

Vill du eller måste du?

TEXT MALIN TROSSING
FOTO PETER KNUTSON



Dags igen för mitt årliga tandläkarbesök. Som 70-talist med upp till tio hål varje år när jag var liten så har jag för många negativa minnen för att riktigt se fram mot dessa besök. Jag minns hur jag i mellanstadiet optimerade tiden inne hos tandläkaren, fort skulle det gå. Struntade man i bedövningen så kunde man laga ett hål och vara ute i väntrummet igen på mindre än tio minuter och på så sätt fick jag lite bonusledigt innan jag förväntades vara tillbaka i skolan igen.

Min tandläkare tittade på röntgenbilderna med koncentrerad blick. Jag förstod att det inte var goda nyheter. Han tittade på tänderna igen och konstaterade: "Vi måste dra ut din visdomstand..."

För många chefer är livet fyllt av *måsten*. Saker som hamnar på vårt bord, som är vårt ansvar. Saker som vi *måste* göra. Det kan vara allt från mejl, möten, journalsamtal från patienter eller vad det är som tar tid i just din organisation. Detta leder till att mycket av vår tid som chefer går åt till att *reagera* på dessa saker och lösa dem. Allt som hamnar i vårt knä fixar vi, oavsett om det är kolleger, patienter, chefer eller någon annan som lagt det där. Tyvärr är det också så att desto duktigare vi är på att göra alla dessa saker, desto fler saker hamnar i vårt knä. Det leder till ännu fler telefonsamtal, ännu fler problem som ska lösas och så vidare – och stressen är snart ett faktum.

Tänk om du slutade att alltid reagera på allt i din omgivning och istället funderade igenom vad som är viktigt för dig som chef. Hur vill du uppfattas i din ledarroll av dina kolleger, medarbetare, patienter och uppdragsgivare? Vilket är ditt ansvar och vad förväntar sig din chef av dig? Med svaren på dessa frågor så kan

Malin Trossing

Gör: Är ledarskapskonsult med ledarskap för "icke-chefer" som specialitet.

Bakgrund: Har många år i it-branschen bakom sig.

Läs mer: I hennes böcker "Våga leda effektivt" och "Våga leda modigt" samt på www.daretolead.se.

du istället själv välja när och hur du ska *agera* på olika saker. Detta handlar både om vad du väljer att lägga din tid på, det vill säga vilka saker som är viktiga för dig och vilka som *inte* är det. Saker som inte är viktiga för dig behöver du ibland våga säga nej till.

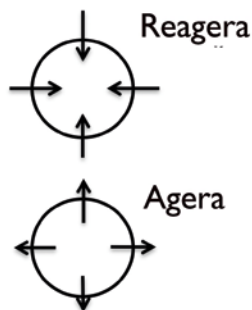
Men det handlar också om att ändra ditt synsätt i vardagen från att leva ett liv fyllt av *måsten*, som stressar dig, mot att istället välja ett liv baserat på saker som du *vill* göra. En så enkel sak som att byta ordet *måste* mot ordet *vill* har stor inverkan på din upplevelse av vardagen och är verktyg som ofta används vid stresshantering. För det är inte alltid vi i praktiken kan välja.

Jag *måste* inte dra ut min visdomstand. Jag *vill* dra ut min visdomstand. Jag vill faktiskt det, för vad är alternativet? Att jag får en infektion i tanden som sitter bredvid vilket i förlängningen kan leda till att jag får ännu större problem. Klart att jag *vill* dra ut den!

Jag *vill* skriva den här krönikan. För att det är kul och avkopplande. Det ger mig inspiration och varje gång jag får till en tänkvärd slutsats som jag kan dela med mig av till dig så blir jag glad och stolt. Självklart *vill* jag skriva för dig!

Sen *vill* jag tvätta, betala mina räkningar, hämta barnen i tid och laga kvällsmat. För hur skulle mitt liv vara annars? Inte så fräscht och roligt.

Vad *vill* du just nu? Vad *vill* du i din chefsroll? Gör inte saker för att du tro att du måste, det är nämligen väldigt lite som vi faktiskt måste här i livet, glöm inte det.



Dare to want! ■