

## Hur du själv kan öka din arbetsglädje

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.

Detta är del 7 i Michael Ragnes artikelserie om arbetsglädje, läs tidigare delar [här](#), [här](#), [här](#), [här](#), [här](#) och [här](#).



Här fortsätter jag att reflektera kring Alexander Kjaerulfs bok "Happy hour is 9 to 5. How to love your job, love your life and kick butt at work". Mer information om honom och hans arbete finns på [www.positivesharing.com](http://www.positivesharing.com)

Det finns mycket att välja bland för att komma vidare i yrkeslivet. Coaching, stressreducering, konfliktlösning, utveckla sina professionella färdigheter, kommunikationskurser, karriärrådgivning, böcker, "The Seven Habits..." osv. Men det är enklare att börja med att se till att du upplever arbetsglädje. Här följer ett förslag i sju steg till hur du kan gå tillväga i praktiken. Du får störst nytta av detta kapitel om du tar det långsamt, begrundar frågorna ordentligt och skriver ner svaren.

### Hur lycklig är du nu på jobbet?

Tänk dig tre olika inställningar:

Vidrigt! Får väl duga      Jabba!

På de flesta arbetsplatser är fördelningen ungefär 10%, 70-80 % respektive 10-20 %. Akta dig för "får väl duga". Tillståndet är förrädisk. Bekvämt, säkert, tryggt, litet kul här och var, småtråkigt rätt ofta, men... Du är bara en skugga av vad du kan vara, du använder bara en liten del av dig själv och din potential, du sprider inte energi och glädje till människor omkring dig – varken på jobbet eller privat. Så priset du betalar är kanske högre än du inser. Sikta på "jabba!" och räkna sedan ut vad som behövs för att ta dig dit.

### Vad gör dig lycklig på jobbet?

Tänk tillbaka på tre specifika tillfällen/situationer där du verkligen kände arbetsglädje. Skriv ner dem. För varje tillfälle skriv ner svaren på dessa frågor:

1. Vad hände? Vilka var omständigheterna? Vem var inblandad? Vad gjorde du?
2. Hur kändes det? Vad var det som gjorde det till en bra upplevelse?
3. Vad innebar det för kvaliteten på ditt arbete?
4. Hur var dina relationer till medarbetare och kunder?
5. Hur påverkade det dig utanför jobbet?
6. Vilka saker gjorde upplevelsen möjlig? Vilka människor, värderingar, verktyg mm?
7. Skriv ner minst fem saker från denna erfarenhet som du skulle vilja ha mer av i framtiden för att bli lyckligare på jobbet.

Denna övning kallar författaren "Appreciative Inquiry" och den bygger på tanken att bästa sättet att skapa en positiv förändring är att fokusera på vad som tidigare fungerat och vad du vill ha mer av i framtiden, hellre än att fokusera på alla tidigare problem som du nu vill undvika. Övningen är bra eftersom:

- Den hjälper dig att minnas tidigare goda upplevelser på jobbet (vi har annars lättast att minnas

dåliga erfarenheter) vilket är avgörande för att kunna upprepa dem eller skapa nya.

- Du letar upp verkliga händelser som faktiskt fungerat. Därmed undviker du att förföras av traditionella saker som du fått lära dig att sträva efter men som de facto inte ger dig något i arbetsglädjeavseende, som löneförhöjning och titlar. Sådant som tidigare fungerat kommer sannolikt att göra det igen.
- Det är roligt och ger energi. Att bara tänka tillbaka på tråkiga erfarenheter gör dig nedstämd och uppgiven.
- Du fokuserar på vad du vill ha – inte vad du vill undvika. Du kan inte välja ditt framtida arbetsliv utifrån vad du vill undvika. För det första tenderar vi att få mer av saker vi fokuserar på även om fokus är på att undvika dem. För det andra finns det närmast obegränsat med saker att undvika på jobbet och det är mycket lättare och mer hanterbart att finna ut och fokusera på de saker vi faktiskt vill ha. För det tredje räcker det inte att undvika alla saker som gör oss olyckliga på jobbet, för även om vi därigenom undviker att bli olyckliga så innebär det inte att vi blir lyckliga. För att bli lyckliga fordras att vi fokuserar på det som gör oss lyckliga, det som för oss till "Jabba!"

