

ONLINE MAGASIN NR. 2 JUNI 2021

BALANCE

B A R E N

INSPIRATION TIL BALANCE MELLEM
KARRIERE OG FAMILIELIV

INTERVIEW

**HJEMMEPASSENDE
KARRIEREKVINDE**

GUIDE

FIND DIN ARBEJDSLYST

VIDEN

**ER DER PLADS TIL FEMININE
VÆRDIER PÅ ARBEJDSMARKEDET?**

PERSONLIG KLUMME

**JEG BRUGER MIN
MAVEFORNEMMELSE**



LÆS ARTIKLEN PÅ S.12

"JEG VIL GERNE UDFORDRE TIL
NUANCERINGER – OG JEG VIL GERNE KASTE
VORES KARRIEREBEGREB, IDÉEN OM
HVORNÅR MAN ER AMBITIØS, OP I LUFTEN
OG LADE DET LANDE PÅ EN HELT NY FACON."

SARAH BLICHER KOCH
ANTROPOLOG

food critic

Balancen mellem nærvær og effektivitet

*Velkommen til anden udgave af
Balancebarens Onlinemagasin*

Måske er det ikke så mærkeligt at jeg ofte har svært ved at finde balancen i at være en succes på arbejdsmarkedet og samtidig have overskud til min familie.

Hjemme i familien er der fokus på feminine værdier. Vores hovedopgave som forældre er at yde omsorg for vores barn/børn, være tilstede i nuet og være tilgængelige og rummelige. Selvfølgelig i kombination med de mere strukturerede og praktiske opgaver samt opdragelsen.

På arbejdsmarkedet er der derimod mere fokus på maskuline værdier, såsom det at være effektiv, at have styr på tingene og arbejde mod klare mål. Her er der en værdi om at 'få noget fra hånden' og gerne hurtigt og udvise handlekraft og initiativ.

Og den forskel kan være svær at finde balancen i.

I denne udgave møder du en række mennesker, som enten har fundet denne balance eller i hvert fald forsøger at finde den. Du kan både møde en arbejdslystekspert, en hjemmepassende karrier Kvinde og en selvstændig, som har fået nye ambitioner, efter hun har fået børn.



Vi skal også kigge lidt nærmere på, hvad mavefornemmelse er for en størrelse, og hvordan vi kan blive bedre til at lytte til den, når vi skal træffe beslutninger om vores liv og hverdag.

Jeg håber, du bliver inspireret til at reflektere over - og måske få nye ideer til - hvordan du ønsker, at din hverdag skal se ud.

Janni Pilgaard
REDAKTØR OG EJER AF BALANCEBAREN

INTERVIEWS



INDHOLD

HISTORIER

06

Selvstændig Trine Askholm Olrik:
Jeg er optaget af at skabe noget
med mening

12

Antropolog Sarah Blicher Koch:
Den hjemmepassende
karrierekvinde

22

**Selvstændig Marianne Pihl
Larsen:** Min mavefornemmelse
har kostet mig adskillige jobs

30

Konsulent Mads Halvorsen: Jeg
fylder livet med det, jeg kan lide

GUIDES OG VIDEN

17

**Er der plads til feminine værdier
på arbejdsmarkedet?**

26

**Lær at lytte til
din mavefornemmelse**

28

**Glem TO-DO-listen og bliv glad
for det, du når**

34

**Find din arbejdslyst med
2 metoder**

ANDET

20

Læs & lyt

38

Min lykkelige dag:
Janni Pilgaard

BALANCEBAREN
ONLINEMAGASIN UDGIVES
AF BALANCEBAREN MEDIA,
REDAKTION OG
ANNONCERING:
JANNI PILGAARD,
JANNI@BALANCEBAREN.DK
FORSIDEFOTO: NICOLINE
LODAHL KARLSEN

INTERVIEW

Trine Askholm Olrik startede som økonom, men er nu selvstændig med platformen InnovatorQ, hvor hun sammen med sin partner arbejder for mere diversitet på ledelsesgangene via journalistik. Erfaring har lært hende at gå efter at skabe noget med betydning frem for nødvendigvis noget, som er stort

Jeg er optaget af at skabe noget med mening

Har du fulgt den vej i dit arbejdsliv, du forventede som nyuddannet?

Jeg har aldrig haft en forventning om, hvad jeg skulle være. Jeg kendte ingen, som var uddannet økonom, mens jeg læste, og selvom jeg havde spændende studiejob undervejs, var det ikke sådan, at jeg lige så, hvordan min fremtid kunne se ud. Først sent, mens jeg skrev speciale, fik jeg en ide om, at jeg ville arbejde med lean og gerne et sted, hvor det politiske spillede en rolle.

Jeg var sikker på, at jeg bare skulle arbejde i 45 år, stige stille og roligt i graderne og tjene gode penge med sundhedsforsikring og pensionsopsparing. Jeg var også sikker på, at jeg ikke ville tage lang barsel og drosle ned på mine ambitioner, når jeg fik børn.

Undervejs i mit corporate liv, var der dog noget, som ikke helt virkede for mig. Jeg var vild med at arbejde meget og møde spændende og dygtige folk. Men lysten til at bestemme selv og udfordre det bestående har altid ligget og ulmet.

En gang blev jeg gjort godt til grin (kærligt), fordi jeg som ung fuldmægtig ville lave en powerpoint præsentation til departementschefen om en sag med et nyt logo og navn til et projekt, jeg var på. Sagen var den, at departementschefen ikke modtog powerpoint, men kun notater. Så jeg skrev et notat om, hvordan det nye logo så ud, og så lagde jeg det i bunken og håbede, det blev læst. Det gjorde det. Forslaget blev afslået, og man valgte embedsmandslogo og -navn. Og jeg følte mig faktisk til grin. Men jeg kom også til at forstå, at det med at udfordre det etablerede ikke var så nemt.

Og så var der det faktum, at nogen kunne bestemme, hvornår og hvad jeg skulle arbejde med, og hvornår jeg eksempelvis kunne holde ferie. Det var ikke så nemt for mig. Så da muligheden for at blive selvstændig bød sig, var jeg hurtig på aftrækkeren, lavede et CVR nr og gik i gang som selvstændig konsulent, uden nogen forståelse for hvad jeg havde kastet mig ud i. Men det gik, og meget hurtigt havde jeg kunder, løn og fleksibilitet. Og kunne

**"LYSTEN TIL AT
BESTEMME
SELV OG
UDFORDRE DET
BESTÅENDE
HAR ALTID
LIGGET OG
ULMET"**



bestemme over min egen tid.

Siden tog jeg uddannelsen til fagjournalist og startede i 2018 platformen InnovatorQ, hvor jeg sammen med min partner sætter fokus på diversitet i erhvervslivet med journalistiske produktioner. Det startede jeg, fordi jeg undrede mig over, at vi i ligestillingsdanmark har så skæv en fordeling af magten. F.eks. bruges der i danske medier kun max 25 % kvindelige kilder, og der er mindre end en håndfuld kvindelige CEOs i de 134 børsnoterede danske virksomheder.

Hvad har været det vigtigste valg, du har truffet i dit arbejdsliv indtil nu?

Det er ikke helt nemt at svare på, for det er som om at alle de valg jeg har taget, har ført mig direkte hen til hvor jeg er i dag. Uden min Polit-uddannelse var jeg ikke blevet den fagjournalist,

som jeg er, uden min tid i Finansministeriet og ATP havde jeg ikke der erfaring, som gav mig adgang til de første kunder i min tid som selvstændig, og uden min evne til at være nysgerrig og møde mennesker var jeg aldrig blevet podcastproducent og moderator.

