Det som tar dig framåt

En övning i tre delar: hur du ser på alla nej, vad du behöver och vart du vill.

Från samtalet med Magnus Lindwall, professor i psykologi, i avsnittet ”Pappa, varför får du inget jobb?”

> Enligt självbestämmandeteorin, som Magnus forskar om, har alla människor tre grundläggande behov: att känna att man klarar saker, att man hör till, och att det man gör är självvalt och stämmer med ens värderingar. Övningen utgår från dem.

1 Se alla nej med nya ögon

Enligt Magnus påverkar det mycket hur vi förklarar ett nej för oss själva. Efter många nej är det lätt att dra slutsatser som gör det tyngre att fortsätta. I värsta fall leder det till en känsla av att ingenting spelar någon roll, det som inom psykologin kallas inlärd hjälplöshet.

1. **Tänk på ditt senaste nej. Hur förklarade du det för dig själv?**

2. **Placera din förklaring på de tre skalorna nedan:**

Det handlar om mig	1 2 3 4 5	Det handlar om omständigheterna
Så kommer det alltid att vara	1 2 3 4 5	Det gäller just nu
Det gäller hela mitt liv	1 2 3 4 5	Det gäller den här ansökan

3. **Granska din placering. Är din förklaring realistisk? Bygger den på hur det faktiskt är, eller på antaganden?**

4. **Vem i din närhet kan ge dig ett annat perspektiv? Skriv ett namn och när du ska prata med personen.**

2 Varje dag: fyll på det du behöver

De tre behoven går att fylla på många håll i vardagen. Ställ dig de här frågorna varje dag.

Att känna att du klarar saker

Vad kan jag göra i dag som jag är bra på?

Det behöver inte vara stort. Små framsteg kan väga upp en del av alla nej.

Att känna att du hör till

Vem kan jag höra av mig till i dag?

Gärna någon som känner dig yrkesmässigt, kanske en tidigare kollega. Andra kan se det du själv har svårt att se just nu.

Att känna att det du gör är självvalt

Vad väljer jag att göra i dag, för att det är viktigt för mig?

Inte för att någon förväntar sig det, utan för att det stämmer med det du tycker är viktigt.

3 Formulera din riktning

Enligt Magnus är det inte mängden motivation som spelar roll, utan vad som driver oss. Den som drivs av något som känns roligt eller viktigt för en själv mår bättre och orkar längre. Därför är det värt att fundera på vad som är viktigt för dig nu.

1. Vad har du fallenhet för?
2. Vad ger dig energi?
3. Vad behöver du i den fas av livet du är i nu?
4. Titta på dina svar. Vad vill du ha mer av i ditt nästa jobb, och vad vill du ha mindre av?