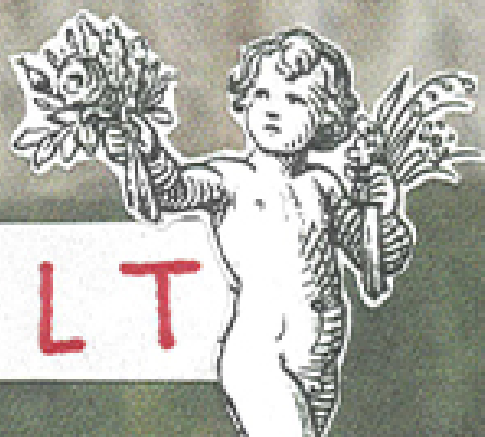


K R Y D S F E L T

# MÅLSÆTNING SOM KREATIVT INDIVID

KAT JARBY

KRYDSFELT



## 5 trin til at sætte mål

Som kreativt individ kræves det ofte at man er sin egen strateg, coach, motivator og leder for at kunne opnå et fungerende arbejdsliv og et frugtbart virke. Men det kan være svært at finde tid og plads til at drømme og sætte mål med endeløse to-do-lister på dagsordenen.

Jeg vil dog mene, at det at sætte mål og tillade sig selv at drømme, faktisk gør dig til et mere kreativt menneske. Med det menes, at hvis det gøres korrekt og ambitiøst, kan det hjælpe dig med at bevare fokus og gøre dig bevidst om, hvad du gerne vil med dit kreative virke – og som resultat gøre det lettere for dig at prioritere det.

Nøglen til succesfuld målsætning er:

1. At være ambitiøs
2. At finde motivation
3. Reflektere over dit liv

Ved hjælp af coachingteorier og tanker til refleksion vil jeg guide dig gennem målsætningsprocessen, der består af 5 trin:

### Trin 1: Målsætning

Du kan bruge forskellige metoder og værktøjer når du skal definere dit mål. Den mest udbredte er nok SMART-modellen (Specifikt, Målbart, Attraktivt, Relevant, Tidsafgrænset). Men det vigtigste at huske, når du formulerer dit mål, er, at det skal være:

- Så positivt som muligt
- Inden for egen kontrol
- Noget, du bevæger dig hen imod



# K R Y D S F E L T

Det er afgørende at gøre dit mål så attraktivt, relevant og realistisk som muligt, så du er motiveret til at handle på det. Hvis du formulerer dit mål negativt (f.eks. "Jeg vil holde op med det eller det"), vil resultatet uundgåeligt også blive negativt.

Målet skal også være inden for din kontrol; du kan nemlig ikke ændre på ting, som du ikke har autoritet til at ændre (f.eks. "Min chef er dum").

En positiv vinkel på dit mål skaber også det rigtige incitament til at tage det seriøst og handle på det. Det hjælper dig med at være ambitiøs og giver plads til at drømme.

Det er vigtigt at sætte deadlines og milepæle for dig selv, når du definerer dit mål – såsom:

- Hvornår begynder du?
- Hvornår når du dit mål?
- Hvor ofte skal du arbejde på det?

Det er også nyttigt at kvantificere dit mål (niveau 1-10). På denne måde kan du nemt måle dine fremskridt:

- På hvilket niveau er du på nu?
- På hvilket niveau vil du ende på?

Prøv at skrive dine mål og deadlines ned på et stykke papir, så du kan visualisere det.

Du kan bruge et mindmap med farver og billeder, hvis det hjælper dig. Du kan også fortælle en ven eller kollega om dine ambitioner, da det, at sige det højt, gør det mere virkeligt.



## Trin 2: Forhindringer

I trin to dykker vi ned i overbevisninger: altså de historier, vi fortæller os selv og/eller begrænsende mønstre eller vaner, der forhindrer os i at handle og nå vores mål.

Når du reflekterer for dig selv, kan det være nyttigt at tænke over de underliggende årsager, der står i vejen for din succes:

Hvad forhindrer dig i at nå dit mål? Hvad fortæller du dig selv, er grunden til, at du ikke er lykkes endnu? Hvad er du bange for vil ske, hvis du når dit mål?