Men den vigtigste beslutning, hvis jeg skal vælge en, må være ikke altid at gøre det som min familie og mine kloge polit-veninder kunne forstå. For det er slet ikke så nemt at blive selvstændig og opgive at blive "den store leder-type" med flotte titler. Til gengæld betyder min frihed til selv at bestemme mere for mig. Men den erkendelse har taget tid, og jeg øver mig stadig.

Hey, og så igen er spørgsmålet måske ikke så svært at svare på alligevel. For havde jeg ikke fået min partner Tine Cederstrand med på ideen om at blive selvstændig, så havde jeg været

noget så ensom. Derfor er det vigtigste valg måske nok, da jeg inviterede Tine på kaffe på Bomhuset og spurgte, om vi ikke skulle lave virksomhed sammen.

Har dine karrieredrømme ændret sig efter du er blevet forælder?

Ja, jeg er ikke helt så optaget af at skabe noget stort, men mere optaget af at skabe noget blivende med betydning, samtidigt med jeg kan se mine børn i deres vågne timer, og mens det er lyst. Lyset er et vigtigt element for at have og skabe energi hos mig.

Jeg er optaget af at formidle historier om rollemodeller, særligt kvindelige rollemodeller, så det stereotype billede af det arbejdende menneske med ambitioner ikke er så fastlåst, som det er i dag. Ved at skrive artikler og lave podcast med fokus på kvindelige rollemodeller og diversitet håber

eg på en mere seriøst tilgang til et svært emne og er på mikroplan med til at ændre en ubalance i andelen af kvindelige kilder.

Hvordan hænger dit arbejdsliv sammen med dit familieliv?

I dag tilrettelægger jeg selv min arbejdsdag, og jeg siger gerne nej til møder sent, da det næsten altid kan lade sig gøre at finde et humant tidspunkt at arbejde på. Det gør jeg ikke kun for min egen skyld, men lige så meget for at lave et stille oprør imod, at man kun kan være ambitiøs og kompetent, hvis man er til rådighed hele døgnet.

Når det er sagt, så er der møder og aftaler, som falder på tidspunkter, som ikke passer ind i et familieliv, men da mine børn også har en far, så kan vi deles om at de sene eftermiddags- og aftentimer.



INNOVATOR Q

Lyt til podcast-serien
“Sådan gjorde jeg”
- og bliv klogere på andre kvinders vej til succes!

Mød blandt andet
radiovært **Iben Maria Zeuthen**,
politiker **Samira Nawa**, skuespiller
Ellen Hillingsø, topleder hos Dell
Anja Monrad

Lyt med på innovatorq.com eller her:

ANNONCE

Listen on
Apple Podcasts

Podimo

Spotify

Hvad er dine karrieremæssige fremtidsplaner eller drømme?

Jeg drømmer i den grad om, at vi ser en ændring i erhvervslivets efterspørgsel efter talenter, for jeg håber, at erhvervslivet får øjnene op for diversitet. Talent kommer ikke en bestemt form eller farve.

Og så drømmer jeg om, at podcastere bliver lidt bedre honoreret i fremtiden. Sidst jeg fik betaling for mit indhold, der ligger gratis på den ene af Danmarks podcastplatforme, som giver honorar, fik jeg udbetalt 1,94 kr. De

"JEG ER IKKE HELT SÅ OPTAGET AF AT SKABE NOGET STORT, MEN MERE OPTAGET AF AT SKABE NOGET BLIVENDE MED BETYDNING"

fleste podcastplatforme giver slet ikke honorar. Og når vi taler om lyd, så gad jeg godt have mit eget radioprogram om arbejdet med rollemønstre. Og selvom mange måske tænker – som mig selv – hvorfor skulle DR vælge en kvinde på 40 år, som ingen kender som radiovært? Men det alene er jo en motivation for mig til at bevise, at det modsatte kan ske. 🌸



Trine Askholm Olrik er 40 år, gift og har tre børn + 1 på vej.

Uddannet cand. Polit fra Københavns Universitet i 2007 og fagjournalist fra Danmarks Medie- og journalisthøjskole i 2018.

Startede i 2018 InnovatorQ med fokus på diversitet i erhvervslivet med journalistiske produktioner. Driver i dag Innovator Q med sin partner og et par stykker andre pro bono med artikler om diversitet og podcastserien "Sådan gjorde jeg" om kvindelige rollemønstre.

Rådgiver sideløbende virksomheder om diversitet og inklusion og holder oplæg og er moderator ved debatter. Er tilrettelægger, producer og vært på andres podcasts.

LÆS FLERE ARTIKLER PÅ BALANCEBAREN.DK

ANNONCE

 **NETVÆRKEREN**

Netværkeren er et onlinemagasin, der udgives hvert kvartal med 10 netværkshistorier.

Netværkshistorierne er, hver især, fortalt af netværkeren selv.

Netværkeren bliver udgivet digitalt via email.

Hvis du er tilmeldt inden udgivelsen d. 23. juli, får du en 20% rabatkode til Regitse Rosenkildes e-bog, Storytelling for Hotels.



Tilmeld dig GRATIS som abonnent her:
www.netvaerkeren.dk/modtag-udgivelsen/

Netværks
historier
fra en lokal netværker

PERSONLIG HISTORIE

A portrait of Sarah Blicher Koch, a woman with long blonde hair and blue eyes, smiling. She is wearing a dark top. The background is a blurred outdoor scene with green grass and a blue sky. An orange vertical bar is on the left side of the image.

Den hjemmepassende kARRIEREKVINDE

Af Sarah Blicher Koch

KAN MAN PASSE SIT BARN HJEMME OG SAMTIDIG HAVE EN KARRIERE? SARAH BLICHER-KOCH SIGER SELV, AT HUN ER OPDRAGET AF PERFORMANCE-DANMARK TIL AT TÆNKE KARRIERE PÅ EN BESTEMT MÅDE, MEN DEN LÅSTE OPFATTELSE AF KARRIERE VIL HUN GERNE UDFORDRE

“Forsvinder intellektet fuldstændig, når man er på barsel, eller når man bliver mor?”, læste jeg på de sociale medier en dag. Spørgsmålet er blot én udgave af mange lignende, når det kommer til mødre på barsel. Men det handler jo sjældent om, at vi enten ‘tilvælger vores job’ – og deraf ‘fravælger vores børn’, eller at vi ‘tilvælger vores børn’ – og deraf ‘fravælger vores job’. Eller værre endnu. “Ikke bruger hjernen”, som jeg desværre også ofte støder på.

Hvor er det uintelligent at snakke sådan. Uvidende. Men udtalelserne lever desværre fint op til Performance-Danmarks store vision om, at jo mere vi arbejder, jo mere er vi værd. I livet prioriterer vi forskelligt, vi træffer valg og fravalg, men vi skal gøre det nemmere for hinanden ikke at være enten/eller, men derimod både/og. For hvem er jeg ellers?

Opdraget af Performance-Danmark

Jeg er en del af en småbørnsfamilie. Ja, os som gør livet så ‘besværligt’ for arbejdsmarkedet og lederne i dag. Os, som gerne vil have lov til at være ambitiøse rent fagligt, men som prioriterer vores familieliv og tiden med vores børn højt. Og som vil anerkendes for det.

Jeg har aldrig i mit liv tænkt, at jeg skulle arbejde mindre end fuldtid. Af Performance-Danmark er jeg blevet opdraget til at tænke ‘karriere’ i klassisk forstand. Indtil jeg blev antropolog og senere hen mor.

