

GUIDE TIL

# Selvtillid

KORT OM  
KARRIERE

CHARLOTTE MANDRUP

I mere end 30 år har jeg været executive coach for ledere, partnere og rådgivere. Jeg arbejder med mennesker, der navigerer i komplekse magtspil, bærer ensomme beslutninger eller står midt i professionelle kriser, hvor der ikke findes nemme løsninger.

Jeg har arbejdet med topledere, der har masser af selvtillid, men som vakler ved den mindste kritik. Med dygtige mennesker, der mestrer deres fagområde, men som bliver fysisk syge af nervøsitet før præsentationer. Med erfarne partnere, der kan træffe millionbeslutninger med ro, men som ikke kan sove efter en negativ kommentar på LinkedIn.

Jeg har set, hvordan selv de mest kompetente kan blive fanget i selvtillidens paradoks: Jo mere succes, jo mere sårbare bliver de. Jo større ansvar, jo mere afhængige bliver de af andres anerkendelse. Jeg har mødt mennesker, hvis professionelle liv er bygget på præstationer, men hvis indre ro afhænger af konstant bekræftelse.

Der er en særlig type udmattelse, der kommer af at have en selvtillid, der opfører sig som blodsukkeret på en cola-diæt; ekstase efter ros og sammenbrud efter kritik. En mental ruthebane, hvor ingen sejr er stor nok til at skabe varig ro, og hvor enhver kritik kan vælte hele fundamentet.

Men jeg har også set, hvordan mennesker lærer at tæmme denne kraft. Hvordan de transformerer ustabil, sårbar selvtillid til en rolig, pålidelig superkraft. Hvordan de flytter fokus fra andres reaktioner til egen indsats, fra talent til håndværk, fra karriere som identitet til arbejde som blot en del af livet.

*Kort om karriere* er en serie af små bøger, der destillerer disse erfaringer. Hver bog tager fat på et centralt tema og giver dig konkrete råd og indsigter, som du kan bruge til at håndtere komplekse professionelle situationer. Du får altså mine erfaringer kogt ned til små, praktiske værktøjer, der vil gøre dit arbejdsliv bedre.

Denne bog handler om selvtillid. Om den flygtige, bevægelige og om den stabile, rolige. Om præstationsselvtillid, social selvtillid, prestigeselvtillid og den eksistentielle selvtillid. Den sidste er den form for selvtillid, der sætter dig fri til at være autentisk, sårbar og tilstedeværende, uden at blive fanget i dit eget behov for anerkendelse.

Jeg håber denne lille bog vil være dig til nytte.

*Charlotte Mandrup*

*Trelde Sande, februar 2026*

<b>Høj selvtillid, lavt selvværd .....</b>	<b>3</b>
<b>Selvtillidens anatomi.....</b>	<b>4</b>
Men hvordan opleves selvtillid? .....	4
Impostoren og andre tankefælder .....	5
<b>Fire forskellige slags selvtillid .....</b>	<b>7</b>
Præstationsselvtillid .....	7
Social selvtillid.....	7
Prestige selvtillid .....	8
Eksistentiel selvtillid .....	8
<b>Den sårbare succes .....</b>	<b>10</b>
Følelsen af ustabilitet .....	10
Arrogant eller selvudslettende narcissisme.....	11
Prisen for ustabiliteten .....	12
<b>Fem teknikker til stabil selvtillid .....</b>	<b>14</b>
Teknik 1: Dyrk håndværket.....	14
Teknik 2: Fokus på indsatsen .....	15
Teknik 3: Det er bare et arbejde .....	17
Teknik 4: Fake it-till you make it .....	19
Teknik 5: Tag imod kritik uden nedsmeltning .....	20
<b>Sådan bygger du eksistentiel selvtillid .....</b>	<b>22</b>
Du er ikke noget særligt.....	22
Find noget, der er større end dig selv .....	23
Tag det ikke så personligt .....	24
Om 100 år er alting glemt .....	24
Mit ønske til dig .....	25

# Høj selvtillid, lavt selvværd

---

I dag mister jeg sjældent selvtilliden.

Jeg kan mit materiale og håndværk, har mange tusinde timers praksis bag mig og jeg ved (en viden, der kom sent i livet), at når alt kommer til alt, så er det bare et arbejde. Ganske vist et arbejde, jeg holder utroligt meget af, og som jeg dagligt er taknemmelig for, men stadig blot et arbejde.

Men sådan har det bestemt ikke altid været.

Som mange andre højtpræsterende og ambitiøse mennesker, gav livet mig ikke så meget selvværd i dåbsgave og jeg komenserede med at blive dygtig, fordi omgivelserne stod klar med ros for netop den adfærd. Hen ad vejen voksede min selvtillid. Jeg kunne indtage et rum uden svedige håndflader, stå på scenen uden stemmen rystede, træffe beslutninger på andres vegne uden at vakle.

Jeg havde (for det meste) en god portion selvtillid, men stadig et lavt selvværd. Og det er jo en skrøbelig kombination, for selvtilliden er et sultent monster, der kun trives når den bekræftes og anerkendes og stryges med hårene og absolut ikke får kritik.

Risikoen for narcissistisk selvoptagelse ligger snublende nær.

Denne lille bog tager fat i netop det problem og stiller spørgsmålet: er du styret af din selvtillid eller har du styr på den?

På de følgende sider gennemgår jeg min erfaring gennem næsten 30 års arbejde med ledere, og hvad jeg selv har måttet lære den hårde vej. Jeg har ingen hurtige løsninger, men du får fem konkrete teknikker som med vedvarende praksis vil give dig ro og autenticitet i dit professionelle liv. Det er teknikker, som både jeg selv og mine klienter har brugt til at bygge en eksistentiel selvtillid og være uafhængig af omgivelsernes vurdering.

# Selvtillidens anatomi

---

Men først, lad os prøve at forstå selvtillidens anatomi. Vi kan tænke på selvtillid som en kompensationsstrategi. Noget, barnet udvikler for at stive sig selv af i livets modvind, hvis der ikke har været den fornødne tryghed og ubetingede kærlighed. Et barn, der oplever at være elsket uden at skulle noget eller lade være med noget andet, som får anerkendelse for sin indsats og ikke kun for resultatet, lærer at stole på egen dømmekraft uden at være afhængig af andres bekræftelse.

Selvtillid er ikke i sig selv en dårlig ting, men den er ustabil og upålidelig og derfor ikke velegnet som en solid støtte i eksistensen, og den kræver konstant fodring af anerkendelse og opmærksomhed. Det er derfor vi ser højtpræsterende ledere, sportsfolk, politikere etc. pludselig vakle og gå i forsvar overfor en kritisk, personlig kommentar.

## Men hvordan opleves selvtillid?

Når bifaldene lyder, når vi bliver rost, når eksamenskarakteren er i top, så svulmer selvtilliden og de dejlige hormoner: oxytocin, serotonin, dopamin strømmer gennem kroppen og giver et sus af glæde, stolthed, kærlighed til verden.

Det er følelsen af at være et med omgivelserne, af uovervindelighed, af risikovillighed. Det er den ultimative tryghed, det er selve udødeligheden. Man bliver gavmild, vennesæl, tilgivende. Man bliver lidt højere, lidt rankere, skuldrene trækker sig tilbage, brystet skydes frem. Det er flow, det er fedt, det er fantastisk.

Men det varer så uendeligt kort.

Og så går jagten ind på at genskabe denne fede følelse. Igen og igen. Men at jage anerkendelsen og succesen på desperationens jagtmarker er som ludomanens svøbe. Den giver kortvarige sejre og langvarig ruin.

For når kritikken kommer, eller vi med rædsel tænker på en forestående præstation og mister troen på at vi kan levere, så træder det sympatiske nervesystem til og forsøger at proppe os op ved at sende kortisol og adrenalin gennem systemet, hvilket er superfint på den korte bane, men hurtigt bliver til en angstlignende trusseltilstand for kroppen.

