

Tro på dit eget værd og slip stressen

Et dårligt selvværd kan få stressniveauet til at stige og gør det svært at håndtere dagligdagens udfordringer på jobbet.



Af Britta Olsson,
coach, terapeut,
formidler og forfatter

Illustration: Bob Katzenelson

I mit arbejde med stressramte bliver jeg ofte spurgt, om man kan pege på, hvem der oftere rammes af stress. Det er et svært spørgsmål, da vi alle er så forskellige, og det, der stresser den ene, er ikke nødvendigvis det samme, som stresser den anden. Men en ting, man ved, er, at selvværdet har indflydelse på stress og dermed også arbejdsmiljøet.

Har vi i forvejen et lavt selvværd, er der større risiko for at blive ramt af stress. Med andre ord så kan du ved at styrke dit eget selvværd både forebygge stress og forbedre arbejdsmiljøet ud fra et fokus på: "Hvad kan jeg selv gøre?"

Rigtig mange er slet ikke klar over, at der er forskel på selvtillid og selvværd, og tror fejlagtigt, at det handler om det samme.

Kort fortalt kan selvtillid beskrives som følelsen af at tro på, at du kan noget, at du har tiltro til dine egne evner. Selvtillid er vores fokus på præstationer og handler om, hvad du er god til, og hvad du er sikker på, du kan.

Selvværd derimod er en lidt anden størrelse. Selvværdet er fokuseret på dig som person, din identitet. Det vil sige, at du i dine egne øjne mener, du er noget værd. Selvværd er at mene, at du selv har værdi. Det er lidt det modsatte af janteloven, for du skal tro, du er noget! Selvværd er ikke en gratis gave, man blot kan kræve. Der skal arbejdes for det.

Men hvorfor er det så, at selvværdet har betydning i forhold til stress og arbejdsmiljø? Jo, fordi et lavt/manglende selvværd giver sig til udtryk som usikkerhed, ængstelighed eller manglende tro på egne værdier. Et lavt selvværd betyder, at du trækker dig ind i dig selv, afstår fra at sige din mening, stiller dig bagest og gør alt for ikke at få opmærksomhed eller blive set. Modsat ser man også, at manglende selv-

værd kan resultere i, at du gør alt for at komme i centrum, kræver opmærksomhed og bekræftelse, alligevel aldrig lytter til andre og føler dig uretfærdigt anklaget eller behandlet ved konfrontationer.

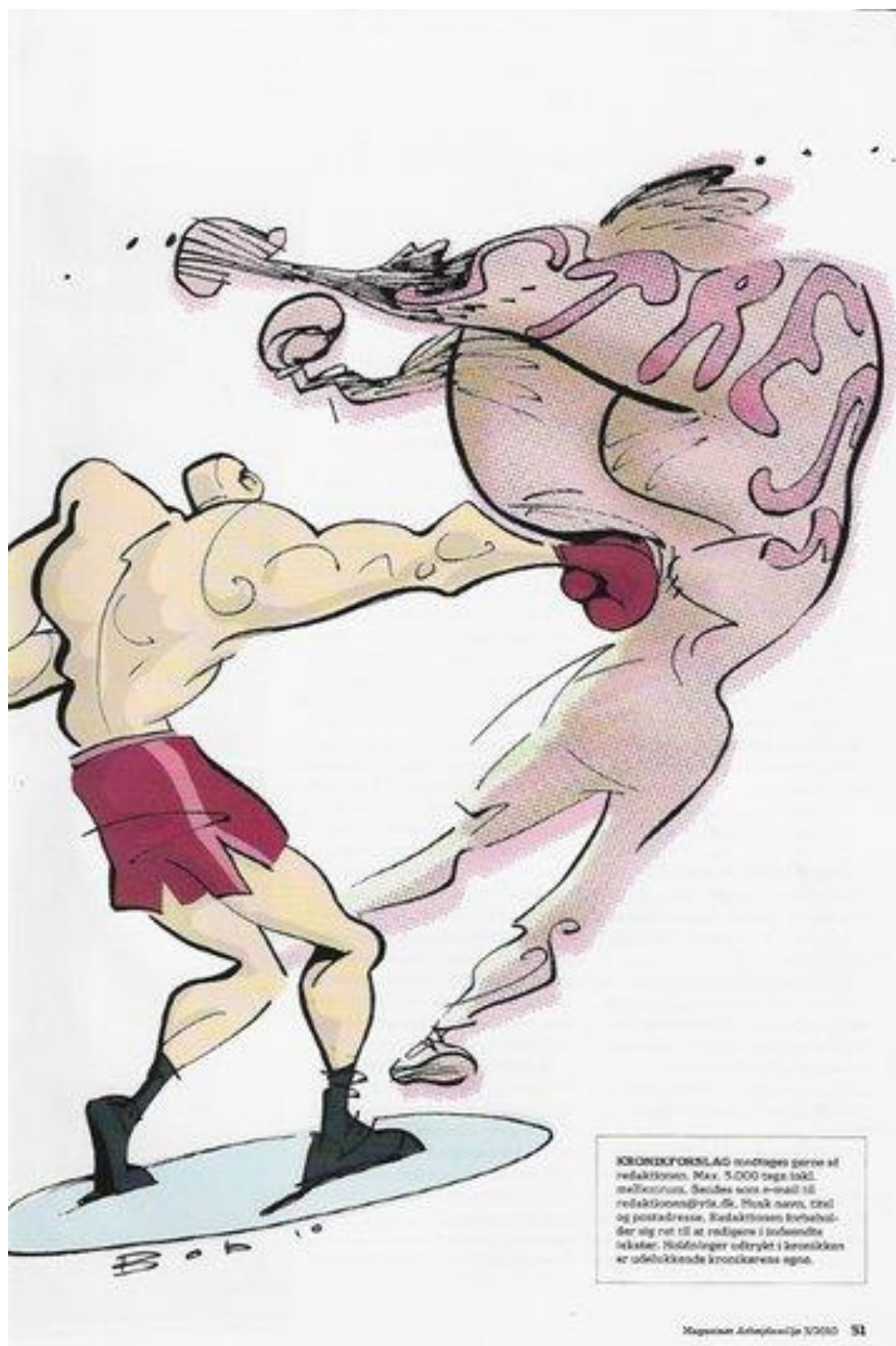
Vi kan ikke se bort fra selvværdet. Det er noget, vi altid bærer med os i større eller mindre mængder. Hvis det bliver alt for lavt, kan det gå over i selvforagt og fører ofte også hovmod med sig. Det er ikke noget, vi planlægger eller tænker over, det kommer pludseligt og uventet. Hvis du ikke synes om dig selv og har følelsen af, at du ikke dur eller er god nok, som du er, så vil du også lede efter fejl hos andre. Ikke fordi du er blevet eller vil være bevidst ond, men fordi du vil "overleve". For når andre har eller begår fejl, så får du følelsen af at være lidt bedre.

