



KUNSTEN Å VELGE

Viktige veiskiller her i livet kan mildt sagt by på en smule hodebry. Slik finner du fram i jungelen av valg.

TEKST: MICHELINA GARCES ILLUSTRASJON: CATHRINE KARLSEN

Skal du studere reiseliv eller eksport? Skal du bli i Norge eller reise til utlandet? Jobbe fast, deltid, frilans eller kanskje starte noe selv? Venninnen din som studerer spansk i Mexico har det jo helt supert, det passer nok for deg også ... Eller kommer du til å angre bittært hvis du ikke takker ja til den praksisplassen?

Når vi står ved viktige veiskiller i livet, og valgmulighetene spriker i alle retninger, kan det kjennes overveldende og forvirrende.

– Vi har en veldig sterk følelse av frihet i dag, og det kan oppleves både positivt og negativt. Det er generelt mindre press hjemmefra enn før, selv om noen familier fortsatt forventer en viss utdanning eller yrkesretning, sier psykolog Eva Tryti.

– Likevel følger mange fortsatt i foreldrenes fotspor. Andre blir påvirket av hva venner og bekjente gjør, eller hva vi tror vi burde gjøre.

Tryti forteller at mange unge sliter med å velge retning de skal ta, for eksempel når de er ferdig med skolegangen. Noen blir så stresset at de får lette psykiske problemer.

Bli kjent med deg selv

Ifølge regjeringens årlige tilstandsrapport for høyere utdanning forlater rundt 40 % av bachelor- og masterstudentene studiene. Halvparten av dem som slutter begynner på en ny utdanning. Samtidig kryper turnover-raten på norske arbeidsplasser stadig oppover, spesielt for unge arbeidstagere.

Og mens noen hopper av og på toget, blir andre stående igjen på perrongen, fullstendig lammet av beslutningsvegring.

– Begge deler kan føles veldig vanskelig, og da er det viktig å stoppe opp og stille seg selv noen spørsmål.

Hva liker du å gjøre? Hva var du interessert i før? Det er ofte ikke tilfeldig hvilke interesser vi har hatt gjennom tidene, sier Tryti.

Kurs- og foredragsholder Mona Hartmann ved Goal Mapping Norge, mener det er viktig å lytte til hjertet når vi velger.

– Vi blir motivert av følelser, og ingenting annet. Derfor er grunnlaget for gode valg å finne en årsak, eller et motiv, for hvorfor dette er så viktig for deg. Finn ut hva du er god på og mestrer, og bli enda bedre på det, slik at du bygger tro og tillit til deg selv. Valg tatt ut ifra hjertet er sikre valg, sier hun.

Goal Mapping er et verktøy for måloppnåelse, basert på hjerneforskning. Men for å sette gode mål, må du først bli kjent med deg selv.

– Det er viktig å tørre å bli kjent med seg selv, så vi kan velge ut ifra våre innerste verdier. Spør deg selv: Hvem er jeg, og hvor vil jeg? Hvorfor vil jeg nå akkurat dette målet? Våg å virkelig lytte til deg selv, og velg det ekte framfor det perfekte, oppfordrer Hartmann.

Fornuft og følelser

Noen ganger vil vi mange ting på en gang, og sliter med å velge bort noe. Andre ganger vet vi akkurat hva vi vil, men er usikker på hvordan vi kommer oss dit, eller om det er verdt det.

Kanskje er du supermotivert for en bestemt studieretning, mens det andre studiet øker sjansen for en sikker jobb og høyere lønn. Eller du oppdager at drømmejobben er utlyst, når du egentlig planlegger å reise jorda rundt i et år.

Hartmann foreslår at du tenker gjennom hva som er målene dine både på kort og lang sikt.

– Er du veldig motivert for en bestemt studieretning, så går du for det! Drømmer du om å reise jorda



DET KAN VÆRE VELDIG GODT Å HA NOEN Å SPARRE MED.

rundt, må du sette deg det som et klart mål, og gjøre det som skal til for å realisere drømmen. Når du lykkes med å nå målet ditt gir det mestringsfølelse, sier hun.

Psykolog Eva Tryti anbefaler å velge med både hodet og hjertet, spesielt når det gjelder studier og yrkesvalg.

– Noen velger retning bare ut ifra lyst og innfall, men husk at du også skal leve av det. Mange drømmer for eksempel om å bli kunstnere, men bare noen få klarer å tjene nok. Det betyr ikke at du ikke skal satse, men at du bør ha et sikkerhetsnett i bakhånd. Tenk heller at du skal finne en måte å klare det på, selv om du må ha en ekstrajobb ved siden av en stund, sier hun.

Fokus i frontruta

Ifølge Hartmann tar vi ofte valg basert på fortiden vår. Dårlige resultater, opplevelser, eller ting som ikke gikk som planlagt gjør at vi kvier oss for å prøve noe igjen.

– Husk at fortiden aldri er avgjørende for framtiden. Se for deg at du kjører bil og sitter i fører-setet; Grunnen til at bakspeilet er så lite, og frontruten så stor, er at dit du er på vei er så mye viktigere enn det du har lagt bak deg.

Hartmann understreker at det er viktig å holde rett fokus, og ikke la seg distrahere av verken fortiden eller alle menneskene rundt oss.

