

Alle mennesker er unikke – uden undtagelse!

Karriere Coaching

Til dig der vil videre...

SUCCEFULD KARRIERERÅDGIVNING af Barbara Maegaard Scheel / SCHEEL CPH 2022 Copyright ©

WORKSHEET KARRIERE COACHING

Gay Hendricks - THE BIG LEAP

I Kapitel 1 i min bog Succesfuld Karrierecoaching nævner jeg bogen *'The Big LEAP' – Take life to the next level*, af Gay Hendricks – som en af mange inspirationsbøger inden for karrierecoaching.

Bogen er en inspirerende *hjælp til selvhjælp*- bog til at identificere de problemer, der skaber den helt konkrete barriere for at opnå succes og lykkes i jobbet og i privatlivet. Som udgangspunkt har Gay Hendricks nogle spændende betragtninger i forhold til mennesker og karriere, og jeg vil her i kapitlet kort skitsere de væsentligste. Jeg kan derudover naturligvis kun anbefale dig at læse bogen.

Hans helt konkrete holdning er, at vi arbejder inden for fire kompetencezoner i karriere-øjemed:

- The Zone of Incompetence
- The Zone of Competence
- The Zone of Excellence
- The Zone of Genius

De to første zoner giver lidt sig selv i forhold til allerede tidligere i min bog beskrivelse af begrebet kompetence, og jeg vil derfor fokusere på hans beskrivelse af de to øvrige.

Zone of Excellence

I The Zone of Excellence arbejder vi med vores kompetencer på en spændende og tryk måde, hvor vi opnår succes og anerkendelse til en vis grad. Vi får lov til at benytte vores kompetencer i et kompetencefelt, hvor vi hele tiden er under kontrol (organisationens strategi, andre der bestemmer dagsordenen, andre der bestemmer, hvad vi må arbejde med og hvordan) og det er derudover ofte status (økonomi), familie og venner, der er med til at fastholde os i denne ikke-udfordrende men trygge zone.

Zone of Genius

At arbejde i The Zone of Genius er til gengæld der, hvor vi arbejder med noget, som vi bare ikke kan lade være med, og som vi kan arbejde med hele dagen uden overhovedet at blive trætte. The Genius Zone er det felt, hvor vi er i flow, og hvor vi får lov at bruge os selv og bidrage fuldt ud med de ypperste kompetencer. Det er det felt, hvor vi ikke bekymrer os om, hvad andre tænker, og hvor vores ego ikke behøver at kontrollere os selv eller andre, eller behøver anerkendelse for det, vi gør.

I The Zone of Genius er vi i stand til at respondere på de grænseløse muligheder, der opstår som følge af vores flow-tilstand.

Gay Hendricks mener, at når vi *tør* være i The Zone of Genius, er vi der, hvor vi kan være med til at udvikle verden på en positiv, fremsynet, bidragende og fantastisk måde. Vi *tør* have succes, vi *tør* være lykkelige, vi *tør* gå efter det job og den karriere, vi har drømt om hele livet. Når vi er i flow, kan og vil vi bidrage med lykke, kærlighed og udvikling.

The Upper Limit Problem

Der er ikke mange mennesker, der befinder sig i The Zone of Genius. Og Gay Hendricks har en klar holdning til årsagen hertil. På baggrund af tusindvis af coachinger mener han, at rigtig mange mennesker har udfordringer med at få succes på grund af det, han kalder *The Upper Limit Problem*. *The Upper Limit Problem* er den (ofte for os selv) skjulte og ikke bevidste barriere, der ligger til grund for manglende succes.

Han definerer på ovenstående baggrund derfor fire grundlæggende årsager til, at vi ubevidst hindrer os selv i at være lykkelige, udleve vores fulde potentiale og opnå succes ved at sætte 'fælder op'. 'Fælder' kan vise sig som sygdom, skilsmisse, fyring, deroute etc.

