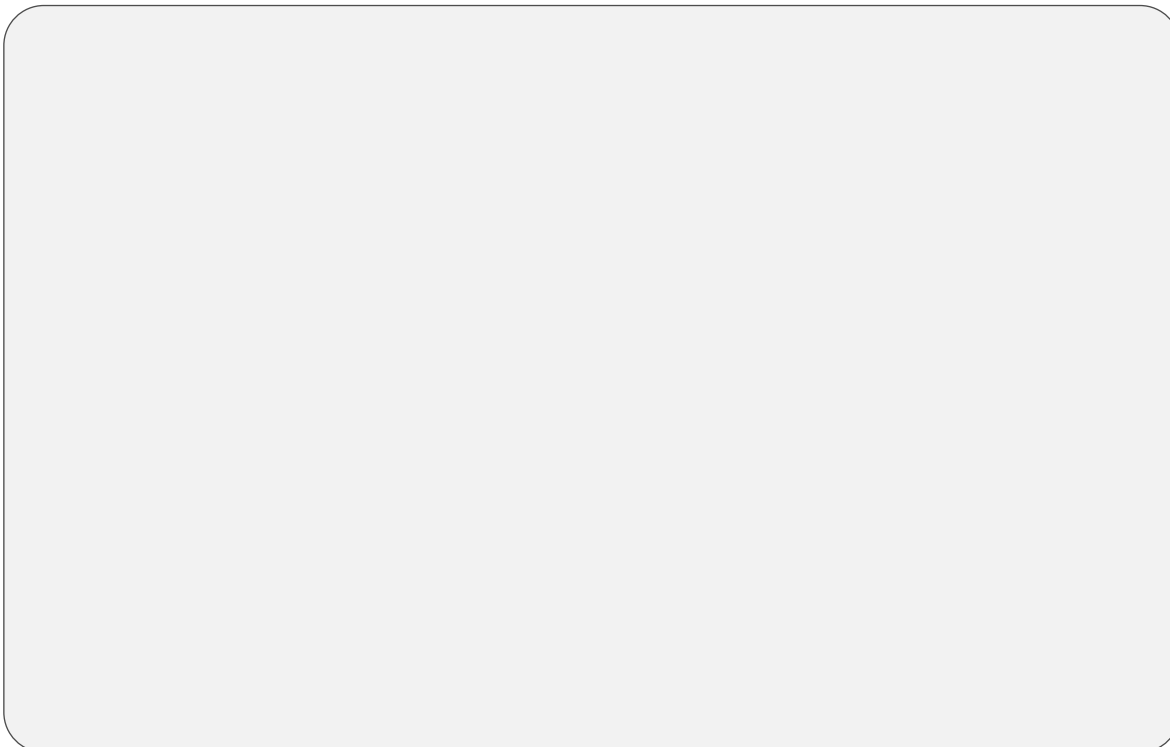
1. Hvilke af dine arbejdsomgivelser fungerer godt for dig og hvilke fungerer dårligt?

2. Hvad er det specifikt der afgør, om dine omgivelser fungerer godt for dig?

3. Hvordan skulle dine omgivelser være for at du virkelig trives?



4. Hvilke af de ovennævnte ting kan du selv gøre? Og hvornår vil du gøre det?



Hvad nu?

Jeg håber, denne guide har givet dig idéer til, hvad du kan gøre for at få et velfungerende arbejdsliv. Hvis du har det godt med de relationer, du indgår i, den sammenhæng, du arbejder for og de omgivelser, du befinder dig i, vil det med tiden betyde, at du finder et niveau, hvor du er tilpas stimuleret og samtidig brænder for det, du laver. Og når du er tilpas stimuleret, er du ikke længere så let at vælte af pinden, og kan gå igang med at udfolde dig selv og alle de evner, du har.

Måske føler du dig ligenu opstemt og fuld af inspiration. Det håber jeg, du gør, og at du går i gang med at handle på de ting, du har fundet frem til her i guiden.

Chancen for at du på dette tidspunkt føler dig en smule rådvild, er der bestemt også. Sådan har jeg selv følt tidligere, da jeg læste om sensitivitet og ikke lige kunne se, hvordan der skulle blive plads til en masse ændringer i mit liv. Rom blev ikke bygget på en dag, og du skal vide, at det også er ok at tage

små skridt. Uanset hvad du gør, så bliv ved med at tage skridt efter skridt mod det arbejdsliv, du ønsker.

Relationer er især afgørende

En af de pointer, jeg håber du vil tage med dig, er at rækkefølgen af de tre afsnit, som du lige har læst, er vigtig. Relationer kan være svære at gå meget på kompromis med. Derimod kan det være lettere at finde løsninger, hvis du ikke oplever mening i dit arbejde eller ikke befinder dig i ideelle fysiske omgivelser.

Der er naturligvis også andre faktorer, der kan have en stor betydning for, om du trives med dit arbejde eller ej: De rent fysiologiske som søvn, kost og motion, hvordan du har det i dit privatliv, om du får en ordentlig løn og meget mere.

Personlig udvikling gør dig stærkere

Derudover er der en række personlige forhold, der i høj grad påvirker, hvordan du trives i dit arbejdsliv. Faktisk kan man sige, at når først du er afklaret på det personlige plan, ja så skyller du også mange potentielle kampe ud med badevandet.

Når du kender dig selv rigtig godt og ved, hvor dine grænser går, og hvorfor du gør, som du gør, er der mange ting, der bliver nemmere. F.eks. når det kommer til at vælge, hvilken vej du skal gå i din karriere og når det kommer til at håndtere uro og eventuelle konflikter på arbejdspladsen.

Når jeg coacher sensitive personer i at finde deres egen vej i arbejdslivet, er denne selverkendelse afgørende for i hvor høj

grad, de opnår det, de ønsker, eller i hvor høj grad arbejdslivet kommer til at være styret af tilfældigheder og ydre omstændigheder. Forskellen er, om man tør tage ansvar for at arbejde med hvem man er og hvad man vil, i modsætning til at være passiv og tage til takke med et arbejdsliv, der dybest set er formet af andre.

Jeg vil gerne slutte af med at minde dig om, at de begrænsninger, du måske oplever i forbindelse med dit sensitive karaktertræk, ikke behøver at blive fortolket som noget negativt. Begrænsninger kan tværtimod være positive og kreativitetsfremmende, fordi de giver nogle rammer at handle inden for. Jeg ved det kan være svært at tænke sådan, især på tidspunkter, hvor du føler dig stresset og usikker på, hvad du skal gøre.

Selvom det kan være besværligt, er det fantastisk at have et indbygget ”apparat” som hele tiden giver udtryk for hvad der virker og hvad der ikke gør. At vi som sensitive sandsynligvis må gøre en større indsats selv for at skabe rammer, vi trives i, betyder, at vi har bedre chancer for at få det arbejdsliv, vi ønsker os.

Jeg ønsker dig mod og medvind på din rejse mod et arbejdsliv, du virkelig trives med.

- Marie



Marie Ørum Schwennesen

Cand. mag., certificeret coach fra Manning Inspire.

Min passion er at hjælpe andre sensitive mennesker med at træde i karakter som sig selv og få et velfungerende arbejdsliv. Jeg tilbyder coaching til sensitive, der:

- er i tvivl om hvilken vej, de skal gå i arbejdslivet
- er lønmodtagere, og vil finde deres egen facon på arbejdspladsen
- arbejder som selvstændige

Kontakt mig på tlf. 41269168 for at høre nærmere eller se mere på www.sensitivarbejdsliv.dk