I dag er jeg 30 år og har fået mit 2. barn for fire måneder siden. Vi har herhjemme lige besluttet, at vores yngste dreng ikke skal i institution, før han fylder to år. “Hvorfor vil du være så uambitiøs?”, spørger nogle mig indirekte, når de hører, at jeg skal hjemmepasse vores yngste barn, til han er to år. Min mand og jeg har – heldigvis – lært meget om os selv, om livet og om samfundet, efter vi er blevet forældre, og vi har lært meget om små børn. Var det en nem beslutning? Både giga-ja og semi-nej.

"HVORFOR VIL DU VÆRE SÅ UAMBITIØS?", SPØRGER NOGLE MIG INDIREKTE, NÅR DE HØRER, AT JEG SKAL HJEMMEPASSE VORES YNGSTE BARN, TIL HAN ER TO ÅR."

Ja, fordi det uden tvivl er det helt, helt rigtige for vores barn. Og ja, fordi vi som mor og far ved, at det for os er det helt rigtige valg, fordi vi tænker, vores barn får den bedste start på livet sådan. Det er – for os – det meningsfulde valg.

Nej, fordi vi også er mennesker, der er fagligt ambitiøse og drives mod at gøre en forskel rent arbejdsmæssigt. I høj grad også jeg, som nu primært skal være ‘hjemmepasser’, når min barsel er slut til jul. Men igen, her spiller samfundets fordomme mig et gevaldigt puds – enten er man nemlig hjemmepasser/mor eller også er man



Sarah Blicher-Koch er 32 år gammel, bor i Aarhus med sin mand og sine to drenge på henholdsvis 4 ½ år og 2 år – er gravid med lillesøster.

Er uddannet erhvervsantropolog og arbejder som selvstændig konsulent med at udfordre normer i ledelse, strategier, adfærd og kultur. Skriver p.t. bog baseret på bl.a. 55 dybdeinterviews med medarbejdere og ledere om at skabe større livsbevidsthed og sætte mennesket foran excelarket i vores eget liv, ledelsesadfærd og arbejdskultur.

Er elbilsejer, husrenoveringsentusiast og elsker at rejse.

Følg også Sarah på [instagram](#)

karriere-minded. Og sikke en gang forstokket v as! Dét perspektiv vil jeg gerne våre med til at  andre på.

For hvad så med min karriere – hvad så med mig? Vi vil ikke puttes i kasser herhjemme, vi vil ikke blot l egge os fladt med for nogle samfundsstrukturer, som ikke giver mening. Vi vil göre, som det giver mening for os og debattere det med folk omkring os – også via skriv som dette. For hvor tränger vi til et opg or med det klassiske karrierebegreb!

Karrierekvinde eller mor?

Enten itales ettes det, at man er 'karrierekvinde', der ønsker stimuli og faglige input, at 'bruge sin hjerne' og udvikle sig under barsel/som mor, eller også ønsker man 'ikke andet end at bage boller med börnene'. Jeg bliver ærgerlig, fordi jeg synes, vores fornemste opgave er at forstå nuancerne i livet. Og ikke tale hinanden ned. Vi skal udfordre vores idéer om, at m odre enten er en, der bager boller – hvis man da overhovedet når til det – eller også er en, der tripper for at komme tilbage på arbejde. For hvem er jeg så?

Hende der er antropolog i alle mine vågne timer, eller hende som skal hjemmepasse og våre mor? Jeg er jo begge dele, og jeg er pisse ambiti os på begge fronter, hvis nogen skulle våre i tvivl. Fordi der i ordet 'ambiti os' – for mig – ikke hersker en hulens masse arbejdstimer. Vi ud over ikke et bedre bidrag, jo flere timer vi arbejder. Vi ud over et bedre bidrag, når vi gör det, så hele vores liv giver mening.

**"JEG VIL GERNE
UDFORDRE TIL
NUANCERINGER – OG
JEG VIL GERNE KASTE
VORES
KARRIEREBEGREB,
IDÉEN OM HVORNÅR
MAN ER AMBITI OS,
OP I LUFTEN OG LADE
DET LANDE PÅ EN
HELT NY FACON."**

Hvor har jeg brugt meget krudt i dette indl eg på at indskyde 'for os' mange steder – hvorfor mon? Fordi jeg allerede er forberedt på fordommene; at nogle vil t enke; "Jamen siger du så, at vi er dårlige for eldre, fordi vores barn kom tidligt i institution?" eller "Jeg elsker at arbejde mange timer, og det vil jeg have lov til" eller "Du kan ikke både våre hjemme med dit barn og tillade dig at våre ambiti os rent fagligt".

Den hjemmepassende karrierekvinde

Jeg vil gerne udfordre til nuanceringer – og jeg vil gerne kaste vores karrierebegreb, idéen om hvornår man er ambiti os, op i luften og lade det lande på en helt ny facon.

Den hjemmepassende karrierekvinde – jeg har egentlig ikke behov for at blive kategoriseret, for jeg er jo bare mig. men alligevel har jeg, for det er sådan, vi snakker sammen og anerkender hinanden. “Hvad laver du?” spørger vi om. Lige nu er ‘den hjemmepassende karrierekvinde’ måske det bedste bud.

Hvorfor snakker vi egentlig om ‘karriere’ og ikke ‘livskarriere’? Måske jeg er klogere om et par år – det må vi da håbe – og der skal nok komme tiltag af både den ene og den anden art undervejs. Måske handler det mest af alt om vores kulturelle tilgang til, hvornår vi er værdifulde som mennesker – måske er det dér, udfordringen ligger, Performance-Danmark.

"BESLUTNINGEN OM HJEMMEPASNING HAR UDEN TVIVL OGSÅ GIVET MIG RUMMET OG MODET TIL AT GÅ MINE EGNE VEJE RENT FAGLIGT OG ARBEJDSMÆSSIGT."

Artiklen her har Sarah skrevet til Balancebaren i juni 2019. I dag har hun følgende efterskrift:

Det er nu to år siden, jeg skrev denne klumme. Vores yngste dreng er stadig hjemmepasset. Han er skrevet op til storebrors børnehave, når han fylder tre år om 8 måneder. Vi valgte at forlænge perioden uden institution, fordi det uden tvivl er det mest autentiske valg, vi har truffet, og det føles så dejligt og rigtigt – for os.

Vores ældste dreng er stadig i børnehave, dog to gange om ugen, nogle gange mindre – vi tilpasser, som det giver mening. Beslutningen om hjemmepasning har uden tvivl også givet mig rummet og modet til at gå mine egne veje rent fagligt og arbejdsmæssigt. Når jeg vælger at være så meget sammen med mine børn, er jeg nødt til at indrette min arbejdstid efter mit liv – hvilket passer meget bedre til mine livsværdier end det omvendte scenarie.

Jeg har fundet en indre styrke ved træffe et “norm-anderledes” valg, og jeg har deraf fundet en arbejdsmæssig styrke til at fokusere på dét, jeg ser et stort behov for; at vi arbejder med livsbalance (der sætter mennesket og livet foran arbejdsmarkedet i indretningen af vores liv) frem for work-life-balance (der netop sætter arbejdet over alt andet), at vi udfordrer “plejer” og sætter livsbevidsthed på dagsordenen igennem nuanceringer og refleksioner hos både os selv, ledere, medarbejdere og samfund.🌀



Er der plads til feminine værdier på arbejdsmarkedet?