Med lavt selvværd tror du altid, du ved, hvad andre tænker om dig og er meget opmærksom på andres adfærd, og det smitter af på dit eget selvbillede. Du får den destruktive følelse af at være offer for andre. En følelse, som suger kraft og energi ud af dig.

Et højt selvværd er måske ikke nogen garanti for, at du undgår modgang i livet og på jobbet. Men det gør dig bedre i stand til at håndtere modgangen og hurtigere komme ovenpå igen. Højt selvværd giver også følelsen af tilfredshed, personlig kompetence og selvspekt og giver inspiration til at finde glæde og stolthed.

Højt selvværd betyder også, at du er bedre til at klare modgang i dit arbejdsliv, kommer hurtigere op igen efter nederlag, har mere energi, bygger sunde forhold til andre mennesker og er parat til at tale og lytte til andre.

Du bliver ganske enkelt både et bedre menneske og en bedre kollega. □



KRONIKFORSLAG sendes gerne af redaktionen. Max. 5.000 tegn inkl. mellemrum. Sendes som e-mail til redaktions@vrtv.dk. Husk navn, titel og postadresse. Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere i indsendte tekster. Nudelingen aftrykt i kronikken er udelukkende kronikeraens egne.

Det handler om balance. Fokus på stress og selvværd

Hun ved, hvad hun taler om, forfatteren til denne bog. Efter selv at have været helt nede og vende med næsten invaliderende stress arbejder Britta Olsson i dag som stresscoach og debuterer nu med sin første bog "Det handler om balance. Fokus på stress og selvværd". Bogen bygger, modsat mange andre bøger om stress, ikke på teori og tekniske begreber, men på eksempler og erfaringer taget ud fra forfatterens hverdag med klienter. Som stresscoach møder forfatteren selv mange stressramte, og det er de erfaringer, hun deler ud af i bogen.

Hvert kapitel i bogen rummer nogle enkle "frø", som læseren selv kan arbejde videre med. Det er ofte små øvelser eller gode råd, som er lette at gå til, og som man kan plukke i efter behov. Et eksempel er øvelsen, der skal gøre læseren i stand til at tænke positivt, når man møder problemer og stress. Øvelsen går kort og godt

ud på, at man starter med at sige til sig selv, hvad kan jeg gøre ved situationen og så handle på det. Er man ikke i stand til selv at løse problemet, så spørg om hjælp. Og står man i en situation, man ikke selv kan ændre på, er der ikke andet for end at acceptere, sige pyt – og komme videre i teksten.

Bogen giver også indsigt i, hvad stress er, hvordan krop og sind reagerer på stress, og hvordan man håndterer stress. Men værktøjerne i bogen tager i høj grad udgangspunkt i, at det handler om at opbygge et øget selvværd og selvtillid og blive i stand til selv at skabe de forandringer i sit liv, der er nødvendige for at styre uden om stress.

Titel: Det handler om balance – Fokus på stress og selvværd **Forfatter:** Britta Olsson **Forlag:** Go' Bog **Sider:** 172 **Pris:** 149 kr.