Skammen brænder i ansigtet, man føler sig nøgen og gennemsigtig, misundelsen blusser op: alle andre har det nemmere, har mere, gør det bedre. Vi går i kamp-flugt mode, åndedrættet bliver overfladisk, skuldrene spænder op, hjertet banker, stemmen ryster, sveden pibler frem i håndfladerne og maven er kold.

Selvtillidens hormonelle rutchetur minder om mange af de mindre sunde ting, vi gør ved os selv: et kort rush, en hurtig nedtur, jagten på det næste hit. Det er en afhængighed, hvor intet hit er stort nok til at skabe varig ro.

## Impostoren og andre tankefælder

*"De finder ud af, at jeg ikke er dygtig nok"*

*"Jeg hører ikke hjemme her"*

*"Før eller siden bliver jeg afsløret"*

Hvis du indimellem har en af disse eller lignende tanker, så kan du måske bryste dig af at være medlem af en ret stor klub. 50-70% af os skulle efter sigende lide af *Impostor Syndrom*, hvilket er ideen om at vi har snydt os frem.

*Impostor Syndrom* er en kognitiv fejlkonstruktion som medfører, at et menneske tvivler på egne evner og resultater og har en nagende og hemmelig frygt for at blive afsløret som en bedrager. Selv når de bliver belønnet, fejret, hædret, anerkendt, så er *impostoren* sikker på, at han eller hun ikke fortjener det, men at de bare har været heldige eller er lykkedes med at overbevise andre om, at de er dygtigere, end de reelt er.

Det er den ultimative selvtvivl. Og det fører til en forudseelig adfærd; nemlig at forsøge at blive dygtigere, bedre, mere fejlfri, skabe bedre resultater, have større biler og flere venner. Kort sagt, de af os der lider under *Impostor Syndromet* gør alt, hvad vi kan for at leve op til de tanker, vi tror andre har om os, men som vi ikke har om os selv. Vi kæmper hele tiden for at blive bedre. Og således bliver vi nogle stakler, der jager vores egen hale.

Jeg har aldrig været i tvivl om min dygtighed, men jeg har altid været i tvivl om, jeg nu også hørte hjemme i de succesfulde og materielt velhavende sammenhænge, jeg har været i professionelt.

Jeg er jo bare en knallerttøs fra Vejle. Født ind i en familie rig på dannelse og værdier, men bestemt ikke på økonomi eller succes.

Omkring årtusindeskiftet arbejdede jeg nogle år for en engelsk partner i PriceWaterhouseCoopers. Det var gode tider med jobs i udlandet, business class billetter, biler med chauffør, 5-stjernede hoteller, front seats til Formel 1 og eksklusive restauranter. Det var gaver fra Hermès og Lalique. Jeg vidste ikke engang hvordan man udtalte de navne. Jeg var overbevist om, at de andre i teamet havde fuldstændigt styr på, hvordan man begik sig i de miljøer, mens jeg jo overhovedet ikke hørte hjemme der.

Min følelse af at snyde og risikere at blive opdaget blussede op.

Og jeg overkompenserede. Købte Saint Laurent habitter, som jeg ikke havde råd til og knoklede som et lille bæst.

Med tiden fandt jeg ud af, at kun én i teamet med rette kunne siges at være født ind i det miljø, mens vi andre var fra håndværker- eller arbejderhjem. Og at de andre i øvrigt havde deres egne spøgelse at kæmpe med til trods for deres tilsyneladende selvsikkerhed.

Jeg vil ikke sige, at jeg blev kureret for min frygt for, at de skulle få øje på knallerttøsen bag de dyre habitter i de år. Men der var dog tilstrækkeligt med fakta til at overbevise mig om, at min frygt ikke var helt så enestående og derfor meget mindre farlig. Og senere, da jeg lyttede til mine klienters fortællinger, til deres tanker og bekymringer, måtte jeg jo indse, at netop det jeg var bange for; nemlig at blive set som den jeg reelt var, var en ganske almindelig og meget udbredt frygt.

Men der er jo så mange andre negative tanker, der kan svække vores selvtillid. Tanker om hvad andre tænker. Tanker om hvor galt det kan gå. Tanker om min egen formåen eller uformåen.

Og tanker skaber følelser, der skaber handling, der skaber livet.

Tanker, der svækker selvtillid, er bedømmende, ofte selvkritiske. Det er tanker, der overvurderer andres indsats og undervurderer vores egen. Det er tanker, der er fostret i fortiden, men springer frem i nutiden. Og de er som regel forkerte, fordi vi fejlvurderer konsekvenser og kommer til at se ting som sorte eller hvide. F.eks.

***"Hvis bare jeg gør det perfekt, så..."*** (sætter umulige standarder for dig selv.)

***"Hvad hvis det går galt?"*** (forestiller værste tænkelige konsekvenser.)

***"De tænker sikkert, at jeg ikke er dygtig nok,"*** (projekterer din selvkritik på andre.)

***"Enten er jeg fantastisk eller forfærdelig,"*** (mangler nuancer.)

Mindfulness har noget meget effektivt at byde ind med: undgå bedømmelser, lær at se ting som de er, uden at gøre dem større eller mindre. Og dette er også en af de veje, jeg selv har måttet gå, nemlig at indse at jeg er fuldstændig som alle andre og at det er fint. Jeg behøver ikke være bedre, jeg behøver ikke at frygte at være dårligere. Jeg er mig. Du er dig, og det er lige som det skal være.

# Fire forskellige slags selvtillid

---

Når vi taler om selvtillid, mener vi for det meste selvtillid baseret på en eller anden form for præstation. Men det er alt for snævert. Der findes flere former for selvtillid. Her vil vi tale om fire forskellige typer af selvtillid; herunder præstationsselvtillid, social selvtillid, prestige selvtillid og eksistentiel selvtillid.

## Præstationsselvtillid

*"De har ret - jeg er ikke dygtig nok."*

Det er denne slags selvtillid (eller mangel på samme), vi især finder i præstationsbaserede miljøer som rådgiverbranchen, kunstscenen, specialtropper i forsvaret, forskning, salg og marketing. Dette er den mest ustabile form; du føler dig godt tilpas, når tingene går godt, men mister kraft, når de ikke gør. Du er afhængig af andres bekræftelse: ros fra chefen, gode tal, anerkendelse fra kolleger, publikums opmærksomhed.

Vi ser præstationsselvtilliden i det flakkende blik, når talen falder på en anden, der netop har haft en succes, i det intense smil, der ledsager komplimenter, i den grandiose selvfremstilling.

**Karakteristika:** Ustabil, sårbar, reaktiv. Du er nervøs før præsentationer, mærker ubehag i kroppen før et udfordrende møde, du sammenligner dig konstant med andre. Din selvtillid svinger med dagens præstation, og dit humør og velvære og følelse af tryghed i eksistensen svinger i takt hermed.

## Social selvtillid

*"Jeg hører ikke hjemme her."*

Social selvtillid stiger eller falder efter hvor tryk du føler dig i givne relationer og grupper. Det gælder om at høre til, være en del af inderkredsen, sidde med ved bordet, blive inviteret. Det er oplevelsen af at være glemt, udelukket, værdiløs, når du ikke er med til de rigtige møder, når de andre fester, og du sidder hjemme. Alene. Og det er følelsen af sejr og tryghed, når du er inde i varmen, konferencens stjerne, vip-gæsten.

Den overdrevne sociale selvtillid oplever vi i det lidt for faste håndtryk, den lidt for intense øjenkontakt, den lidt for tætte kropsafstand, den lidt for høje latter. Det er foredragsholderen, der optræder med masser af gestik, men uden nærvær. Det er lederen, der taler om ledelsesstil uden at

have reel kontakt til medarbejderen. Det er konsulenter, der sælger i stedet for at hjælpe. Det er fraværet af autenticitet.

