



Veckans Coachtips
#306, 13 juni 2023

Det som gör dig levande

Funderar du på om det du gör är till någon hjälp och gör skillnad eller om det bara är slöseri med tid är detta stycke extra viktigt för dig.

Jag föreläser och skriver bland annat böcker för att inspirera andra. Det räcker också långt för mig för att sitta här och författa dessa rader. Om jag samtidigt vet att du finner mening och glädje i det jag uttrycker kan jag hålla på en stund till. När det gör skillnad för dig, då får mitt arbete en mening!

Jag älskar att laga mat och hålla på i köket. Har förmånen att få göra detta professionellt på Göta Kanalbåtarna som Assistant chef och ansvarig för det kalla köket. Så utvecklande. Så givande. *Gör mig mer levande!*

Jag har också precis blivit auktoriserad guide i Göteborg. Några guidade turer för kryssningsgäster har det blivit och fler kommer. Ger variation. Utmaningar. Utveckling. *Gör mig också levande!*

När det handlar om att finna meningen kommer jag att tänka på den inflytelserika filosofen och teologen Howard Thurman. Han har så väl sammanfattat det i följande meningar: "Fråga inte vad världen behöver. Fråga vad som börjar göra dig levande och börja göra det. Det världen behöver är människor som har blivit levande."

**"Fråga inte vad världen behöver.
Fråga vad som börjar göra dig levande och
börja göra det. Det världen behöver är människor
som har blivit levande."
Howard Thurman**

Thurman var för övrigt också mentor till den kände ledaren för den afro-amerikanska medborgarrättsrörelsen Martin Luther King.

Lycka räknas

Det finns en mängd vetenskapliga belägg för att människor motiveras till att arbeta längre, hårdare, smartare och mer effektivt om det leder till förhöjd känsla av lycka. Svåra uppgifter och långa dagar kan kännas angenäma istället för ansträngande. Enligt Adam Grant svarar lyckofaktorn för cirka 10 procent av skillnaden i arbetsresultat mellan olika anställda. Lycka räknas alltså. Men vad innebär det då?

I boken "Lyckligare" hävdar författaren att frågornas fråga är:
Vad kan göra mig lyckligare? *Vad blir ditt svar?*

Det gäller sedan att se svaren på följande tre frågor och hur de överlappar varandra.

- 1. Vad är meningsfullt för dig?**
- 2. Vad är roligt?**
- 3. Vad är du bra på?**

Samt slutligen ställa dig frågan: Vad är ditt kall, mission och livsuppgift? Eller kopplat till de logiska förändringsnivåerna: Vilket är ditt högre syfte? Kanske inte frågor man går omkring och pratar om på arbetet, för man får väl varken gå omkring och skryta eller ha roligt på jobbet. Eller?

Men tänk om du skulle börja göra det?

Sammanfaller svaren på de tre första frågorna ovan finns det säkert ingen tvekan om vad svaret skulle kunna bli på den sista frågan.

Mitt svar är: *Att få andra och mig själv att växa.*