Nogle gange er den største forhindring ikke nødvendigvis den mest åbenlyse. Og nogle gange er vi faktisk ikke klar over, hvad der egentlig står i vejen for os. Jo mere det gør ondt, jo mere motiveret bliver du. Og motivation er nøglen til at gøre fremskridt i dit liv og holde fast i nye alternativer. Hvis det ikke er vigtigt for dig, hvorfor skulle du så handle på det?

## Trin 3: Motivation

Motivation kan opdeles i to slags: negativ og positiv motivation.

Negativ motivation er det, du vil miste eller ikke være i stand til at gøre; der har en negativ indvirkning på dig og dine omgivelser – altså de negative konsekvenser af, at du ikke handler på dit mål og når dit fulde potentiale. Dette kan være følelser som fortrydelse, skuffelse eller ærgrelse.

Det kan virke som noget, der kun påvirker dit eget liv og ikke andre. Men vi bliver faktisk dårligere kollegaer, venner, partnere, forældre, når vi ikke handler på vores drømme. Negativiteten kan påvirke resten af vores liv,



# K R Y D S F E L T

samt hvordan vi opfører os og handler over for mennesker, der er tæt på os.

Det samme gælder for positiv motivation, som er det, du vil være i stand til, som har en positiv indflydelse på dig og dine omgivelser – altså de positive konsekvenser af, at du handler efter dit mål og faktisk lykkes i livet. Dette kan være følelser som succes, stolthed eller lykke.

Disse har også stor indflydelse på andre aspekter af dit liv og vil smitte af på en positiv måde. Dette kan gøre dig til en bedre kollega, ven, partner, forælder – endda et bedre menneske! Positiviteten kan gøre os mere overbærende, venlige, hjælpsomme osv. over for vores omgivelser og mennesker tæt på os.

Ved at reflektere over, hvad der motiverer dig, og hvordan dine handlinger påvirker dit liv, kan du bryde gamle mønstre – og hermed skabe motivation til enten at acceptere situationen som den er eller tage afstand.

Det er ikke meningen, at alle mål skal handles på. Nogle gange er det bedre at acceptere situationen, og gennem den accept komme videre. Ved at bevidst tage beslutningen om enten at acceptere eller handle på din situation, er det nemmere for dig rent faktisk at nå dine mål.

## Trin 4: Mønsterbrud

For at give plads til nye alternativer skal du bryde gamle mønstre, ændre vaner og arbejde på dine overbevisninger.

Det hårde arbejde ligger i de første par trin: målsætning, forhindringer og motivation. Bruger du tid på at undersøge disse, falder de næste



# K R Y D S F E L T

trin lettere på plads, og du opnår det nødvendige overblik, klarhed og forståelse for både dine udfordringer og konsekvenser af dine gamle vaner.

Jo mere du reflekterer over dit liv, jo lettere er det at vide, hvad du skal ændre for at give plads til nye vaner og handlinger, der kan hjælpe dig med at nå dine mål og få succes med din karriere.

Når du bliver opmærksom på nye muligheder og de ressourcer, der skal til for at træffe valget mellem accept og handling, kan du bruge den nye indsigt til at finde nye alternativer.

## Trin 5: Nye alternativer

Næste skridt er at finde nye alternativer og lave en plan for, hvordan du vil nå dit mål.

De nye alternativer falder ofte ind under følgende:

- Fysiske handlinger
- Mentalt fokus
- Momentum

Nogle gange har vi brug for at ændre den måde, vi opfatter ting på, og andre gange skal vi fysisk gøre noget anderledes. Ofte er nøglen at lave en (ny) strategi for det vi allerede gør og fastholde vores momentum og motivation herfor.

Målsætning handler om at holde den nødvendige afstand for at kunne reflektere over dit liv og evaluere på, hvad du har opnået indtil nu. Det hjælper dig med at bibeholde motivationen og giver plads til at du kan



# K R Y D S F E L T

drømme stort, være ambitiøs og lægge langsigtede planer for at nå dine mål.

Så hermed en opfordring til at sætte mål, visualisere og manifestere dem og lave en plan for, hvordan du opnår dem.

God fornøjelse!



K R Y D S F E L T

© Copyright 2021 by By Byriel. All rights reserved.