**Karakteristik:** Ustabil og afhængig af andres bekræftelse. Du er bange for at blive glemt, udelukket, sat udenfor. For stor selvbevidsthed, der står i vejen for autenticitet. Svinger mellem lettelse, når du er inde i varmen, og uro, når opmærksomheden forsvinder. Frygt for at blive skubbet ud af fællesskabet. Behov for at blive set, nævnt, inviteret.

## Prestige selvtillid

*"Før eller siden bliver jeg afsløret."*

Prestige kan være både materiel og ikke-materiel. Det aflæses i bestemte markører, der er kendetegnende for de mennesker, der hører til øverst i fødekæden i et givet miljø. Markørerne fungerer som adgangstegn, men kan også tjene som indikator på at have opnået en vis position. Materielle markører i toppen af det miljø jeg færdes i, er firmabilen (helst Mercedes), uret (helst Rolex), tasken (helst Hermès). Det er det fineste, og så findes der en stadig mere forgrenet skov af mindre kostbare produkter nedenunder.

Men i takt med at bæredygtighed er blevet et nyt ideal, så er der dukket alternativer op til disse meget iøjnefaldende mærke-baserede markører. Nu signalerer man status ved at vinterbade, læse fysiske bøger og gå på kunstmuseum. Men det er jo stadig prestigemarkører, når man har brug for at vise disse aktiviteter frem på sociale medier, blot i en mere subtil og socialt acceptabel indpakning.

**Karakteristik:** Ustabil, knyttet til de prestigemarkører, der er gældende i det miljø du færdes i eller ønsker at tilhøre. Du må hele tiden afkode, hvad der tæller og justere efter det. Din selvtillid er afhængig af disse prestigemarkører og af andres blik på dem. Og på bunden af din sjæl gemmer sig frygten for at være usynlig, for ikke at betyde noget.

## Eksistentiel selvtillid

*"Jeg kan ikke klare livet, når det bryder sammen."*

Eksistentiel selvtillid er den sjældneste og mest modne form for selvtillid og den kan kompensere for et lavt selvværd på en måde de to foregående typer kun kan i meget korte øjeblikke. Eksistentiel selvtillid, er tillid til at du kan klare livet, at du har stået gennem tørke og syndfloder og har overlevet, at du har en plads i verden, måske ikke blot fordi du eksisterer (sundt selvværd), men gennem dit bidrag til verden, din naturlige plads i den store sammenhæng og din forståelse af din egen almindelighed.

Når eksistentiel selvtillid er til stede, giver den en ro, som ikke behøver at bevise sig selv. Når den mangler, mærkes et hul, som ligner lavt selvværd: En konstant tvivl på egen værdi, en følelse af at falde fra hinanden, når noget går galt, en dyb utryghed. Forskellen er, at lavt selvværd handler om en grundlæggende tvivl på, om du er noget værd i dig selv, mens fraværet af eksistentiel selvtillid handler om, at du ikke tror, du kan bære livet, når det brister.

Eksistentiel selvtillid er rodfæstet i identitet og livsholdning snarere end i situationelle faktorer og den udvikles gennem livserfaring med at have overlevet tab, fejl og kriser og opdaget sin egen styrke. Naturen, kunsten, troen kan hjælpe med at bygge eksistentiel selvtillid.

Eksistentiel selvtillid kan kompensere for lavt selvværd og give en tillid til livet, der kan acceptere modgang og medgang med ro og accept. Selvværd er din grundlæggende oplevelse af værdi uafhængigt af præstation. Eksistentiel selvtillid er en moden tillid til livet udviklet gennem erfaringer. Ofte dyrekøbte erfaringer.

Selv med skrøbeligt selvværd kan man bygge eksistentiel selvtillid gennem livserfaring. Den kollapse ikke ved fejl, men lærer og rejser sig lidt stærkere efter nederlag. Men den er ikke gratis og den kommer ikke af sig selv, når du ligger på sofaen og ser Netflix.

Personligt holder jeg meget af eksistentiel selvtillid og er taknemmelig for at have udviklet den, når nu jeg ikke er blandt de heldige, der fik sundt selvværd med hjemmefra.

**Karakteristiktil:** Rolig, rodfæstet, smidig. Du ved at du kan bære livet, også når det brister. Du behøver ikke bevise dig selv, fordi din værdi ikke afhænger af præstationer eller social status. Du kan indrømme fejl og usikkerhed uden at miste fodfæstet. Du møder andre åbent, nysgerrigt og uden forsvar. Det er ikke helt lige så godt som et højt selvværd, men næsten.

# Den sårbare succes

---

Igennem en længere årrække arbejdede mit konsulentfirma for de store tv- og avismedier. Vi underviste i ledelse, coachede og rådgav om organisatoriske emner.

Jeg husker køreturene hjem fra et eller andet konferencested, efter flere dages undervisning på et lederkursus. Jeg husker ubehaget i kroppen, de selvkritiske tanker og den lurende frygt. Bare fordi vi ikke havde fået topkarakterer. Det kunne være én ud af 30 deltagere, der havde en kritisk kommentar. Det var nok til at destabilisere min selvtillid og indre ro.

Og når man underviser redaktionelle ledere, så får man kritik. Efterkritik er en fast del af journalisters arbejde og en kritisk tilgang til verden er deres raison d'être. De ville ganske enkelt ikke føle de havde været fair overfor os, hvis de ikke gav os et par ideer til hvad vi kunne gøre bedre.

Det vidste jeg. Det vidste mit team.

Men alligevel slog det mig ud.

Hver gang.

Hver eneste forbandede gang.

Hvis du ikke selv kender til denne skrøbelige fornemmelse af kun at være lige så god som din seneste præstation, så lyder ovenstående sikkert overdrevent og oversensitivt. Men sådan var det for mig. Sådan er det for mange. Især os, der indtager podierne på landets konferencestede, udgiver bøger, sidder for bordenden i mødelokalerne, stiller op til paneldebat i podcasts og tv-studier.

Os, hvis stemme må høres for at vi ikke kommer i tvivl om egen eksistens.

Jeg vidste at jeg var nødt til at ændre min selvtillid. Den opførte sig som blodsukkeret på en cola-diæt. Den ville aldrig kunne erstatte et svagt selvværd – det måtte komme ad andre veje - men den måtte lære at være mere stabil og ikke sende mig fra ekstase til dybeste afgrund flere gange om ugen.

Så det gjorde jeg. Jeg tøjlede den. Jeg lærte at bruge den som en superkraft, i stedet for som belønning eller modstander. Ganske som de østlige visdomstraditioner opfordrer os til at "tæmme tigreren" og "ride dragen".

## Følelsen af ustabilitet

Præstationsbaseret selvtillid opfører sig netop som blodsukkeret på en cola-diæt. Først kommer rusen - det korte, intense hit af anerkendelse, der sender dopamin og serotonin gennem systemet som en

bølge af ren eufori. I de øjeblikke føler du dig uovervindelig. Verden er din, fremtiden lys, og du er lige præcis så dygtig, som du altid håbede du var.

Men så kommer faldet. Dybt og langvarigt. En enkelt kritisk kommentar, et neutralt ansigtsudtryk i et møde, eller bare det faktum at ingen kommenterede på din seneste præstation - og du styrter ned i tvivlens afgrund.

Fra ekstase til eksistentiel krise på under 24 timer. Og denne rutchetur gentager sig flere gange om ugen.

Det er umuligt at erstatte et svagt selvværd på denne måde. Du kan aldrig få nok anerkendelse til at fylde hullet ud. Det er som at forsøge at slukke tørst med saltvand. Jo mere du får, jo mere tørstig bliver du. Det bliver til et energispild af dimensioner og en mental udmattelse, der underminerer alt andet i dit liv.