Maskuline værdier er højest i hierakiet på arbejdsmarkedet, men der er behov for, at vi begynder at se på, hvordan vi kan indrette en hverdag hvor også andre værdier får lov at fylde

Maskuline værdier er f.eks. effektivitet, handlekraft og at være rationel. Feminine værdier handler bl.a. om nærvær, eftertænksomhed og omsorg. Det giver sig selv, at vi alle indeholder - og har brug for - både maskuline og feminine værdier i vores liv. Men på arbejdsmarkedet har der historisk altid været mest fokus på og prestige i de maskuline værdier.

Lad os se på nogle eksempler: Vi får højere løn

for at arbejde med penge frem for med mennesker. Vi vurderer travlhed og mange timers arbejde som et tegn på succes i arbejdslivet - Vi måler på alt, hvad der kan måles på og forsøger at optimere og effektivisere, så alting kan gå hurtigere. Det giver ikke altid tid og plads til nærvær, omsorg for hinanden og eftertænksomhed.

Men hvorfor er det sådan? Historisk har arbejdet og privatlivet været strengt adskilt via strukturen på arbejdsmarkedet. Tidligere var vi fysisk til stede og havde fri, når vi kom hjem. Det kaldes 8-8-8 modellen (8 timers arbejde, 8 timers fritid, 8 timers søvn), som arbejdsmarkedets parter forhandlede hjem i 1919.

I dag har vi andre krav til vores hverdag. Vi er mangel, som vil have tid til at deltage i juleklip i

børnehaven, tage en langsom morgen, hvis vores børn har behov for det og ikke løbe ud af døren hver eftermiddag for at nå at hente i vuggestuen. Og samtidig vil vi have et spændende arbejdsliv, der giver mening for os. Vi vil altså både have plads til de maskuline og de feminine værdier i vores hverdag.

Men den kombination er svær at lykkes med, og alt for mange har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Nogle rammes endda af stress, udbændthed eller depression i forsøget. Derfor er der behov for, at vi begynder at se mere på, hvordan vi kan indrette hverdagen, så der er plads til både effektivitet og nærvær samt handlekraft og eftertænksomhed.

Og heldigvis er normer ikke statiske. Så selvom



"ALT FOR MANGE HAR SVÆRT VED AT FÅ HVERDAGEN TIL AT HÆNGE SAMMEN, OG NOGLE RAMMES ENDDA AF STRESS, UDBRÆNDTHED ELLER DEPRESSION I FORSØGET."

de maskuline værdier stadig er dominerende på vores arbejdsmarked og i forhold til, hvad vi generelt anser som succesfuldt og ambitiøst, så er der (måske) tegn på, at der er ved at ske en forskydning, så også de feminine værdier får mere værdi. Coronanedlukninger har nok også være medvirkende til, at flere har fået øjnene op for, at hverdagen kan indrettes på andre måder.

Jeg har spurgt antropolog Sarah Blicher Koch, om en status på, hvordan det står til med udviklingen af vores normer i samfundet, hvor feminine værdier får en højere status. Hendes første svar var ikke opmuntrende - der er lang vej igen - men hun har alligevel formået at give tre tegn på, at de feminine værdier langsomt vinder frem. Læs dem her:

3 TEGN PÅ AT DE FEMININE VÆRDIER VINDER FREM (OG PÅ AT DER STADIG ER LANG VEJ IGEN)

- 1** At nogle mennesker overhovedet er begyndt at italesætte, at de feminine værdier har (meget) trange kår i det danske samfund og i vores værdisætning af hinanden – og i stedet vil øge vores livsbevidsthed, refleksions- og nuanceringsniveau
- 2** At nogle mennesker er begyndt at sige “nej tak” til den danske arbejdskulturs rigide rammer ift. bl.a. timeantal og ufleksibel/måleligerlig ledelse, og i stedet har det relationelle, emotionelle og indsigtsfulde i centrum
- 3** At nogle mennesker er begyndt at sætte fokus på “livsbalance” (der sætter mennesket som helhed, familie og børn, samt andre værdier, foran arbejdsmarkedet i vores indretning af livet) frem for “work-life-balance” (der i højere grad sætter netop arbejdet over resten af livet)

Kilde: Antrolog Sarah Blicher Koch

ANNONCE



Konsulenthus Helhjertet

Tina Ringer Mogensen
Mobil: 2217 0072

Jannie Lynge
Mobil: 4026 9950



www.hel-hjertet.dk



info@hel-hjertet.dk



[facebook.com/
KonsulenthusHelhjertet](https://facebook.com/KonsulenthusHelhjertet)



"FIND BALANCEN I SOMMERFERIEN

Fælles for de fleste af os er nok, at vi trænger til at forlade hverdagens struktur og gøre noget andet, end vi plejer, så vi kan komme tilbage til hverdagen igen fulde af energi.

LEDERJOB FØR OG EFTER BARSEL

Hør Mie fortælle om, hvordan det er at komme tilbage til sit lederjob efter sin første barsel.



HVAD ER DIN TID EGENTLIG VÆRD?

Hvad, hvis vi gik på arbejde – og det var både produktivt og meningsfuldt – men at vi samtidig kunne have mere tid med vores familie og venner?

LÆS ARTIKLERNE VED AT KLIKKER PÅ
BILLEDERNE

WWW.BALANCEBAREN.DK

LYT



HØJE HÆLE OG STORE BESLUTNINGER

Som ung kvindelig leder spejder Sophie Bech efter kvindelige rollemodeller på toppen af det private erhvervsliv. (DR)

CYKLUS

Alt i livet er cyklisk. Men vi lever i et samfund, hvor vi tilsyneladende har glemt det. Mette Hyldgaard Skovmose minder os om det.



OM LIDT BLIVER HER STILLE

I Om lidt bli'r her stille undersøger Ayoë Ramati og Stine Buje gennem interviews med mennesker, der er bevidste om deres livsstil, hvordan vi som mennesker kan leve fuldt og helt, mens vi er her.

MIN MAVEFORNEMMELSE HAR KOSTET MIG ADSKILLIGE JOBS

Af Marianne Pihl Larsen, Foto: Nicoline Lodahl Karlsen

ER DU GOD TIL AT BRUGE DIN MAVEFORNEMMELSE, NÅR DU SKAL TRÆFFE BESLUTNINGER? DET ER MARIANNE PIHL LARSEN. HUN FORTÆLLER HER, HVORDAN HUN BRUGER SIN MAVEFORNEMMELSE, OG HVILKE KONSEKVENSER DET HAVDE, DENGANG HUN GLEMTE AT BRUGE DEN

Onsdag havde jeg en Skype samtale. Kortene var fra starten spillet åbne – der var ikke noget job, og de havde ikke brug for nogen lige nu. Hvilket var helt fair. Mandag mødte jeg op hos virksomheden og skulle fortælle lidt om mig selv, og vi skulle lige se, hvem hinanden var. Jeg gik ind til mødet med en tro på, at vi skulle se, om vi kunne finde ud af at samarbejde og evt. lave nogle projekter sammen. Tirsdag fik jeg tilbudt et job, som var skræddersyet til mig og de kompetencer, jeg kom med. Onsdag sagde jeg ja tak. For hvem siger ikke ja til et job, når det lige kommer dumpende?

