

# 10 sätt att få koll på nuläget.

Första steget av sex steg i "Det bor en hjälte i dig. Så kommer du vidare när du har fastnat." handlar om att komma loss och komma vidare. Framåt, uppåt, i den riktning du önskar. För att göra det behöver du starta med att få koll på nuläget.

## 1. Välj ett område.

Vi gör misstag när vi tror vi ska ändra på allt samtidigt. Välj ett område och koncentrera dig på det. Att ha fokus på många områden skapar splittring och stress. Var som en laser som koncentrerat ägnar sig åt en sak i taget.

## 2. Ta dig tid att titta i backspegeln.

Alltför sällan sätter vi oss och gör en summering över det senaste halvåret/året. Hur ligger du egentligen till inom ditt valda område? Vilket betyg skulle du ge dig själv?

## 3. Fundera över om du missat några signaler.

Vi lever livet framlänges och förstår det baklänges. I efterhand är det lättare att se mönster, knyta ihop händelser, förstå vad som egentligen pågår. Vilka små signaler har funnits på vägen?

## 4. Se det som det är.

Inte värre än det är. Inte bättre än det är. Som det är. Det är lätt att i tanken göra saker värre eller bättre än de. Gör en saklig rapport över läget.

## 5. Skippa mjukorden.

Ibland. Lite granna. En smula. Skippa fluffet. Var konkret. Sätt siffror och grader på dina observationer.

## 6. Släpp undanflykterna.

Den som ursäktar sig kommer ingenstans. "Om inte det varit, så skulle jag..." Troligen inte. I så fall skulle du säkert haft det så redan.

## 7. Fråga en vän.

Eller fråga en ovän, även om det känns bittert kan det ju ligga en smula sanning i det andra säger? Be om ärlig feedback från någon du litar på säger som det är.

## 8. Gör din egen benchmarking – lägstanivå.

Hur har andra det inom samma område? Vad är det minsta du kan förvänta dig?

## 9. Finn en förebild – hitta din högstanivå.

Vad är det bästa du kan förvänta dig? Vilken nivå ligger den på som är en sann förebild för dig? Hur skulle det vara att nå det? Eller överträffa det? Någon kommer att göra det, varför inte du?

## 10. Vilka höjdpunkter har du själv erfarenhet av?

När har du själv varit på topp i detta område? Hur var det då? Hur kände du dig? Vilket är ditt bästa jag inom detta område?