Kroppen reagerer som om den lever i konstant krigstilstand. Efter et "nederlag" - en lunken modtagelse, en kritisk kommentar, en følelse af ikke at have leveret godt nok - kommer søvnløsheden. Du ligger og vender dig i sengen, mens de samme grublende tanker kører i ring: Hvad tænker de om mig? Var det virkelig så dårligt? Burde jeg have gjort det anderledes?

Den fysiske uro viser sig på forskellige måder. Hjertet banker hurtigere end normalt. Skuldrene sidder oppe omkring ørerne. Du kan ikke sidde stille, men kan heller ikke finde hvile i bevægelse. Appetitten forsvinder helt eller det modsatte sker, og du spiser for meget for at dulme uroen. Du begynder at undgå situationer, hvor du kan blive vurderet, hvilket paradoksalt nok gør det hele værre.

Mentalt lever du i konstant beredskab for trusler. Dit sind scanner omgivelserne efter tegn på utilfredshed, kritik eller afvisning med samme intensitet som en soldat i fjendtligt territorium. Du udvikler hypervigilans for kritik eller misbilligelse. Enhver neutral kommentar bliver fortolket som negativ. Et fraværende smil bliver til et tegn på misbilligelse. En kollega, der ikke hilser lige så varmt som normalt, må være sur på dig.

De selvunderminerende tanker flytter ind som en permanent gæst:

*"De har ret - jeg er ikke dygtig nok."*

*"Jeg hører ikke hjemme her."*

*"Før eller siden bliver jeg afsløret."*

## **Arrogant eller selvudslettende narcissisme**

Præstationsselvtilid kan udvikle sig i to ekstreme retninger, men begge er i bund og grund narcissistiske - bare på hver deres måde.

Den første er den **arrogante narcissisme**. Når du opdager at andre menneskers beundring kan dulme din indre uro, bliver du afhængig af den som af et narkotikum. Du har brug for konstant beundring, og verden bliver til et sted, hvor der kun er to slags mennesker: Dem der kan give dig den næring du mangler, og dem der er ligegyldige. Empati forsvinder, fordi andre mennesker bliver til objekter for dit behov. Du udvikler overtro på din egen ufejlbarlighed og reagerer med vrede når nogen udfordrer din perfektion.

Den anden retning er den **selvudslettende narcissisme** - lige så selvoptaget, bare vendt indad. Du begynder at trække dig tilbage fra udfordringer, ikke af ydmyghed, men fordi din egen præstation og dit eget image stadig er det eneste, der betyder noget. Du bliver superdygtig til overspringshandling, for hvis du ikke afleverer, så undgår du risikoen for at nogen skal sige du ikke er dygtig nok. Isolation og ensomhed vokser, perfektionismen lammer dig. Men det handler stadig om dig, dine følelser, din frygt, din perfektion.

Begge veje har det til fælles at verden drejer sig om dig. Enten skal alle andre beundre dig, eller også skal alle andre være forsigtige med dig. I begge tilfælde er du centrum for dit eget univers og det er udmattende for alle omkring dig og det er måske det mest opslidende et menneske kan være: selvoptaget.

Uanset hvilken retning du vælger, har du skabt et sultent monster. Det kræver konstant næring i form af ros og anerkendelse, men jo mere du fodrer monstret, jo mere krævende bliver det. Det er aldrig tilfreds, altid sultent. Og langsomt ødelægger det både dine relationer og din arbejdsglæde.

## Prisen for ustabiliteten

De professionelle konsekvenser er åbenbare. Når din **præstationsselvtillid** er ustabil, begynder du at undgå risici og innovation, fordi fejl føles som personlige katastrofer. Du micro-manager din egen præstation til vanvid og brænder ud af overarbejde og perfektionisme. Dine beslutninger bliver drevet af frygt frem for visdom.

Når din **prestigeselvtillid** er ustabil, bliver du fanget i en evig jagt på de rigtige statussymboler. Du tænker mere på, hvordan din titel lyder, end på substansen i din rolle. Du siger ja til den bestyrelsespost, der ser godt ud på LinkedIn, selvom den ikke matcher dine værdier. Du køber det ur, den bil, det hus i det rigtige kvarter, fordi de sender de rigtige signaler.

Når din **sociale selvtillid** er ustabil, bliver du til en form for kamæleon. Du tilpasser konstant dine meninger, din adfærd, endda dine værdier, til hvad du tror andre vil have. Du siger ja til projekter, du ikke har tid til, fordi du ikke kan bære at skuffe. Du siger ikke din mening i lederteamet, fordi du skal føle stemningen i rummet først. Du bruger uforholdsmæssig meget energi på at læse mellem linjerne i

andres beskeder. Du kan have en hel karriere, hvor du aldrig rigtig ved, hvad du selv mener, fordi du er så optaget af at være den, andre har brug for at du er.

Relationelt bliver det svært at modtage konstruktiv feedback, fordi det føles som personlige angreb. Alt bliver til konkurrence i stedet for samarbejde. Du projicerer din egen usikkerhed over på andre og isolerer dig selv, selvom du udadtil har succes.

Men det værste er måske, hvad det gør ved din livskvalitet. Glæde bliver betinget af præstation; du kan ikke længere bare nyde en god middag eller en solskinsdag uden at det skal fortjenes gennem arbejdsmæssig succes. Du mister spontanitet og leg, fordi alt skal have et formål, et mål, et resultat. Kronisk stress og bekymring bliver din konstante følgesvend. Du er hele tiden på; klar til at præstere, forsvare dig eller imponere. Der er ingen hvile.

Det var sådan jeg havde det i de år, hvor jeg kørte hjem fra konferencesteder med kulde i maven, fordi en ud af tredive deltagere havde en kritisk kommentar.

Hvilket spild af liv.

# Fem teknikker til stabil selvtillid

---

Jeg har coachet mange klienter, der led under en ustabil selvtillid. Sandsynligvis fordi jeg altid har arbejdet med højtpræsterende mennesker; mennesker hvis velvære og styrke afhang af deres seneste præstation, sociale succes eller nye statussymbol. Med dem har jeg brugt nogle teknikker, jeg vil dele med dig her.

Teknikkerne er ikke magiske formler. De kræver praksis, tålmodighed og en villighed til at se ærligt på sig selv. Men de virker. Jeg har set dem virke for virkelig mange klienter gennem årene, og jeg har selv brugt dem til at transformere min egen selvtillid fra noget, der tyranniserede mig til noget jeg i dag kan stole på.

Hver teknik adresserer et aspekt af selvtillidens ustabilitet. Den første handler om at bygge et fundament af kompetence, som din selvtillid kan hvile i. Den anden flytter dit fokus fra det du ikke kan kontrollere til det du kan kontrollere. Den tredje giver dig perspektiv på arbejdets plads i dit liv. Den fjerde giver dig et værktøj til omgående at bryde negative kropsmønstre. Den femte lærer dig at tage imod og bruge kritik konstruktivt.

Der findes selvfølgelig masser af andre psykologiske, praktiske, biologiske teknikker, men disse kan jeg garantere er virksomme.

Du behøver ikke mestre dem alle på én gang. Start med den, der taler mest til dig lige nu. Øv dig på den, indtil teknikken bliver en naturlig del af hvordan du tænker og handler. Tilføj så den næste, når du er klar. Her er de:

**Håndværket.** Et sikkert grundlag.

**Fokus på indsatsen,** ikke resultatet.

**Mental rekonstruktion.** Perspektivering, ikke bedømmelse.

***Fake it till you make it:*** Omgående selvtillid gennem kroppen.

**Håndter kritik:** Brug kritik konstruktivt og nyttigt

## Teknik 1: Dyrk håndværket

I min familie har der altid været en stor kærlighed til håndværket, uanset om det var syning, bogbinderi eller smedearbejde. Da jeg var 7 år, købte min far et lig af en gammel cykel og lod mig sætte den i stand. Det var selvfølgelig ham, der førte min hånd da vi bankede rusten af, skiftede

skruer, sleb og pudsede og fedtede, men han lod mig føle at jeg mestrede opgaven og han introducerede mig til glæden og trygheden ved at lære, blive dygtigere og beherske et håndværk.