Jeg havde fået alle mine ønsker opfyldt. Virkelig alle. Og jeg stod med fornemmelsen: det her er næsten for godt til at være sandt. Der var også en mulighed for, at vi havde en prøveperiode, der var ret udspecificeret, hvor vi kunne gå hver til sit efterfølgende, hvis det viste sig, at vi ikke var et match alligevel. Jeg

har trods alt min egen virksomhed og mine egne kunder, så det var vigtigt for mig, at vi fandt en løsning i forhold til det. Det gjorde vi. Alt var godt, og min hjerne var ovenud glad og så frem til at skulle møde – allerede – på mandag. Der var jo ikke nogen grund til ikke at forsøge. Der var der virkelig ikke. Alt var jo godt.

Men min mavefornemmelse var ikke helt enig!

Fra jeg sagde ja onsdag til torsdag aften, havde mit hoved og min mave en voldsom kamp. For hvem havde ret? Var det hovedet og fornuften – for hvorfor skulle jeg ikke gøre et forsøg? Eller var det mavefornemmelsen? Jeg havde en knude i maven. Ikke den der "ihh, hvor jeg glæder mig", men mere en "fuck.... bare fuck!".

Fredag ringede jeg og sagde "nej tak". I sidste ende vandt mavefornemmelsen.



Og med rette. Jeg har nemlig det, jeg vil kalde en badass-mavefølelse.

En badass-mavefølelse

Hvad er så en badass-mavefølelse tænker du måske? Mine mavefølelse har blandt andet været skyld i, at jeg ikke har taget følgende jobs:

- Marketingansvarlig for 76 sportsbutikker
- Kundeansvarlig for et større kommunikationsbureau
- E-commerce manager for en børnewebshop
- Content creator hos et stort sportsbrand
- Marketingansvarlig for en stor dansk tæppeproducent
- Marketingansvarlig for et stort dansk trykkeri

En enkelt gang har mit hoved vundet over min mave. Og det gik galt. Jeg havde haft

Marianne Pihl Larsen er 34 år gammel, bor i Silkeborg med sin mand og deres to børn på 6½ og 4 år.

Er uddannet indenfor branding og marketing. Selvstændig i 2 år i virksomheden [MariannePihl](#) og arbejder med visuel kommunikation, strategi og formidling af virksomheders processer og forandringer.

Har kunder som COWI, ECCO, Peter Larsen Kaffe og Det Konservative Folkeparti.

**"EN ENKELT GANG
HAR MIT HOVED
VUNDET OVER MIN
MAVE. OG DET GIK
GALT."**

en masse gode samtaler og tests, og alt virkede som det skulle. Alt var godt. Indtil den første dag jeg var der. Der sagde min mavefølelse mig noget helt andet. Den blev så bekræftet og uden at komme ind på alle detaljer, så var det ikke et sted og et miljø, som var noget for mig.

Hvad handler den mavefølelse om?

Hvad er det så, der trækker den her mavefølelse? Jeg ved ikke, om jeg kan give et entydigt svar på det. Jeg tror dog, at



"HVEM HAVDE RET? VAR DET HOVEDET OG FORNUFTEN – FOR HVORFOR SKULLE JEG IKKE GØRE ET FORSØG? ELLER VAR DET MAVEFØLELSEN? JEG HAVDE EN KNUDE I MAVEN. IKKE DEN DER "IHH, HVOR JEG GLÆDER MIG", MEN MERE EN "FUCK... BARE FUCK!"

det har noget med forventningsafstemning at gøre. Når jeg fornemmer, at vi har noget usagt mellem os. Når vi antager, at alt er, som det skal være, at vi er enige, men der så er et eller andet, vi alligevel ikke er enige om.

Grunden til, at jeg sagde nej til de 76 sportsbutikker ,(jeg havde næsten skrevet under), var, at jeg pludselig sagde: "men jeg kan ikke arbejde 60 timer om ugen". Det var aldrig noget som var blevet sagt højt – men det var alligevel en forventning fra deres side.

Da jeg sagde nej til tæppeproducenten, var jeg på vej ud ad døren og spurgte: "bliver det der min plads?". Det gjorde det. Alene i et glasbur uden kolleger og uden nogen at snakke med. Der sagde min mavefølelse mig også, at "det her kommer ikke til at gå" – hvilket også var årsagen til, at jeg sagde nej tak.

Min mavefølelse har kostet mig adskillige jobs, men det alt sammen været beslutninger, som har gjort mig gladere. ❀

Lær mindfulness og tilpas det til din hverdag

I mindfulness finder du helt konkrete redskaber til at finde indre balance og mere ro både i din krop og i dit sind. Et af de vigtigste værktøjer du lærer at bruge, er din vejtrækning – det at holde fuld fokus på den, og på hvad der sker i din krop, når du trækker vejret.

Med mindfulness lærer du:

- kunsten at blive opmærksom på øjeblikket
- at være mere nærværende og give slip og acceptere (mangler noget?)
- at praktisere ikkedømmende adfærd overfor dig selv og andre

Introkursus i Mindfulness

D. 18-19.9.2021 i Rødhus

Introduktion til mindfulness, brugbare øvelser og meditationer og vejledning til at opbygge en mindfulnesspraksis, som passer til dig og dit liv.

Mindfulness Retreat

D. 4.-7.11.2021 på Rødhus Klitgaard

Fordybelse med undervisning i restorativ hathayoga, mindfulness og principperne bag samt guidede meditationer. 4 overnatninger og fuld økologisk forplejning.

[Klik og læs mere](#)



Mindyourlife er ejet af Louise Mackenhauer, som lærer dig nøglerne til mindfulness – og at være nærværende og tro mod dig selv.

Kontakt: mindyourlife8@gmail.com

Hjemmeside: mindyourlife.dk

Instagram: [@Mindyourlife8](https://www.instagram.com/Mindyourlife8)

Lær at lytte til din mavefølelse

Vil du også være bedre til at lytte til din mavefølelse, så læs og følg Stina Bjerger Jørgensens 5 step til, hvordan du lærer ikke kun at lytte til din hjerne, men også til din krop og dit hjerte

Af Stina Bjerger Jørgensen



I virkeligheden træffer de fleste af os beslutninger udelukkende ved hjælp af vores tanker, rationaler og vores fornuft. Ville det ikke være skønt, hvis vi også kunne lytte til vores hjerte, vores mavefølelse og på den måde tage mere autentiske beslutninger?

Det store spørgsmål bliver så; hvordan er det lige, man bruger sin krop til at fortælle én, hvad der er rigtigt eller forkert? Og hvis du sidder og tænker; sådan hænger kroppen og hovedet jo ikke sammen, så vil jeg bare spørge dig; hvorhenne mærker du, når du glæder dig som et lille barn til noget? Hvordan er det nu lige med andre store følelser, som sorg, vrede, you name it - har du nogensinde mærket dem i din krop? Det håber jeg, du har.

For at kunne 'spørge kroppen til råds' og begynde at lytte til din mavefølelse, er det vigtigt, at du øver dig i at lytte til alle kroppens signaler. Hvis du er vant til at overhøre fx kroppens signal om sult, træthed osv., hvordan skulle du så kunne fornemme, om det er den rigtige beslutning for dig eksempelvis at sige op?

Lad mig guide dig igennem 5 små steps til at blive klogere på din krop, så du lettere kan bruge den som kompas, når tvivlen indtræffer.

5 steps til at blive klogere på din krops signaler

1

Træn din opmærksomhed på de helt tydelige signaler, som du kender. For eksempel 'jeg skal tisse - jeg går ud og tisser'. 'Jeg er sulten - jeg spiser noget nærende mad', 'jeg er træt - jeg lægger mig og hviler' (i stedet for at overdøve signalet med for eksempel koffein eller sukker).