Han mener, at en ubevidst 'fælde' kan være en eller flere af nedenstående bagvedliggende årsager;

1. Følelsen af at være et fuldkommen flop
2. Følelsen af at være illoyal og svigte
3. Overbevisning om at succes medfører smerte eller belastning for andre
4. Angst for at tage pladsen fra en anden (Outshine)

Flop

1. Hans udlægning af den første årsag er overbevisningen om, at man ikke kan udvikle sit fulde genius, fordi man simpelthen har en tro på, at der er noget helt galt med én. Man har altså en overbevisning om, at man hele livet har været et flop. Måske har man en overbevisning om, at man slet ikke kan noget, og snart vil alle andre også finde ud af det. Måske er man ganske uvidende om, at det er ens dybeste overbevisning, men det ligger latent hos en og er en direkte årsag til, at man, hver gang man er i en situation, hvor lykke og succes nærmer sig, ubevidst 'saboterer' denne mulighed.

Illoyal og Svigt

2. At være illoyal og svigte kan komme af en overbevisning om, at hvis man ikke tager hensyn til de 'rødder', man kommer fra, men går den vej man aller helst selv vil, så er man illoyal og svigter. Ikke bare sin familie men hele den kultur man kommer fra. Denne skjulte barriere er en klassiker for mange, og mennesker der har denne ubevidste barriere kan gå hele livet og have et brændende ønske om at udrette noget i verden uden at handle på dette ønske. Til gengæld har disse mennesker mange undskyldninger for ikke at handle på deres ønsker og behov, og det er først på dødslejet, at de indser, at de havde muligheden, men at de holdt dem selv tilbage. Ubevidste 'undskyldninger' kan være sygdom, skilsmisse, dårlig økonomi etc.

Belastning

3. Hvis man har en ubevidst overbevisning om, at succes og et lykkeligt liv belaster andre eller direkte påfører andre mental smerte, så vil man højst sandsynligt undgå et liv, hvor man får guldmedalje for sin store indsats på arbejdspladsen, og man vil muligvis også undgå at være alt for lykkelig eller lykkelig overhovedet i sit private liv. At have et ubevidst mønster, hvor man tror, at man påfører andre smerte ved at have et lykkeligt liv, kan stamme fra en ubevidst skyldfølelse af bare det at være til.

'Outshine'

4. At tage pladsen fra en anden – såkaldt 'outshine' en anden – er et mønster, som rigtig mange desværre lider af. Det gælder inden for mange kompetenceområder og segmenter og måske især i Danmark, hvor vi *stadig* er plaget af 'Janteloven', og hvor vi *stadig* ikke skal tro, at vi er noget. Også selvom vi rigtig gerne vil vinde guldmedaljerne på både hjemme som udebane - i alle livets facetter. Vi er en kultur, som til stadighed kan holde vores nye generationer i ave ved denne gamle 'lov'. Ser man bort fra hele befolkningen generelt, er der mennesker, der rent privat har nogle dybe overbevisninger om, at de ikke burde tage 'pladsen' fra måske en bror eller søster, far eller mor, eller sågar kusine eller fætter – ja endda en nabo eller dennes børn. Når vi ikke *tør* tage vores plads, kan vi blive ved med at få 'sølvmedaljen', og vi prøver at overbevise os selv om, at det må være godt nok. Det er trygt og godt nok at arbejde i The Zone of Excellence. Vil man arbejde i The Zone of Genius, kræver det, at vi virkelig tør stå frem med hele os og vise os fra alle sider. Det skal der mod til.

Gay Hendricks har i sin bog nogle øvelser og processer, der beskriver, hvordan du kan afdække dit eventuelle *Upper Limit Problem* og finde frem til, om der ligger en skjult barriere i forhold til eventuelle uopfyldte behov og ønsker i dit job og din karriere. Brug eventuelt hans øvelser som inspiration, - der er nogle ret spændende vinkler.

Rigtig god vind :-)

Barbara Maegaard Scheel
Karriere Coach
Scheel copenhagen

Worksheet / Uddrag af bog Succesfuld Karriere Coaching 2022 / Copyright.

**scheel
copen
hagen**

**turning Dreams into
Reality, Movement
and Profit**