At være coach er et håndværk. Det er ikke et kald. Det er ikke kunst. Det er metode, erfaring og teknik. At holde foredrag er et håndværk. At facilitere to medarbejdere gennem konflikt er et håndværk. At lægge en strategi og følge den er et håndværk. At rådgive en kunde er et håndværk.

Hvis man forsøger at gøre noget af det til en akademisk disciplin, eller et spørgsmål om personlighed eller medfødt talent, så er der risiko for at snuble i egen selvbildskhed.

Efterhånden som du bygger erfaring, kan du bruge dit håndværk mere smidigt. Først lærer du dine værktøjer, teknikker og metoder at kende, men kan kun bruge dem i en en-til-en situation. Men med tid og træning erfarer du at papegøjetangen kan bruges til at slå søm i og en stor skruetrækker kan fungere som brækjern i en snæver vending. Du har selv kontrol over, hvor dygtig du vil være (med visse naturlige, fysiske og mentale begrænsninger), for det er træningen og gentagelserne og erfaringen og den akkumulerede viden, der skaber følelsen af mestring og tryghed.

Et håndværk er konkret og æh ... håndgribeligt. Det kan læres og udvikles så det føles trygt og velkendt. Et håndværk svigter ikke. Det er ikke afhængigt af situationen eller stemningen. Det er pålideligt. Du kan stole på dit håndværk på en helt anden måde end du kan stole på inspirationen, energien, følelserne eller intuitionen.

Hvis du ikke har helt styr på hvad dit håndværk faktisk er, så kan du starte med at identificere, hvad du siger og gør før, i og efter givne situationer. Væn dig til at reflektere over, hvilke teknikker og greb du brugte, hvilke sætninger du sagde, hvilke spørgsmål du stillede. Efterhånden vil der tegne sig et mønster, som du så kan forfine og forbedre. Du kan også iagttage, hvad de dygtigste i dit felt gør. Og de mindre dygtige. Både for at blive klogere på din egen tilgang, men også for at lære. Det kan være nyttigt at forstå sit håndværk i en fase-model (faser kan være minutter eller måneder) som f.eks.:

1. Forstå opgaven
2. Tilrettelægning/design/planlægning
3. Gennemføre
4. Opfølgning/kvalitetstjek

Og så en skønne en dag, når du går ind til en krævende situation, opdager du pludseligt, at nervositeten og usikkerheden er væk, fordi du hviler i dit håndværks sikkerhed og visheden om, at du med stor sandsynlighed, vil kunne håndtere uanset hvad situationen vil kræve af dig.

## **Teknik 2: Fokus på indsatsen**

Essensen af mindfulness, selve dens rationale, er at gøre os mindre sårbare overfor livets drillerier. Denne ældgamle filosofi lærer os at ting er hvad de er, ikke mere, ikke mindre. At vi hver især og selv er hvad vi er, og at det er nok. Mindfulness er evnen og viljen til at være med det, der er. Uden bedømmelse, uden præference, uden følelsesmæssig investering i fremtidens sejr eller nederlag.

Og den indstilling kan vi også bruge, når det kommer til at få styr på en ustabil selvtillid. Det gælder om at have kontrol over sin fokus.

Når vi har fokus på resultatet, udkommet, destinationen, så åbner vi de følelsesmæssige og mentale døre på vid gab, så uro, usikkerhed, forstyrrelser kan trænge ind. Det betyder at vi ikke har fuld opmærksomhed på det, vi laver og det mindsker i sig selv, sandsynligheden for at opnå det resultat vi ønsker.

Når jeg havde fokus på hvad deltagerne mente og syntes, når jeg gjorde deres vurdering til dommen over min indsats – ja, så havde jeg tabt slaget om sjælefred. I stedet lærte jeg, hen ad vejen, og med mange snublerier undervejs, at holde fokus på det jeg tilbød at dele med deltagere, tilhørere, lyttere og læsere, uden ønske om anerkendelse eller frygt for kritik. Sådan lidt: "Her er hvad jeg ved, tag det du kan bruge og gør med det, som du vil".

Kort skrevet: jeg flyttede fokus fra resultat til indsats.

Og det er faktisk et af de råd, der oftest vækker genklang hos mine klienter.

For hvad er det egentlig, du har 100% kontrol over? Kun din egen indsats. Du kan forberede dig grundigt, være til stede, lytte opmærksomt, dele generøst af din viden. Men du kan ikke kontrollere om andre synes du er fantastisk, om de lige havde en dårlig dag og derfor ikke kunne modtage det du gav, om timing var perfekt, om deres forventninger matchede virkeligheden, eller om de overhovedet var klar til at høre budskabet. Du kan ikke kontrollere frokosten i kantinen eller verdenssituationen og dens indflydelse på folks humør eller regnvejret de cyklede gennem for at komme på arbejde.

Det lyder måske resigneret at slippe kontrollen over resultatet, men det er faktisk det modsatte.

Det er en dyb befrielse.

For når du giver slip på behovet for at kontrollere andres reaktioner, så opstår der en ro, som paradoksalt nok giver en langt bedre præstation, fordi hele din opmærksomhed nu er på det, du faktisk gør, i stedet for på den indre monolog om, hvordan det bliver modtaget.

Jeg lærte at stille mig selv tre simple spørgsmål efter en præstation:

*Var jeg forberedt?*

*Gav jeg mit bedste?*

*Var jeg autentisk og til stede?*

Hvis jeg kunne svare ja til alle tre, så havde jeg gjort mit arbejde. Alt andet var uden for min kontrol, og derfor ikke mit ansvar at bære hele vejen hjem til fjorden.

Dalai Lama siger at hans religion er venlighed. Ikke om folk er venlige tilbage, ikke om de værdsætter det, ikke om han får noget ud af det. Bare venlighed som en praksis, en måde at være i verden på. Det er fokus på indsatsen i sin reneste form – uafhængig af reaktionen. Jeg holder meget af den ide. Venlighed uden forventning som religion, som praksis.

Du kan eksperimentere med at flytte fokus fra resultat til indsats allerede i dag. Før dit næste møde, din næste præsentation, dit næste svære projekt: Stop op og spørg dig selv, hvad din indsats skal være, hvad du kan bidrage med. I stedet for at spekulere over, hvordan andre vil bedømme dig, eller om du får topkarakter.

Og bagefter: Reflekter over om du gav dit bedste, om du var til stede, om du handlede efter dine værdier. I stedet for at gense den mentale film om andres ansigtsudtryk og bedømmelser igen og igen.

Det tager tid. Det kræver vedholdenhed og tålmodighed med dig selv. Men det virker.

Det skaber en indre ro, som ingen mængde ros eller anerkendelse nogensinde kan give dig, for den kommer indefra, ikke udefra.

## Teknik 3: Det er bare et arbejde

Der er en viden, der kommer af sig selv, hvis man er så heldig at blive gammel nok; nemlig forståelsen for, at menneskelivet er uhyre enkelt, men at vi er stand til at komplicere det i uhørt grad.

