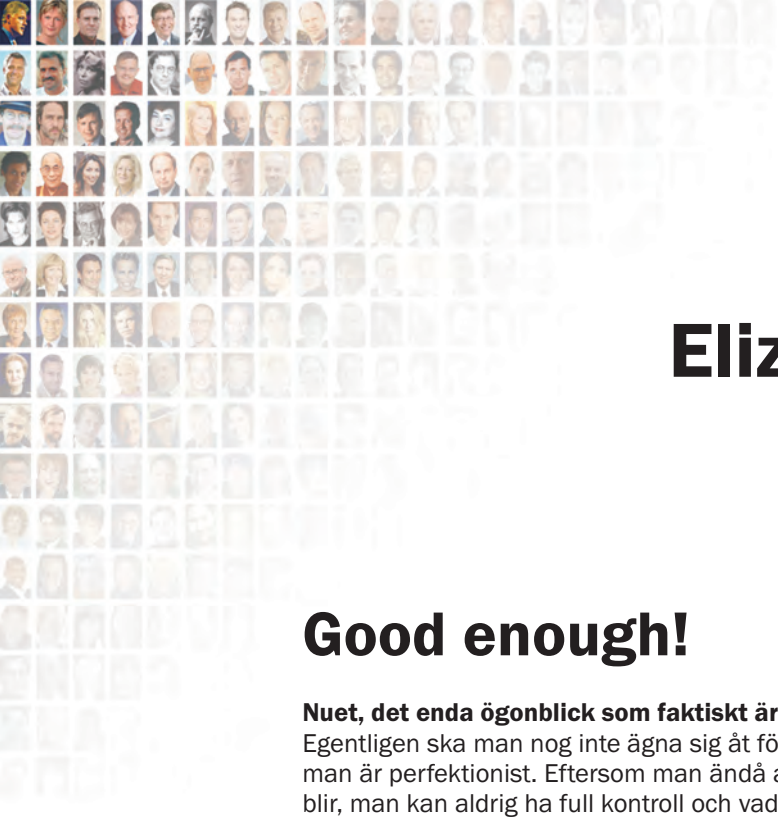

TALARFORUM

Elizabeth Gummesson

Forum för talare
Januari 2009

Ett nyhetsbrev från Talarforum

Good enough!

Nuet, det enda ögonblick som faktiskt är på riktigt!
Egentligen ska man nog inte ägna sig åt föreläsande när man är perfektionist. Eftersom man ändå aldrig vet hur det blir, man kan aldrig ha full kontroll och vad som helst kan hända. Tekniken kan strula. Flyget kan bli försenat och man kommer inte fram i tid. Man kan komma av sig, svimma på scenen eller göra bort sig. Förutsättningarna kan förändras i ett ögonblick.

Som när jag skulle resa iväg och föreläsa 45 minuter för en liten grupp kvinnor som ville starta eget företag och kom fram till en sal med 500 personer från stadens näringsliv som skulle lyssna på mig i 2 timmar. Improvisation är ingen favorit hos perfektionisten. Men jag är ju inte perfektionist längre. Bara ibland. För det mesta blir i alla fall inte som man tänkt sig.

Eftersom förändring är det enda som är konstant; det som hände igår kan vi inte längre påverka och vad morgondagen bär med sig vet vi ingenting om. Ändå spenderar vi inte tid i nuet, det enda ögonblick som faktiskt är på riktigt. Vi förbereder, preparerar, strukturerar, planerar, tänker ut, tänker igenom, tänker till. Vi gör upp strategier, taktik, körscheman, pusslar, petar och organiserar.

Perfektionisten sätter krokben för sig själv.
Jag vågar lite blygsamt kalla mig expert på perfektionism, och där lämnas inget utrymme åt slumpen. Överraskningar är bland det värsta som finns, lika obehagligt som en ordentlig magsjuka. Jag tror inte att någon annan sysslar så mycket med strategisk planläggning som perfektionisterna. Så fort den ena prestationen avklarats riktas kikarsiktet mot nästa, och sedan nästa.

Visste ni att perfektionister hellre avstår om de inte vet med 100 procent säkerhet att de kommer att lyckas? Eller att människor som lever med perfektionister starkt påverkas av deras låga självkänsla och ständiga längtan efter att bli omtyckta?

Perfektionism sätter krokben för människors hälsa, långt mer än det resulterar i just perfekta prestationer. Men det är just där problemet ligger att försöka påverka en perfektionist till att sänka ambitionerna, eller åtminstone

Elizabeth Gummesson

Elizabeth Gummesson är professionell coach och arbetar med personlig utveckling, dels för privatpersoner men främst för chefer inom näringslivet. Hon är aktuell med boken "Good Enough" och är mycket uppskattad som föreläsare.

Klicka här för mer information om Elisabeth Gummesson

Good enough!

våga chansa någon gång, släppa kontrollen och se vad som händer det är helt otänkbart.

Jag borde veta. Jag var superperfektionist länge. Drev mig själv så hårt att jag inte bara en utan två gånger fick åka till akuten med blåljus och var timmar från att dö innan jag ens fyllt 40. Kontroll var som livsluft och bekräftelse som föda. Fanns där någon stackare som inte gillade mig var jag tvungen att ösa energi för att vinna över honom eller henne på min planhalva. Och mycket handlar om kompensation; om jag inte tycker om mig själv måste andra tycka om mig; om jag känner mig osäker måste jag utstråla överdriven säkerhet.

Elizabeth Gummesson

Good enough!
Nu är det annorlunda. Nu är jag good enough. Och så mycket bättre det blir! Eftersom jag kan hantera de mest märkliga situationer. Som när en kvinna i publiken började ifrågasätta varenda sak jag sa under en föreläsning om självkänsla för några hundra, varje stavelse hade hon en annan åsikt om. Eller som mannen som reste sig och började rya mitt under en annan föreläsning och skrek att han ville gå därifrån. Vilket han förstås var mer än välkommen att göra.

Vad som helst kan hända.
När jag efter en föreläsning i Stockholm fick en present och trodde att det var en chokladask, stack ut till Arlanda för att snabbt flyga till nästa föreläsning i Malmö där stod jag i min fina blommiga klänning och lockar i håret - orsakade stort larm i säkerhetskontrollen och såg vakternas ansikten stelna när min väska med chokladasken åkte på bandet och avslöjade innehållet i röntgenmonitorn. Det rasslade till i säkerhetsstyrkan och plötsligt var jag omringad av vakter som beordrade mig att öppna paketet. Det låg inga chokladpraliner i asken. Där låg sex stycken stora vassa knivar.

Jag sa ju det, vad som helst kan hända!