

Fem tips inför viktiga jobbval - läs och begrunda

Att stå inför olika jobbval kan upplevas både som en trevlig möjlighet eller ett stressande krav. För man vill ju så gärna välja "rätt".

I grunden är det positivt att det finns mycket att välja på men det kan ju också vara jobbigt att behöva tänka och känna efter.

"Skall jag välja den trygga vägen eller den vägen som lockar mig trots att den är osäker" är en fråga som jag ofta får som coach och mitt svar brukar då bli "det kan bara du själv svara på".

Ofta önskar vi att vi hade en kristallkula som kunde visa oss hur framtiden hade sett ut om vi väljer den ena eller andra vägen men livet är inte menat vara så enkelt.

Här kommer dock några tips på vägen beslutsprocesser.

1. Lyssna på din inre röst

Det är nästan omöjligt att höra sin inre röst om man samtidigt springer runt, runt i ekorrhjulet. Det är därför nödvändigt att du bokar in mer tid för dig själv så att du kan hinna "landa" och därför vara mer sann mot dig själv när du processar dina olika valmöjligheter. Långa, kravlösa promenader är ett utmärkt sätt att "bara vara" och att sortera dina tankar. Våga lyssna på din magkänsla och intuition. Vad vill den säga till dig just nu ?

2. Titta tillbaka

Även om du inte stått inför exakt samma valsituation som just denna så har du säkert gjort många val tidigare i ditt liv , en del mindre bra än andra kanske. Hur har du gjort och tänkt de andra gångerna du fattat beslut? Blev det rätt eller fel då? Vad kan du lära dig av dina tidigare erfarenheter så att det ökar dina chanser för bra val denna gång?

3. Skriv plus och minuslistor

Ett enkelt och bra sätt att vikta dina val är att ta papper och penna och skriv plus och minuslista. Innan du gör det så försök minska alternativen till två eller max tre om det är möjligt. Allt kan omöjligt vara lika intressant. Är det ändå svårt att välja använd utslutningsmetoden - vad vill du minst? Du kan också testa att lotta och se vad du får för reaktion då. Sen kan du "poängsätta" för att se ställningen och då blir det ofta lättare



Nina Jansdotter är beteendevetare och karriärcoach. Hon är författare till ett flertal böcker inom personlig utveckling och karriärplanering.

att vikta alternativen. Det är ofta lättare att få en känsla för rätt och fel när man sätter ord på det som innan var mer diffust.

4. Skåda in i framtiden

Säg nu att du faktisk kunde se in i framtiden och att du faktiskt hade en kristallkula till hands. Skapa dig en inre bild av ditt jobb och ditt liv och hur det skulle kunna se ut om du väljer alternativ A och gör sedan detsamma med alternativ B. Vad är det bästa respektive värsta som kan hända med de olika alternativen. Vilket val ger dig den bästa känslan när du visualiserar så här.

5. Ta gärna hjälp

Berätta din situation för andra som kan vara ett bollplank för dig. Be om råd och stöd utan att de för den skull måste ta beslutet för dig. Hur hade andra gjort i din situation? Vad kan de se för möjligheter eller hinder som kanske du inte ser själv just nu. Eller låtsas själv att du är någon annan exempelvis en kär vän eller en kollega och som stod inför exakt samma valsituation som du gör. Vad hade du själv gett för råd till honom eller henne då? Ofta kan det vara lättare att ta se vad som är bäst för andra än sig själv.

*Nina Jansdotter är jobbcoach i projektet **Drömjobbet** www.dromjobbet.se där arbetsökande kan få en egen coach i tre månader utan kostnad.*

Nina Jansdotter | mail@ninajansdotter.com | 2009-10-21 kl. 14:37