Så for 10-15 år siden begyndte jeg at spekulere over hvorfor mon vi tog vores arbejde så alvorligt at vi ligefrem bliver syge af det. Vel at mærke ikke af fysisk overbelastning. Ud af de tanker kom bogen "**Vær professionel**", hvor jeg prøver at udfordre vor tids illusioner om arbejdslivet. Her får du bogens grundide:

Der er al mulig grund til at være bange som menneske. Livet byder på tab og smerte og ender med døden. Engang havde vi religionen og skæbnetroen til at forklare og trøste os. Vi levede med fødsel, sygdom og død, og ethvert barn vidste af egen erfaring, at døden er en naturlig og uundgåelig del af livet. Selvom vi var bange, formåede vi at se livets trusler i øjnene og leve med dem. Vi accepterede livets vilkår. Sygdom var hver mands herre, og selvom de fattige nok havde lidt flere herrer end de rige, var livets vilkår et fællesanliggende. Vi vidste fra naturens, herskernes og gudernes lunefuldhed, at vi var stærkest i fællesskabet.

Gennem de sidste hundrede år har vi søgt friheden, individualiteten og uafhængigheden. Vi blev mobile, globale og veluddannede. Vi fik råd til at flytte hjemmefra og skabe små kernefamilier. Kvinderne kom ud på arbejdsmarkedet og fik stemmeret. Historien blev glemt, flaget næsten druknet

i virksomhedslogoer og kongehuset en eksportfordel. Kærligheden til fædrelandet blev til et spørgsmål om indvandring, og forholdet til Gud blev sæsonbestemt. Vores naturlige forhold til livets vilkår gav plads til eksperter, der overtog ansvaret for vores børn, vores syge, vores fødsler, vores døde, vores gamle. Det satte den ene halvdel af de voksne i stand til at gå på arbejde, mens den anden halvdel måtte se sig skubbet ud af fællesskabet, fordi der ikke var arbejde nok, eller fordi de ikke levede op til tidens kompetencekrav.

Vi vandt friheden, men har svært ved at forvalte den.

Vi vandt individualiteten, men kan hverken undvære eller finde ud af at indgå i fællesskabet. Vi opnåede uafhængigheden, men vi tabte religionens trøst, vikingens styrke og familiens trygge forudsigelighed.

Selvoptagelsen er blot en naturlig konsekvens heraf. Den frihed, individualitet og uafhængighed, vi længtes efter, og som nu er vores, kræver al vores opmærksomhed at navigere, overleve og trives i. Det er sindssygt hårdt arbejde at være uafhængig og fri. Og når selvoptagelsen råder, går det naturligt hårdt ud over fællesskabet, og det er opslidende og ørkesløst for den enkelte, for lykken og livsglæden bliver sjælden og kortvarig.

Mennesker har brug for holdepunkter i livet, så nu hvor vi har lagt de snærende strukturer bag os, prøver vi at gøre arbejdspladsen til et sted, hvor vi kan finde mening, kærlighed og sikkerhed. Vi knytter os til vores fag, til den organisation, vi arbejder for, til vores leder, vores team – og i den tilknytning genskaber vi uforvarende sårbarheden.

Vi er blevet til moderne slaver.

Slaver af tiden, slaver af at skulle hente en given løn, slaver af at skulle følge med præstationspresset. Vi har blot andre herremænd, om end de behandler os væsentligt bedre, end fortidens trælle blev behandlet af deres.

Vi er bange for ikke at slå til, for at blive skubbet ud af fællesskabet, for at miste job og indtjening etc. Men det er bare overflade; reelt er vi bange for præcist de livsvilkår, vores forfædre formåede at leve med.

Vi kan ikke genskabe tidligere tiders strukturer, lige så lidt som vi kan ændre mange af de vilkår, der former vores liv – men vi har hver især mulighed for at genoptræne vores hjerte til en dannelse, der både kommer omgivelserne til gode, men også giver os selv mening, styrke og lykke. Den varige lykke findes jo ikke i, hvad vi gør, eller hvad vi har, men i hvordan vi interagerer med hinanden, med os selv og med livet.

Vi har betalt en meget høj pris for vores frihed og materielle velstand; vi har betalt med ensomheden og frygten. Men med en indsats er det muligt at generobre den styrke, der skal til for ikke at lade sig

tyrannisere af eller blive offer i (arbejds-)livet, for at genfinde den værdighed og storhed, som bør være ethvert menneskes ret.

Så altså, vigtigere er den præsentation heller ikke.

## Teknik 4: Fake it-till you make it

Hvis du har set billeder af **Fearless Girl** statuen på Wall-Street, så kender du det hurtigste trick til at genvinde selvtilliden. Nemlig at kroppens bevægelser påvirker hormonerne (og omvendt) og dermed tanker og følelser.

Pigen står med let skrævende ben, hænderne i siden, brystet skudt frem, hovedet løftet og hun ser den angribende tyr lige ind i øjnene. Tony Robbins har i årevis lært sine følgere denne kropsholdning som noget de kan gøre i et par minutter, før de går ind til den store præstation. Og Jordan Peterson beskriver ret fint hvordan forskning i hummere har påvist, at nederlag får os til at runde ryggen og beskytte bløddelene og dermed signalerer til omverdenen at vi er sårbare i ”**12 regler for livet**”.

Du kan ikke styre dine hormoner direkte, men du kan styre din kropsholdning og dit åndedræt.

Du kan sætte dig ved bordenden, lægge hænderne på bordpladen et stykke fra dig selv, holde ryggen rank og fylde så meget du kan i stolen. Det vil sende helt andre signaler til dit indre hormonelle system (og til de andre i rummet), end hvis du sætter dig længst væk fra centrum, falder sammen i stolen, og folder armene over brystet.

Du kan trække vejret fyldigt, nærende, ned i maven og berolige nervesystemet og dermed hormonerne, i stedet for at trække vejret kort og overfladisk, hvilket sætter beredskabet i gang.

Det er faktisk fascinerende, hvor dybt denne forbindelse mellem krop og sind går. Når hummere kæmper om territorium, påvirker deres kropsholdning direkte produktionen af serotonin; vinderens hjerne får mere, taberens får mindre. Og det samme sker hos mennesker. Din kropsholdning er ikke bare et signal til andre, det er et signal til dit eget nervesystem om hvem du er, og hvad du kan klare.

Prøv det nu, mens du sidder og læser dette. Ret dig op. Træk skuldrene tilbage og ned. Løft brystet. Mærk forskellen? Det tager fem sekunder, og du kan allerede mærke en forskel i, hvordan du har det.

Før et vigtigt møde, en svær samtale, en præsentation: find et sted hvor du kan være alene i to minutter. Stå med let skrævende ben, hænderne i siden som **Fearless Girl** eller armene over hovedet som efter en sejr, hagen løftet. Stå sådan i to minutter mens du trækker vejret roligt og dybt.

Det føles tåbeligt. Gør det alligevel.

Og en dag er det bare sådan du er.

## Teknik 5: Tag imod kritik uden nedsmeltning

Os med lavt selvværd er ofte sårbare overfor negativ feedback. Vi tager det for personligt; som ringeagt eller nedgøring af os som mennesker, ledere, forældre, kvinder, mænd – dvs. som noget der er langt mere omfattende, end en nøgtern påpegning af en enkelt adfærd, der måske kunne være anderledes.

Det er jo forskellige ting, der kan ramme os. For nogen er det værste at få påpeget fejl. For andre er det at blive kaldt en dårlig kollega. For nogen er det at tabe (et salg, en mulighed etc.) eller ikke levere resultatet, for andre er det at bliver kritiseret personligt. Vi har hver vores kryptonit. Vores akilleshæl.

Men negativ feedback, kritik, er umulig at undgå og kan i øvrigt være en gave. Hvis altså hovedbudskabet giver mening og vi formår at tage det ind.

En af mine kolleger kalder feedback for en buffet. Du ved den slags vi får på konferencестeder og *all-inclusive* ferier. Det betyder at du kun tager det du ønsker og lader resten ligge. Det er ikke noget dårligt billede, for vi må aldrig glemme at enhver feedback, negativ eller positiv siger mindst lige så meget om afsenderen, som om modtageren. Jeg bryder mig virkelig ikke om *true crime* podcasts, så hvis nogen bad mig anmelde en, ville min anmeldelse ikke være helt neutral, men afspejle mit ubehag ved genren.