2

Brug tid sammen med din krop, hvor du ikke bliver forstyrret og underholdt af andet. Dyrk for eksempel en rolig, opmærksom form for yoga el.lignende.

3

Giv din krop opmærksomhed - den er ikke bare et hylster, som bærer os rundt. Den bærer på en masse viden og erfaring, som vi lige så godt kan drage nytte af. Jo mere, du for eksempel træner at have fysisk kontakt med din krop, jo lettere vil du kunne mærke eller se små forandringer. Du kan fx gennemgå hele kroppen med blide, beroligende klem, lige inden du står op, eller du kan tørre din krop mere nænsomt og med større opmærksomhed, når du har været i bad. På den måde sender du også et signal til din krop om, at den er vigtig og værdsat.

4

Sid fem minutter hver dag med lukkede øjne, og vend opmærksomheden indad. Du kan starte med at mærke tøjet mod din hud, temperaturen i lokalet, lytte til lydene omkring dig. Herefter kan du begynde at mærke indad; måske lægger du mærke til kroppens bevægelse i forbindelse med åndedrættet, måske mærker du hjertet slå. Lad kroppen falde til ro, og vær nysgerrig.

5

Noter de ting, du skal vælge i mellem. Se på dem, én af gangen, og mærk hvordan det føles i din krop at forestille dig det ene scenarie - bagefter det andet. Luk gerne øjnene og forestil dig alle detaljer omkring din drøm. Hvordan ser der ud omkring dig, hvordan er duftene, hvordan er lydene. Tag dig god tid, hvis det er en vigtig beslutning. Med en god kontakt til din krop og dens signaler, vil du nemmere kunne mærke, hvad der vækker glæde.

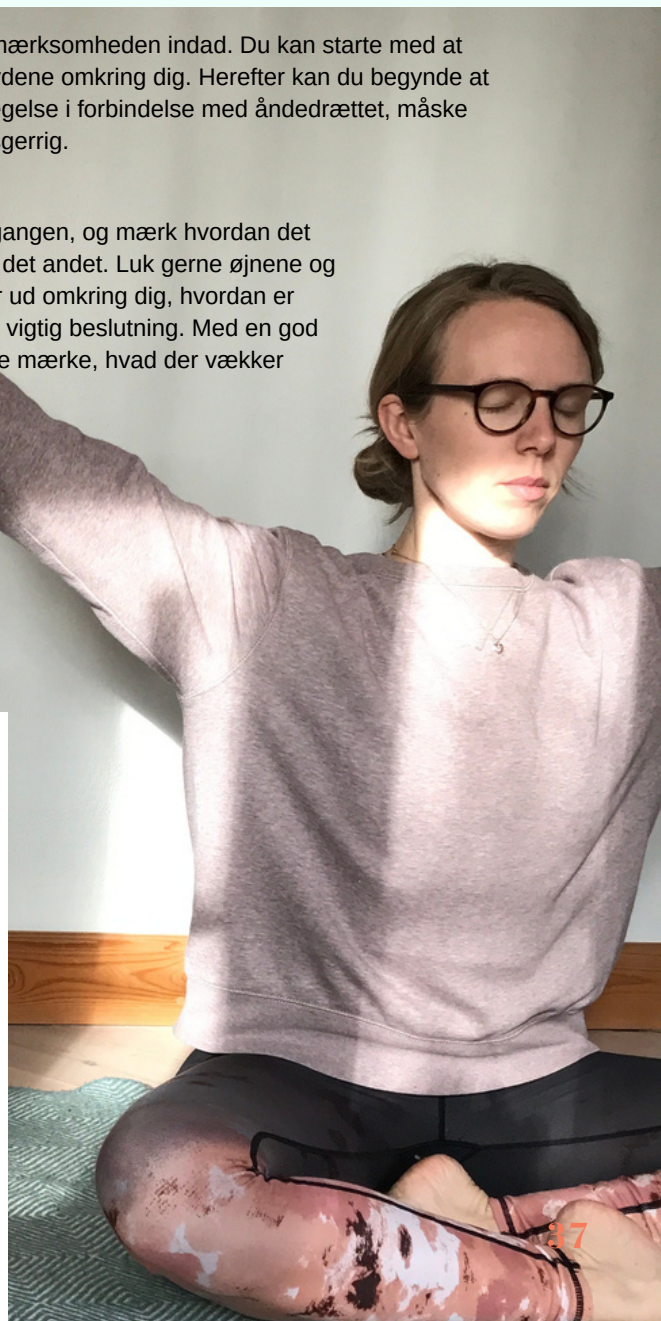


Hvem er jeg, til at guide dig i mavefølelser?

Mit navn er Stina Bjerge Jørgensen, jeg er psykomotorisk terapeut og altså uddannet i og har stor erfaring inden for krop/psyke-sammenhænge.

Jeg står bag virksomheden KvindeRo, som støtter kvinder i at finde tilbage til sig selv igennem kroppen. Her har jeg stort fokus på kvinder på barsel, fordi vi, når vi bliver mor, ofte forsvinder 'ud af os selv', for at stille barnets behov. Jeg mærkede selv, hvor langt væk fra mig selv jeg kom, da jeg blev mor. Både første og anden gang.

Er du interesseret i at høre mere, vil jeg elske at have dig med på sidelinjen på [facebook](#) eller [instagram](#). 🌸



GLEM TO-DO LISTEN OG BLIV GLAD FOR DET, DU NÅR

Arbejdsdagen er slut, og du kigger på din to-do liste. Kun 4 ud af de 9 punkter er overstreget. Det var ikke meget, du nåede i dag. Ekstra opgaver til i morgen. Suk.

Mange af os elsker vores to-do lister, som giver os overblik over vores opgaver og flytter dem fra vores hoved til papiret. Genialt. Men bagsiden er, at det bliver meget tydeligt, når der ligger mange opgaver foran os og venter, og vi får en demotiverende følelse af, at vi aldrig når til bunden af listen.

Vi skal ikke nødvendigvis smide to-do listen ud. Men vi skal ændre vores perspektiv, så vi i stedet for at afslutte arbejdsdagen med følelsen af, at vi ikke nåede det, vi skulle, afslutter dagen med at fejre det, vi faktisk nåede.

DERFOR SKAL DU FLYTTE DIT FOKUS

Når vi ikke længere føler os bagud pga. alt det, vi ikke nåede, men i stedet glade for det, vi nåede, får vi automatisk den stressede følelse ud af hovedet og sænker skuldrene lidt. 🌸

BONUS

Tiltaget virker også derhjemme. Tænk på eller skriv hver aften tre ting ned, som du har nået i dag. Jeg lover dig, at du vil blive både stolt og glad for alt det, du faktisk når på en dag.

TILTAG

Hver dag inden du går hjem fra arbejde, laver du din ta-da liste. Her skriver du de ting, du har lavet i dag. Det kan både være ting, der allerede stod på din to-do, da du kom i morges, men også ting der er dukket op i løbet af dagen. Også gerne den snak du havde med din kollega, der var frustreret. For der gjorde du også en forskel, selvom det ikke står i din jobbeskrivelse.

FÅ E-BOGEN

Tilmeld dig Balancebarens nyhedsbrev og få tilsendt e-bogen med 5 tiltag til en mindre travl hverdag og få samtidig tilsendt fremtidige online magasiner direkte.

