

Som jeg ser det

"Som jeg ser det" bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter



Allan Jørgensen
Anette Lauritsen
Aslak Gottlieb
Camilla Lysgaard
Carol Krogstrup
Casper Skovgaard
Claus Nissen
Franz Veisig
Henrik Lieberkind
Janus Kyhl
Jens Frimann
Jette Schwartz
Julie Yapa
Kenneth Plon
Lars Michael Nielsen
Louise Manstrup
Mette Skamris
Michael Lagoni
Michael Randropp
Mikael Fock
Niels Berg
Rasmus Thulin
René Blumensaadt
Rolf Lund
Sascha Hirtsgaard
Thomas Horn
Ulrich Koch Borrits



Mål er fantastiske til at skabe retning. Det er ligesom at have et personligt kompas. Nålen snurrer almindeligvis rundt og rundt. Men alt i denne verden er ikke lige vigtigt. Noget vælges nøjsomt ud, og så står kompasnålen pludselig knivskarpt og viser vej.

Klumme.

Vupti - sådan bliver 2021 bedre end 2020 ... (med statsgaranti)

Franz Veisig

Tiden er ikke til uadventede aktiviteter - så måske er det et rigtig godt tidspunkt at rette opmærksomheden indad. Det lakker netop mod enden af året, og der er tradition for at have et eller flere nytårsfortsætter. Pludselig bliver det vigtigt at gøre status og se fremad. Ifølge en Megafonundersøgelse er det noget 23 procent af danskerne gør.

Personligt er jeg stor tilhænger af at sætte mål og ser dem som hjørnesten for personlig udvikling. At realisere mål - eller blot at være i proces på vej mod realisering - kan virkelig skabe øget glæde og livskvalitet. Så hvad med at fylde sindet med dette på kanten til 2021? Derfor denne klumme.

De klassiske nytårsfortsætter om vægttab, rygestop, arbejde mindre eller stoppe med neglebidning har det med at fise ud i ingenting i løbet af første kvartal. Min erfaring er, at det ikke behøver være sådan. Hæng på og få et effektivt mål-værktøj.

MEN HVORFOR i det hele taget bruge energi på at læse en klumme om målsætning? Som udgangspunkt lever vi jo kun en gang - i hvert fald i denne inkarnation.

At arbejde med målsætninger øger sandsynligheden for, at man får mere ud af livet. Ganske enkelt. Og det er helt OK at have ambitioner om egen lykke og velvære. Mål er fantastiske til at skabe retning. Det er ligesom at have et personligt kompas. Nålen snurrer almindeligvis rundt og rundt. Men alt i denne verden er ikke lige vigtigt. Noget vælges nøjsomt ud, og så står kompasnålen pludselig knivskarpt og viser vej.

Mål fås i mini, midi og maxi størrelse. Alle trækker i en retning, der er mere attraktiv end dér, hvor man står. Minimal er gode, fordi de giver følelsen af hurtig tilbagebetaling for indsatsen. Maximål kan få det til at krible i maven. Risle ned ad ryggen eller få en til at ranke ryggen med lys i øjnene og en indre vilje, der bobler.

JEG SIDDER SELV i disse dage og kigger på hvad jeg skal bruge krudt på i 2021. Det ender nok med 5-7 indsatsområder, der får smilet frem med tanken om ny landvinding. Strøtanke! Jeg får lige lyst til at spile bolden over på din banehalvdel. Er du spilbar? Uanset hvad så gør dig selv en tjeneste og find en kuglepen.

Sæt ring om en eller flere af de følgende inspirationer eller skriv din egen målsætning på ønskelinjen.

2021 bliver et godt år, fordi jeg vil _____ (danse/grine/socialisere mere, tjene/lære/give mere, føle/pette/elske mere, naturnyde/gå/"sporte" mere, sige "ja"/sige



Klummeskribent: Franz Veisig, 1969, arbejder med HR og marketing. Brænder for at udforske livet gennem fx spiritualitet, personlig udvikling, idræt og fotografering. Alle klummer kan læses på Veisig.dk Foto: Lars Johannessen

"nej" mere, tilgive mere, strikke/kokkerere/skrive forhold i omverdenen skal spille med eller tages i ed for at realisere målet? Formulere ret positivt: Skriv (og sig) en sætning, der kort og kontant udtrykker din målsætning. Fortæl gerne andre om målet. Det forpligter dig yderligere.

ET NYTTIGT VÆRKTØJ til at skabe den allerbedste ramme for at nå et mål er at sikre, at det er SMART. Kør dit mål gennem bogstaverne og kom stærkere og mere afklaret ud på den anden side. S står for Specifikt: Konkretiser målet så godt som muligt. Målbart: Sæt tid/antal/beløb eller andet på målet. Attraktiv: Hvor meget vil du reelt det her? Forestil dig at nå målet. Hvor stor en forskel vil det gøre for dig? Hvad kan du skrue på for at det motiverer dig selv endnu mere? Realistisk: Sigter du efter Månen og skyder for højt. Er der evt. brug for delmål, så du kan få små sikre succeser på vejen? Tidsbestemt: Hvor når er du i mål? Udover SMART kan man med fordel tilføje et lille ØF. Økologisk: Hvil-

VEJEN FREM ER ofte et minefelt brolagt med små og store indbyggede udfordringer. Derfor er fleksibilitet og evnen til at justere kurs og mål vigtige egenskaber. "Vupti" i overskriften var madding for at få dig helt her ned, hvor vi begge godt ved, at vedholdenhed og held også er komponenter. Men hvis tilgangen er SMART, og man forsøger at nyde processen, så lander man et bedre sted end, hvor man kom fra - med statsgaranti (hvad det så end er værd i disse tider).

God jul og godt nytår! Carpe diem.