Så det gælder om at høre hvad der bliver sagt, tage den del der giver mening – enten fordi du erkender at der er noget om snakken eller fordi du har hørt kritikken før – og lade resten fare.

Det kan bare være rigtig svært hvis kritikken kommer uventet og nervesystemet bliver overrumplet og går i kamp/flugt gear.

Men her er et trick som mange af mine klienter har benyttet med succes. Lær dig selv et par standard vendinger, hvis du pludseligt bliver konfronteret med en negativ feedback. Derved giver du dig selv tid til at reagere hensigtsmæssigt, i stedet for at gå i kamp eller flygte. Prøv at undgå de helt åbenlyst indstuderede, ”Jeg hører hvad du siger”. Her er nogle eksempler, du kan bruge som udgangspunkt.

*”Lad mig lige tænke over det. Kan vi tage en snak om det i morgen?” (Når du har brug for at fordøje det.)*

*”Jeg forstår at du ikke er helt tilfreds. Kan du hjælpe mig med at forstå præcist hvad vi kunne have gjort anderledes?” (Når kunden/chefen/ministeren altid har ret.)*

*”Jeg ser det anderledes, men jeg kan godt forstå, hvorfor du siger det. Lad os prøve at finde en løsning, der duer for os begge?” (Når du er uenig.)*

*”Du har helt ret, det er en smutter fra min side. Jeg laver det om.” (Når fejlen er tydelig.)*

Jeg har vænnet mig til at tage skylden for flere ting end egentlig er min skyld, når det drejer sig om mindre fejl. Den slags fejl, der opstår i min forretning, er typisk misforståelser omkring mødetidspunkt. Typisk siger jeg blot, ”Den ligger sikkert hos mig. Skal vi finde en anden tid?” Du vil blive overrasket over hvor effektiv en kommentar som den er – i stedet for at skulle ind i en længere bevisførelse.

Målet er at være parat til at modtage kritik hvor som helst, når som helst – uden at reagere uhensigtsmæssigt. Men indtil du formår det, så kan du forberede dig mentalt før situationer, hvor der er sandsynlighed for at der kan komme kritik.

Når situationen så opstår, gælder det om at bevare kontrollen over nervesystemet. Det gør du nemmest gennem åndedrættet. Træk vejret så roligt og dybt som du kan. Det signalerer til dit nervesystem, at du er tryk, selv når kroppen er klar til at gå i alarmberedskab. Hold øjenkontakt, ret dig op i stolen, lad være med at folde armene over brystet. Vores kropsholdning påvirker sindet.

Lyt efter fakta, snarere end synsninger. Afleverer din standard kommentar. Når du har muligheden for det, så skriv den del ned, der var konstruktiv og overvej om den del giver anledning til at du skal gøre noget anderledes.

Personligt har jeg skullet lære at lytte ikke kun til kritisk feedback, men også til positiv. Hver gang nogen sagde til mig, ”Du er... ” – så skød trodsen gennem mig og jeg spurgte, tavst, ”Hvorfor mener du, at du kan og skal definere mig?” Hvis folk derimod bliver hos sig selv og deler deres egen oplevelse af det jeg laver, så vil jeg meget gerne høre det. Også når det snerter.

# Sådan bygger du eksistentiel selvtillid

---

Eksistentiel selvtillid er livsvisdom, som er erfaret gennem et levet liv, gennem sejre og nederlag, kærlighed og tab. Det er tilliden til at vi kan klare det livet måtte byde på, fordi vi allerede har klaret det hertil. Og det er den ro og styrke, vi finder, når vi indser at vores emotionelle oplevelser er fuldstændig de samme som andre mennesker oplever, selvom omstændighederne kan være meget forskellige. Nogle af os når den indsigt tidligt, andre sent og nogle går i graven med en misforstået tro på at være større eller mindre end andre mennesker. Eksistentiel selvtillid er først og fremmest evnen til ikke at tage livet helt så personligt.

Hvis du vil fremskynde udviklingen af din eksistentielle selvtillid, er her nogle greb du kan anvende.

## Du er ikke noget særligt

Vores kultur dyrker individualisme. Vi har I-phones (jeg-telefon), selfies, influencers. Forældre kræver at skolen tager individuelle hensyn til deres børn Ofte på bekostning af fællesskabet. Medarbejdere forventer afdelingens arbejdsplan tilpasses deres individuelle behov.

Det er hvad det er; en naturlig reaktion på generalisering og standardisering og vil møde sin modbølge på et tidspunkt, sådan som alle kulturelle bølger gør det. I mellemtiden vil jeg invitere dig til at tænke over livet som vi deler. Hvor ens det er. Hvor ens VI er. Vi fødes, lærer, kæmper, nyder, lever, dør. Vi ønsker alle mere lykke og mindre smerte. Vi ønsker vores børn skal klare sig godt. Vi ønsker kærlighed og tryghed, selvom formen på det vi hver især oplever som kærlighed og tryghed kan være forskellig.

Det gælder om at se ting som de er, uden at gøre dem større eller mindre. Se livet, for hvad det er.

Jeg har selv måttet lære indse at jeg er fuldstændig som alle andre og at det er fint. Jeg behøver ikke være bedre, jeg behøver ikke at frygte at være dårligere.

Jeg er mig. Du er dig, og det er lige som det skal være.

Smerten ved at føle sig utilstrækkelig, frygten for ensomhed, meningsløshed, død, længslen efter at betyde noget for nogen, trangen til at give og hjælpe er jo ikke personlige, men universelle, fælles menneskelige kvaliteter eller oplevelser. Det er det der forbinder os på et dybt plan, selvom ydre forskelle i hudfarve, indkomstniveau, køn, nationalitet, politik, tro kan adskille os.

Leg med at se bag facaden på andre mennesker. Når du sidder i Metroen, venter i køen, deltager i møder. Ikke med et kritisk blik, men med empati.

Den selvoptagne leder, der taler ustoppeligt om egne succeser? Måske dækker det over usikkerhed, over præstationsselvtillid, over et menneske, der aldrig føler sig bekræftet nok.

Kollegaen, der altid skal være med til alt? Måske kæmper hun med social selvtillid, med frygten for at blive holdt udenfor.

Vennen med de dyre mærkevarer? Måske søger han prestigesevltillid for at dække over et hul indeni.

Kig på ansigterne og deres udtryk, bemærk måden menneskene trækker vejret på, hvordan deres toneleje ændrer sig når de taler, hvilke ord de bruger – og se så om du kan mærke deres ønsker og længsler. Det er selvfølgelig fantasi et stykke hen ad vejen, men med øvelse kan man virkelig blive dygtig til at afkode andre og forstå dem på et dybere plan.

Når du ser mennesker som følgesvende på livets vej, snarere end som konkurrenter eller kritikere, hver med deres egen skrøbelighed, deres egen kamp, så sker der to ting: For det første bliver du mere rummelig, mere forstående, mere empatisk. Men for det andet – og det er det afgørende – så frigør du dig selv fra behovet for deres godkendelse eller frygt for deres kritik. For du forstår, at deres reaktioner på dig handler mindst lige så meget om dem selv som om dig.

Der er så meget frihed, styrke og ro i at vide, at de fleste problemer vi hver især oplever, er fuldstændig de samme som andre mennesker oplever. Det gør problemer lidt nemmere at bære, og betyder at de fylder lidt mindre i vores bevidsthed.

Og når vi genkender smerten i den andens blik, så knyttes der et bånd der heler os begge. Det giver lidt mindre skyld, skam og selvmedlidenhed, lidt mere distance og overskud og eksistentiel selvtillid.

## **Find noget, der er større end dig selv**

Vi ved vi er i kontakt med noget, der er større end os, når vi mærker ærefrygten. Ære-frygten.