5 TILTAG TIL EN MINDRE TRAVL HVERDAG



5 KONKRETE TILTAG DU KAN IMPLEMENTERE I
DAG OG FÅ MERE TID OG HVERDAGSGLÆDE

BALANCE
BAREN

ARBEJDSLUSTEKSPERTEN FYLDER SIT LIV MED DET, HAN KAN LIDE

Mads Halvorsen arbejder med arbejdslyst. Læs her om arbejdslystekspertens karriereveje og hvordan balancen i hverdagen hænger sammen med egen virksomhed og familie

Har du fulgt den vej i dit arbejdsliv, du forventede som nyuddannet?

Jeg startede som mobil-abonnements sælger, hvor jeg lærte meget om at være menneske, f.eks. at man kan være enormt god til noget, men slet ingen passion have for det. Efterfølgende arbejdede jeg i en indsats for mennesker, der er flygtet til Danmark. Her oplevede jeg et ineffektivt system, fantastiske mennesker og komplet forvirring.

I det tosseshow troede jeg sådan set, at jeg skulle arbejde videre. Men pludselig blev Støjbergs ønske om at dæmme op for flygtningestrømmen opfyldt, og dermed blev der altså ikke opslået mange flere jobs i integrationsindsatser. Nå. Derfra kiggede jeg mig om og vidste kun, at jeg gerne ville arbejde med udvikling i virksomheder eller med mennesker.

Og da jeg lige var blevet forælder tænkte jeg: "Måske kommunen er noget for mig.. der er jobsikkerheden høj og rammerne strukturerede. Perfekt for en nybagt far" Det blev dog en kort ansættelse, for jeg kunne slet ikke med de bureaukratiserede rammer og langsommelige processer.

Samtidig mødte jeg dog et par innovative eksistenser, som med deres kritiske og særdeles vidensorienterede tilgang åbnede mine øjne for at starte selv og udfordre status quo på min måde. Og det gjorde jeg så, og sammen med Rasmus Hoffensetz har jeg konsulentvirksomheden Hoffensetz & Halvorsen, hvor vi prædiker god arbejdslyst, trivsel og co-creation. Det lyder religiøst, men det er hverken det eller jeg. Men jeg får lov til at arbejde med udvikling af mennesker og virksomheder, når vi faciliterer workshops, måler



Mads Rune Holdgaard Halvorsen er født 1991 og bor i Skørping syd for Aalborg med sin kæreste og to sønner på 0 og 3 år.

Uddannet bachelor i kommunikation og digitale medier samt cand.mag. i Læring og Forandringsprocesser.

Er selvstændig konsulent med ekspertise i god arbejdslyst og ambassadør for GAIS arbejdslyst målinger i virksomheden Hoffensetz & Halvorsen

trivsel og sætter retning sammen med ledere og medarbejdere. Perfekt.

Har der været nogle overraskelser undervejs?

Egentlig har jeg altid stillet mig ret kritisk overfor standardiserede personlighedstests ala DISC eller målinger, der undersøger trivsel. Og nu er jeg så faktisk blevet ambassadør for lige netop den type målinger. Min kritik kom af, at når man putter noget eller nogen ned i standardiserede kasser, så ender man næsten altid med at skære de spændende hjørner og kanter af. Og så definerer man ikke noget eller nogen som helst ordentligt. Og helt personligt så synes jeg, at det er dødkedeligt at udfylde lange spørgeskemaer. Heldigt at GAIS, som jeg er ambassadør for, max tager 9 minutter.

Nå, men som du nok har regnet ud, så er jeg – heldigvis – blevet klogere, og jeg har fundet ud af, at de her standardiserede personprofiler eller målinger af trivsel er ret gode til at give et uvurderligt fingerpeg om, hvem man sidder overfor, eller hvilken retning man bør udvikle sin virksomhed i for at tage trivslen til helt nye højder. Det er bare supervigtigt, at man forholder sig nysgerrigt og arbejder videre, når alle har udfyldt sine spørgeskemaer. Så får man nemlig de spændende hjørner og kanter med.

Hvad har været det vigtigste valg, du har truffet i dit arbejdsliv indtil nu?

Det vigtigste valg har helt bestemt været at starte en virksomhed med Rasmus – det har ledt mig i helt enormt mange retninger og ført til muligheder, jeg aldrig var stødt på foruden.

"FORDI TIDEN ER SÅ KNAPE, OG FORDI MIN FAMILIE ER VIGTIG, GØR JEG MEGET UD AF AT HOLDE MORGENER, EFTERMIDDAGE OG AFTENER TIL FAMILIEN."

Hvad optager dig lige nu i dit arbejdsliv?

Rasmus og jeg har startet Walk & Talk Aalborg, hvor vi inviterer til månedlige netværksmøder. Walk & Talk konceptet har vi udviklet til en ny idé, der rammer en helt ny målgruppe: jobsøgende. Særligt dem, der har søgt længe, er en overset gruppe, når det kommer til god arbejdslyst og mental sundhed. Og i øvrigt er det en målgruppe, hvor en skefuld motivation og et nyt perspektiv måske kan øge optimismen betragteligt og gøre det en hel del nemmere at finde retning i jobsøgningsjunglen.

Hvordan hænger dit arbejdsliv sammen med dit familieliv?

Nogen arbejder for at leve, andre lever for at arbejde. Uden at blive overdrevent filosofisk, så lever jeg bare og fylder livet med så meget af det som jeg kan lide, som jeg har mulighed for. En del af det er arbejde, og hvis jeg overvejende ikke kan lide mit arbejde, er det ikke værd at gøre og ligeledes hvis en hobby bliver ensformig, er det nok på tide at sætte den på pause og komme tilbage senere.

Noget jeg ikke bliver træt af, er min familie, og noget jeg er blevet meget bevidst om er, at når jeg henter den ældste cirka halv fire, så er der kun 3 timer til han skal i seng, og om morgenen er der som regel ikke meget tid til spilopper fordi det er alt for dejligt at putte under dynen. Lige for tiden deler den ældste, som skal afsted i børnehaven den holdning (må det vare ved for bestandigt!). Fordi tiden er så knap og fordi min familie er vigtig, gør jeg meget ud af at holde morgener, eftermiddage og aftener til familie- og hobbytid. Når tingene er stabile hjemme, er jeg i øvrigt meget mere fokuseret på arbejdet.

Hvad er dine karrieremæssige fremtidsplaner eller drømme?

Lige nu vil jeg skyde projektet Walk & Talk for Jobsøgende af på overordentligt god manér, så deltagerne får maksimalt udbytte, og så vi får viden til at tage projektet videre. Måske det skal skaleres, og så får vi jo nok travlt med det. Drømmen er dog, at vi fortsætter trivselsarbejdet med virksomheder samtidig. Måske endda at organisere Hoffensetz & Halvorsen sammen med andre trivselsnørder under et banner. I en slags konsulenthushus, hvor vi hver især har vores specialer og gør brug af hinandens faglighed, personlighed og udviklingsevner. 🌀



"JEG LEVER BARE OG FYLDER LIVET MED SÅ MEGET AF DET, SOM JEG KAN LIDE, SOM JEG HAR MULIGHED FOR."



Find din arbejdslyst med 2 metoder

Glæder du dig til mandag morgen, når arbejdsugen starter? Hvis ikke, har du måske behov for at finde frem til, hvad der giver dig arbejdsglæde. Få her Mads Halvorsens to metoder til at arbejde med at finde frem til at hvordan du finder din arbejdslyst

Af Mads Halvorsen

Arbejdslyst handler kort sagt om at have gå på mod og at være motiveret for sit arbejde. Både når det kører med hundred kilometer i timen derudaf, men også når vejen byder på blindgyder og omkørsler. Som medarbejder er det fedt, fordi du trives og har det godt. Som arbejdsgiver er det en kæmpe fordel, fordi det hænger sammen med lavt sygefravær, længere ansættelser og øget kreativitet.