### **Visualisera ditt mål.**

Du ska i denna övning föreställa dig hur en arbetsdag är när du är lycklig på jobbet. När du kan se framför dig precis vad du strävar efter blir det lättare att nå dit, dessutom ger det dig den energi du behöver för uppgiften. När du föreställer dig det du vill uppleva - och inte det du vill undvika - så programmeras ditt omedvetna till att leta efter och uppnå det. Föreställ dig nu att du befinner dig på maximal "Jabba!":

Du älskar verkligen ditt arbete. Ditt arbete är intressant och roligt. Du lär dig nytt och utvecklas. Du får utmaningar och framgångar i lagom takt. Du vaknar på morgonen och längtar till jobbet. Du är stolt över det du åstadkommer. Du arbetar med något djupt meningsfullt och gör en viktig skillnad. Du har fantastiska medarbetare och dito chef. Du hjälper människor omkring dig, och de hjälper dig. Du uppskattas både för vad du gör och för den du är. Kunderna älskar dig.

Försök att verkligen tänka dig in i och vara i denna situation och känn hur bra det känns. Förslag till övergripande vision: Det ska vara jätteroligt att jobba nästan jämt!

Känn ditt varför (know your why). Fråga nu dig själv hur och varför ditt liv – på och utanför arbetet – blir bättre när du är lycklig på jobbet. Om du var på "Jabba!", hur skulle det påverka

- Din arbetsdag?
- Dina relationer till arbetskamraterna?
- Dina relationer till kunderna?
- Din relation till din chef?
- Dina relationer till dina underordnade (om du har några)?
- Din produktivitet?
- Din motivation?
- Din karriär?
- Din ekonomiska situation?
- Livet utanför jobbet?
- Dina relationer till din familj och dina vänner?

- Upplevelsen av stress och press?
- Hälsa och välbefinnande?

Fundera över dina svar. Hur är ditt liv annorlunda när du är på "Jabba!" på jobbet? En smula bättre? Mycket bättre?

Bestäm dig för lycka/arbetsglädje (decide on happiness).

Nu när du vet hur lycklig eller olycklig du är på jobbet, vad som krävs för att göra dig verkligt lycklig och hur ditt liv kommer att vara då – är du redo att besluta dig för att vara lycklig på arbetet?

Arbetsglädje börjar med ett val. Innan du bestämmer dig, kom ihåg att varje beslut har konsekvenser.

Att välja arbetsglädje innebär också att göra vad som krävs för att komma dit. Beslutet i sig gör dig inte lycklig, det är bara första steget. "Until one is committed there is hesitancy, the chance to draw back, always ineffectiveness... The moment one definitely commits oneself, then Providence moves too. All sorts of things occur to help one that would otherwise never have occurred..." (William Murray, Mount Everest-klättrare)

### **Ska du stanna eller gå?**

Detta är det första du behöver bestämma. Är det möjligt att bli lycklig i det nuvarande jobbet, på den nuvarande arbetsplatsen, eller är det nödvändigt att byta arbetsplats? Kan du förbättra situationen där du är? Har du försökt? Hur gick det i så fall? Är det realistiskt att tro att det går att åstadkomma arbetsglädje även om det kanske tar tid och möda, eller är arbetsplatskulturen för låst för att det ska vara rimligt att ens försöka? Vilket du bestämmer dig för är kanske inte det viktigaste, huvudsaken är att du väljer vilken väg du ska gå och sedan gör något åt det. Du kan alltid fatta ett nytt beslut längre fram om det visar sig att den väg du valt att pröva inte fungerar tillfredställande. Kan du förändra ditt nuvarande arbete? Kom ihåg att:

- Du kanske inte behöver förändra hela företaget. Det kanske räcker att förbättra stämningen på din egen enhet.
- Vi underskattar lätt vår egen förmåga att åstadkomma förändring, ofta för att vi helt enkelt inte försöker.
- Det finns inga "drömjobb" – de flesta jobb är så trista eller roliga som vi själva gör dem.
- Bara du kan bedöma situationen. Det viktiga är att ge ditt nuvarande jobb en chans, utan att knäcka dig själv genom att försöka göra det omöjliga.

Om du bestämmer dig för att det inte är sannolikt att kunna uppleva arbetsglädje på ditt nuvarande arbete – byt snarast. Ju längre du stannar på ett dåligt jobb, desto svårare blir det att minnas hur roligt det faktiskt kan vara att jobba.

Gör en arbetsglädjeplan (make a happy plan).

Om detta ska vi diskutera längre fram i serien.