– Sidespeilene representerer alle menneskene der ute, og hvem bryr seg egentlig om hva du gjør? Men passasjerene du velger å ta med deg, det er de som har troen på deg og som motiverer deg, sier hun.

Ikke stress for mye

Når du er veldig i tvil oppfordrer psykolog, Eva Tryti, til å søke råd hos andre. Men ikke nødvendigvis hos dine aller nærmeste, som kan være skeptiske fordi de vil beskytte deg. Hun tror derimot at objektive råd fra en fagperson, veileder eller andre med relevant erfaring kan hjelpe deg i riktig retning når du står fast.

– Snakk med noen som tar studiet, jobber i det yrket eller har gjort det du tenker på. Test det ut litt først ved å ta en sommerjobb, vikariat eller praksisplass. Om du ikke kjenner noen, kan du gjerne oppsøke folk du ikke

kjenner, de fleste liker å snakke om seg selv og det de holder på med, sier hun.

Tryti anbefaler å ikke stresse for mye med de store og vanskelige valgene.

– Vent med å ta store valg hvis du er veldig usikker. Ta gjerne et pauseår, eller flere hvis du kan, og gi deg selv ro til å finne ut av det. Bruk tiden til å reise, dra i militæret, gjør frivillig arbeid, søk en praksisplass eller jobb. Man kan modnes mye og få kompetanse og selvinnsett av å jobbe, sier hun.

Og jo yngre du er, jo bedre grunn har du til å unne deg selv en liten tenkepause. Hjernen vår er nemlig ikke helt ferdig utviklet før vi er rundt 24 år. Frontallappene modnes helt til slutt, og denne delen av hjernen styrer hvordan vi planlegger, vurderer og tar avgjørelser.

Hva hvis du angrer?

Uansett hvor mye vi vurderer og grubler, har vi ingen garanti for å ikke angre. Som regel går det heldigvis fint å snu, men noen ganger krever det mye ressurser å begynne på nytt. Tryti anbefaler å få hjelp til å sortere tankene, hvis du føler at du har tatt et feil valg.

– Det kan være veldig godt å ha noen å sparre med i sånne situasjoner, så snakk med en studieveileder, karriereveileder eller en annen objektiv og profesjonell person. Gå også litt i deg selv, og prøv å finne ut hvorfor det føles feil. Er det virkelig helt feil for deg, eller skyldes tvilen din angst? Kanskje du drømmer om å bli overlege på et sykehus, men er redd for å ikke få det til, eller at veien fram blir for vanskelig. Angst kan du få hjelp til å bli kvitt, sier Tryti.

Mona Hartmann minner om at alle vil møte på utfordringer, uansett hvor gode og gjennomtenkte valg vi tar.

– Unge mennesker som har et helt liv foran seg i arbeidslivet må tåle mange omstillinger. Fokuser på hva du kan og hvordan du skal få det til, og rådfør deg med andre når du trenger det. Tenk som Pippi: «Det har jeg aldri gjort før, så det klarer jeg helt sikkert!». Og går det ikke helt som planlagt er du en erfaring rikere, og tar et nytt steg framover, sier Hartmann. ■



PSYKOLOGENS 3 TIPS FOR STUDIE- ELLER YRKESVALG

1. Et godt utgangspunkt er hva du liker og er interessert i. Tenk også gjennom hva du har gjort før som du likte.
2. Ta en interestetest. Det finnes mange forskjellige, blant annet på NAV sine nettsider.
3. Still deg selv disse spørsmålene:
 - Er jeg mest praktisk eller teoretisk?
 - Er jeg interessert i å jobbe med mennesker (kunder/pasienter) eller ting (kontor/verksted)?
 - Er jeg introvert eller ekstrovert?

KILDE: PSYKOLOG EVA TRYTI

GOAL MAPPING

En metode for måloppnåelse, som er utviklet av forfatteren Brian Mayne. Metoden er basert på hjerneforskning. Du går gjennom sju trinn hvor du bruker både den logiske, venstre hjernehalvdel, som styrer skrift og språk, og den kreative, høyre hjernehalvdel, som former bilder og symboler som kommuniserer med underbevisstheten. Til slutt har du ditt eget Goal Map, som inneholder hva du vil, hvorfor du vil det, og en handlingsplan. Hensikten med målene er at de styrer deg i riktig retning og hjelper deg til å ta gode valg.

ØVELSE:

Velg et eller flere områder i livet ditt, som for eksempel utdanning, karriere, trening, helse eller økonomi. Slapp av, lukk øynene og forestill deg at du reiser framover i tid. Tenk deg at livet ditt er akkurat slik du vil ha det. Still deg selv disse spørsmålene:

- Hvilke aktiviteter gjør jeg?
- Hva slags hjem bor jeg i?
- Hvem er menneskene som virkelig betyr noe for meg?
- Hvilken type jobb velger jeg å engasjere meg i?
- Hvilken forskjell gjør jeg for andre med mitt liv?
- Hvem er jeg som person, og hva ønsker jeg en endring på?

Skriv raskt ned innsiktene og målene dine med korte setninger når du er klar.

KILDE: BRIAN MAYNE'S ARBEIDSBOK I GOAL MAPPING OG MONA HARTMANN
MER INFORMASJON OM GOAL MAPPING: WWW.GOALMAPPINGNORGE.NO