Lige som at du og jeg ser forskellige ud, tænker forskelligt og går op i vidt forskellige ting, så er det også forskelligt, hvad der virker bedst for at skyde din arbejdslyst helt til tops.

Find din arbejdslyst med GAIS

Min første anbefaling er at tage en [GAIS arbejdslyst måling](#). Den giver dig en indikation af, hvad der er vigtigt for dig ud fra de 7 faktorer: mening, resultater, balance, mestring, medbestemmelse, kolleger og ledelse.

Den kigger dog ikke på, om du har et godt fysisk arbejdsmiljø, så husk også lige at overveje, om du sidder godt, bevæger dig i løbet af dagen og om der er luftet ordentligt ud. Jeg arbejder selv på det med at sidde godt, og det er ærligt talt lidt af en udfordring at finde en god stol.

Når du så har taget GAIS målingen, ved du noget om, hvad der er vigtigt for dig. Og det er nu, det vigtige og givende arbejde ligger, så du virkelig får en idé om, hvad der er

vigtigt for dig nu og senere. Det er det arbejde, som tager målingen fra viden til virkelighed.

Kerneværdi-spillet

Nu skal vi kigge ind ad. Igen. Hvor ofte har du tænkt over, hvordan du kommunikerer og handler? Ofte gør vi ting på en måde, fordi det er sådan, vi har lært det. Men stemmer det overhovedet overens med dine egne kerneværdier?

"DET ER VIGTIGT AT ARBEJDE FOKUSERET PÅ SIN ARBEJDSLYST – SÅ VI FÅR FLERE GODE TIDER, OG FORDI DET GØR DE SVÆRE TIDER NEMMERE."

Der findes ufatteligt mange måder at arbejde med kerneværdier, og om lidt får du en, jeg kan stå inde for. Men før du læser videre, så overvej lige – bare et halvt minut: hvad er dine kerneværdier.

Her er et link til nogle [kerneverdikort](#), som vi har udviklet i virksomheden. Der er 24, og det fungerer helt klart bedst, hvis du printer dem og klipper dem ud – men bare rolig, du behøver ikke klippe dem pænt ud, for det er kun dig, som skal bruge dem.

Spil kerneværdispillet

1. Download kerneværdikortene og print og klip dem ud.
2. Læg alle kortene ud foran dig i rækker og kolonner.
3. Vælg 12 kort som, du synes, er vigtigst for dig og læg resten væk. Husk at de 12, du lægger væk, stadig er i dig, de andre er bare vigtigere.
4. Du har 12 kort, og nu skal du vælge 6 af dem, der siger mest om dig. Læg resten væk.
5. Nu har du 6 kort, og du skal udvælge de 3 kort, som du synes siger mest om dig. Læg resten væk.
6. Du sidder nu med 3 kort foran dig
7. Tillykke det er dine kerneværdier!
8. Husk på, at dem du har lagt væk stadig kan være vigtige for dig. De 3 foran dig er bare vigtigst.



Hvad kan du få ud af kerneværdispillet?

Hvad skal du så med den viden? Du skal bruge den. I første omgang, vil jeg blot bede dig om at overveje, hvordan de kommer til udtryk i din hverdag. Læn dig blot tilbage i din (forhåbentligt) gode stol og aktivér tænkemaskinen.

Nu tror jeg, at du kan begynde med en ny øvelse. Prøv at formulere sætninger om, hvad der er vigtigt for dig. Bagefter hvordan du arbejder bedst. Og til sidst hvordan du skaber værdi.

Nu kan du måske mærke, at du begynder at kende dig selv endnu bedre, og det er første skridt på vejen til at finde god arbejdslyst. Og en god stol – sådan en skal jeg altså finde. Gerne i lækkert brunt læder.

Ingen er perfekte

Når du har været igennem metoderne, er det tid til at læne dig tilbage i din behagelige stol med de dejlig polstrede armlæn og den perfekte rygstøtte. Og hvis du har tid, så send mig en mail om, hvilken stol du bruger, for sådan en stol vil jeg gerne ha'.

Og så husk lige på, at ingen er perfekte, at jeg også til tider river mig selv i håret i ren og skær frustration over bogføring eller andre opgaver, selvom jeg ved en masse om arbejdslyst. Det tror jeg, at vi alle gør i ny og næ. Det er også derfor det er vigtigt at arbejde fokuseret på at finde sin arbejdslyst – så vi får flere gode tider, og fordi det gør de svære tider nemmere. ❀



**LÆS MADS' TREDJE
METODE TIL GOD
ARBEJDSLYST
"DIALOGKORT" PÅ
BALANCEBARENS
HJEMMESIDE**

På en lykkelig dag...

starter dagen med, at mine børn har sovet hele natten i deres egne senge. Når de er afleveret, er det tid til en god kop kaffe og en crossaint.

er jeg sammen med min familie, hvis jeg har fri og en god samarbejdspartner, hvis jeg skal arbejde.

spiser jeg tapas i godt selskab.

drikker jeg først god kaffe og senere hvidvin eller en drink.

er vejret solrigt og omkring 20 grader. Helt perfekt hvis du spørger mig.

griner jeg af sjove ting mine børn siger, og de mindre heldige ting, jeg selv regelmæssigt enten siger eller kommer til at gøre. Det er vigtigt at kunne grine af sig selv!

snakker jeg om fremtidsdrømme, den gode hverdag og mine børn!


lytter jeg til mine børn, der leger sammen eller bølgenes skvulpen.

ser jeg solnedgangen over Limfjorden.

dufter der af lavendler, nyslået græs og et rent hus.

bliver jeg glad, når jeg bliver inspireret af spændende samarbejdspartnere og andre, som giver mig ny energi.

har jeg tid til både at være social og at være mig selv.

er jeg taknemmelig for  virkelig meget. Jeg har alt, hvad jeg kan drømme om. En vidunderlig familie, et dejligt arbejdsliv og nogle gode rammer for vores liv.

slutter dagen med fred og ro og tid til at runde dagen af med et glas vin og en snak med min mand.



**JANNI PILGAARD ER
41 ÅR OG BOR I
AALBORG MED SIN
MAND OG TRE BØRN.
HUN ER SELVSTÆNDIG
JOURNALIST OG
KOMMUNIKATØR OG
DRIVER
BALANCEBAREN
MEDIA.**

Hverdagslykke for mig er:

at der er tid nok i hverdagen. At jeg både har tid og overskud til at være ambitiøs med min virksomhed og tid og overskud til min familie.

SKAL VI SAMARBEJDE?

Henvender du dig også til forældre eller andre, som ønsker en god hverdagsbalance eller fokus på et godt arbejdsliv? Så skal vi måske samarbejde om at lave godt indhold til dem?

Et samarbejde med mig og Balancebaren kan foregå på mange forskellige måder. Du kan f.eks. formidle dit budskab via Balancebaren eller få min hjælp til at nå din målgruppe via dine egne kanaler eller pressen.

Læs mere her eller tag fat i mig og hør om muligheder og lad os tage en snak om, hvordan vi sammen kan skabe indhold, der både er relevant for målgruppen og for dit brand.

janni@balancebaren.dk / tlf. 22750896

MERE INSPIRATION TIL BALANCEN MELLEM ARBEJSLIV OG FAMILIELIV



INSTAGRAM



FACEBOOK



NYHEDSBREV



BALANCEBAREN.DK

BALANCE
B A R E N