

DEL 1 - BALANSE

Min «ordbok» betyr balanse en *vekt* eller *kraft* som jobber mot en annen kraft. En slik likevekt er et godt utgangspunkt for at du skal kunne prestere bra, uansett hva du ønsker å få til, enten det er på et personlig nivå, på jobben, eller i sport. Du har sikkert opplevd å ha problemer med å henge med i en samtale, eller ikke greid å få med deg handlingen i en film fordi hodet ditt har vært fullt av andre tanker. Kanskje har du hatt vanskeligheter med å følge med på diskusjonen i et møte, eller du har slitt med å konsentrere deg foran PC-en. Eller du kan ha fått kommentarer fra en kollega, ektefelle, kjæreste eller barna dine om at du virker fjern fordi du svarte ut i luften, eller unnlot å svare på spørsmålet som ble stilt.

Mange konflikter, både på jobb og i privatlivet, starter på denne måten. Man er åndsfraværende, svarer annerledes enn det en ville gjort hvis man hadde fått tenkt seg om, eller blir opplevd som avvisende fordi man ikke er mentalt til stede hos den som forsøker å få kontakt. På idrettsarenaen ser vi det hele tiden. Langrennsløpere som sier de «gikk tom», kreftene ble brukt opp under forrige konkurranse. Vi ser skihoppere som lander på kulen fordi de ikke var i balanse idet de startet svevet, og fotballspillere som

Du er i balanse når du føler at du har både fysiske og psykiske krefter til å gjøre det du ønsker.

bommer på mål eller medspilleren. Vi har alle hørt sangere som synger surt, sett skuespillere som selv etter mange vellykkede forestillinger glemte replikken, eller dansere som snubler på scenen. Dette er ofte resultat av at utøverne har mistet fokuset her og nå; at hodet er opptatt av helt andre ting enn det de skal prestere.

Forandring krever tid og oppmerksomhet

«Jeg har sett så mange unge lovende kvinnelige ledere som sliter seg ut når de blir mødre, fordi de skal være superkvinner både hjemme og på jobb.»
Kristin (56), direktør

Vi undervurderer hvor mye tid og oppmerksomhet som kreves av overgangene i livet. Det å gifte seg, bli samboer, og kanskje få barn er noe av det mest positive vi kan oppleve, men det er samtidig svært krevende. Det samme gjelder når man bytter jobb, skiller seg, blir pensjonister eller opplever plutselig sykdom. Når rammene i livet endres uten at man legger om forventningene til seg selv, går det ofte ut over helsen.

Ida var stolt av jobben sin. Hun elsket det hun drev med, og det var viktig for henne å lykkes. Hun hadde truffet den store kjærligheten, og de to hadde flyttet sammen kort tid etter at de møtte hverandre. Begge ønsket seg barn, og lykken var stor da hun like etter ble gravid. Da hun var to og en halv måned på vei, fikk hun panikk. De fysiske og psykiske forandringene som følger med en graviditet, kom som et sjokk på henne. Hun var konstant trett og uopplagt, hadde problemer med å komme seg opp om morgenen og vanskeligheter med å holde seg våken i møter. Hun slet med konsentrasjonen, glemte viktige detaljer til tross for at hun la huskelapper overalt og kom på etterskudd i forhold til tidsfrister. Da hun oppsøkte meg, opplevde hun at hun var i ferd med å miste kontrollen, og var livredd for hvilke konsekvenser det ville få for jobben hennes.