Gåsehud, gys ned langs rygsøjlen, svulmende bryst, tårer, følelsen af uendelighed, af forbindelsen til rum og tid og andre levende væsener.

Det er når vi sidder ved et dødsleje eller er vidner til en fødsel. Det er naturen, når den folder sig ud i sin storhed eller umådelige intelligens. Det er bestemte strofer i musikken eller et lille udsnit af et maleri, der vækker sjælen. Det er Gud i alle deres udtryk. Det er når et menneske vælger at gøre det etisk rigtige eller når vi samles om landsholdet eller Grønland. Det er de små og store glimt af livet, der er større end os. Noget der er så storslået, at det ændrer hverdagen og perspektivet. Det er den form for ærefrygt, der flytter fokus fra os selv til fællesskabet.

Lidt som når vi sidder i strandkanten og kigger mod horisonten og nervesystemet falder til ro, fordi der ikke er nogen trussel i vores udsyn – således giver transcendent oplevelser ro i livet, ved at minde

os om at vi blot er en del af noget større. Det kan skabe frigørende perspektivskifte og hjælpe dig med at udvikle eksistentiel selvtillid.

## Tag det ikke så personligt

Vi laver alle fejltolkninger af de ting, vi ser, hører, mærker. Og en af de mest udbredte, er at vi tager ting personligt. Det klassiske eksempel er en bekendt, der går forbi dig uden at hilse, og din umiddelbare tanker er:

*"Han kan ikke lide mig."*

*"Jeg har sagt noget forkert."*

*"Han har hørt noget dårligt om mig."*

Mens det der virkelig skete, var at han havde glemt sine briller derhjemme og verden var blød utydelighed og i øvrigt havde han solen i øjnene.

Det havde intet med dig at gøre.

Kender du ikke mennesker, der tager selv vejret alvorligt. "Typisk mig, nu blæser det netop som jeg kommer ud fra frisøren." Hvis man tager vejret personligt, bliver livet virkelig tungt at bære.

At blive valgt fra til et job, handler sjældent om dine kompetencer eller personlighed. Der var bare en kandidat, hvor matchet var bedre, hvilket ikke er en diskvalificering af dig som menneske.

Når du taber farmors porcelænskande på gulvet, så er det ikke dig, der er uheldig – det er begivenheden, der er uheldig.

Ved at lade være med at tage ting personligt, undgår vi offerfælden, hvor den mindste modgang føles uoverskuelig, fordi den bygger ovenpå alle dem der er gået forud.

Det er ikke mig eller dig mod verden. Vi er en del af den, ikke separat fra.

Det giver en frihed. En ro. En selvtillid, der ikke afhænger af situationen eller andres adfærd, men som hviler i forståelsen af den menneskelige tilstand.

## Om 100 år er alting glemt

Der er ikke noget så tungt at bære rundt på i livet som selvoptagetheden. Selve ideen om, at jeg er universets centrum, og at min smerte (og min glæde) er unik og enestående. Det giver selvfølgelig en fornemmelse af at være særlig, men det er sådan set også det eneste gode, der er at sige om

selvoptagetheden. Den er som et fængsel, om hvilket Rumi sagde: ”Hvorfor bliver du i fængslet, når døren står åben?”

Nu er det bare sådan, at den menneskelige hjerne har det med at gøre os til centrum i universet. Hver især og hver for sig. Så det kræver nogle mentale tricks at slippe ud af selvoptagetheden.

**Tids- og størrelsesperspektiv:** Hvad betyder min smerte i den store sammenhæng? Her sidder jeg, på en lille plet ved Vejle Fjord, som er en del af et helt land fyldt med mennesker, der lider og glædes, søger og finder, og taber det igen. Og landet er en del af Europa som er en del af Jorden, hvor store filosoffer gennem tiderne har stillet sig selv de samme spørgsmål, og mennesker lever dag efter dag og Jorden er en del af Mælkevejen, som er en del af Universet, som er ... 13,8 milliarder år gammel! Hvad fanden tror jeg at jeg er? Er det virkelig så vigtigt at jeg blev fyret/gik konkurs/fik en dårlig ledelseevaluering?

Eller som vi siger i min familie: ”Om hundrede år er alting glemt.”

**Foranderlighedens perspektiv:** En anden ting, der altid trøster mig, når jeg bliver trist eller føler, at håbet svigter som en utro elsket, er ideen om foranderlighed. De konstante ændringer. Alt ændrer sig – uophørligt. Det du tænker nu, gælder ikke om et øjeblik. Atomer danser rundt i blade, træer, dyr, mennesker. Du mister dit job og finder et nyt. Du forelsker dig og falder ud af kærlighed. Du bliver syg og bliver rask igen eller bliver ikke rask og dør. Intet står stille.

**Perspektivskift:** Min gamle yogamester plejede at sige: “Bring on the shit!”. Ikke en særlig yogaagtig ting at sige, men det han mente var: Gør det så svært for mig som muligt for ellers vokser jeg ikke, men stagnerer i selvtilfredshed. I forfatter- og filmbranchen lærer man at gøre livet så svært som muligt for helten og heltinden. Kun ved at møde det uovervindelige – og overvinde det - kan heltinden vise både den menneskelighed, som publikum skal kunne spejle sig i og sin heltindestatus, som publikum kan se op til.

Hvorfor bede om medgang, når modgang er så meget mere interessant og udfordrende? Hvorfor forvente et nemt liv, der hurtigt fører til halvbedøvelse eller kedsomhed?

## Mit ønske til dig

Den eksistentielle selvtilid er jo ikke noget, vi opnår en gang for alle. Det kræver daglig opmærksomhed og indimellem mister vi fokus på det væsentlige og falder tilbage i selvmedlidenhed eller selvophøjelse. Så derfor er det nyttigt at have nogle rutiner, der hjælper med at holde

opmærksomheden på det transcendent, på fællesskabet, på det almenmenneskelige, på livets korte skrøbelighed.

For nogle er det at gå i kirke, for andre at meditere eller være i naturen. Og for atter andre er det daglige refleksioner eller skrivning. Også håndens og kroppens arbejde kan hjælpe med at holde perspektivet. Når jeg fodrer hønsene, tænker jeg tit på hvor mange mennesker, der gennem århundreder har gjort netop dette, har strøet korn med netop denne håndbevægelse, og det minder mig om at mit hønsehold ikke er så ganske særligt, men derimod knytter mig til længst afdøde mennesker meget langt tilbage gennem historien. Det giver mig en styrke, der ikke afhænger af hvad dagen bringer.

Din præstationselvtilid, dit behov for anerkendelse, din frygt for at fejle, din længsel efter at blive set, ønsket og værdsat er jo menneskelige drifter, som har hjulpet vores art med at overleve. Men de behøver ikke styre dit liv. Du kan lære at bruge deres kraft konstruktivt. Det er det, østens visdomstraditioner kalder at "tæmme tigeren" – ikke at dræbe den, men at lede den.

Jeg håber du vil finde nytte i en eller flere af de teknikker, jeg har delt med dig her. Jeg har set hvor effektive de er, hvis man giver dem en chance og praktiserer dem vedholdende gennem længere tid. Jeg har set mennesker der pludseligt opdagede at de havde modtaget kritik uden at gå i forsvar. Jeg har set mennesker, der ikke længere droppede navne eller stoppede med at vise billeder af sig selv i attraktive sociale sammenhænge. Jeg har set mennesker, der stod af prestigeræset og fandt roen i et simpelt liv.

Jeg ønsker for dig at du finder en plads i verden og i historien, hvor du føler dig hjemme og forbundet med andre. En plads, der ikke afhænger af dagens præstation, andres blikke eller de rigtige markører. En plads, der hviler i forståelsen af hvad det vil sige at være menneske. Og i tilliden til at du kan bære livet, selv når det er svært.