



"tänkar om..."

Nyhetsblad NO. 15

Ämne Sätta gränser



KONTAKT

TELEFON:
070 926 30 50

WEBBPLATS:
www.g-m-c.se

E-POST:
johanna@g-m-c.se

Hur skulle du beskriva din förmåga att sätta gränser?

Hur känns det för dig att sätta en gräns? När gör du det?

Min upplevelse är att många som jag kommer i kontakt med inte tycker om att sätta gränser. Det förknippas med en form av misslyckande och att man inte skulle klara av. Jag blir förvånade av det resonemanget. Det verkar även vara förknippat med obehag.

Istället kan man ta på sig ett ansvar som innebär att arbeta dygnet runt. Tro att man skulle klara av det. Tro att man är osårbar och omänsklig. Klara mer. Att bli slutkörd drabbar bara andra, inte mig. Jag har alltid arbetat mycket. Jag kan.

För mig handlar det beteendet om en bristande självinsikt, självkänedom och rädslor.

Det mest ärliga i de flesta lägen är att sätta sina gränser. Att säga nej till något är även oftast att säga ja till något annat. Förmodligen till ditt eget välmående.

Att sätta sin gräns ska göras på ett vänligt sätt. Många göra det med en vresighet. Ett försvar. Styrda av rädslor och osäkerhet.

Jag möter många som är sjukskrivna på grund av utmattning och utbrändhet från sitt yrke. I samtal med dem är det ganska vanligt att det framkommer en besvikelse och även ibland en bitterhet över arbetsgivaren. Att arbetsgivaren inte sett eller förstått. En massa åsikter och tyckande om vad arbetsgivaren borde ha gjort. Det brukar även finnas en upplevelse av att man har signalerat om att det är förmycket eller att något inte fungerar. Trots det har arbetsgivaren inte agerat.

Allt eftersom dessa samtal fortgår kommer vi närmare och närmare in på personens eget självledarskap och pratar om vilka gränser som faktiskt har satts. Oftast är det egentligen inga alls. Verkligheten är den att det har inte satts några gränser. Det finns bara en massa tyckande om vad någon annan borde ha gjort. Att någon annan borde ha förstått och agerat.

Ta eget ansvar och bli bekväm med att förmedla dina gränser på ett fint behagligt och proffsigt sätt. Det finns bara fördelar. Respekt, självkärlek, eget värde, förtroendeingivande, mod, ärlighet, förståelse för att nämna några.

Ta eget ansvar för att utveckla ditt sätt att kommunicera och uttrycka dig taktiskt i din yrkesroll så ditt gränssättande inte uppfattas som gnäll.

Du kan bara ta ansvar för dig själv. Förvänta dig inte att en arbetsgivare ska sätta dina gränser eller se dina behov.

Identifiera dina känslor, tankar och behov. Utveckla ditt sätt att ge uttryck för dem på ett sätt som leder till ett välmående.

Ta eget ansvar för ditt självledarskap och sätt dina gränser!