

COSTUME

NR. 98/JUNI 2010

Klar til sommer

Biknier, kjoler, sandaler, toppe og strandtasker



DINE QUICKFIXES
TIL EN SMUKKERE
KROP - I EN FART

14

SPØRGSMÅL TIL

KATE MOSS

Endelig taler hun
- om sin hverdag,
modelkarriere og stil

sommer
GLÆDE
velvære
HUMOR

FARVEL TIL SORT OG SUR - NU ER
DET HIPT AT VÆRE GLAD

VIND LUKSUS-SPADAG FOR DIG OG EN VENINDE • DIT LOOK TIL FESTIVAL OG BRYLLUP •
MØD SKODESIGNEREN CAMILLA SKOVGAARD • FÅ STELLA MCCARTNEYS FEMININE STIL

Kr. 45,95

Sverige: SEK 69,00

00098

9 771601 986000

Benjamin's Publikations A/S
www.benjamin.dk

BK 20.05.10-16.06.10

KARRIERE

GIV SLIP PÅ DEN EVIGE BEKYMNING

Dit job behøver ikke give dig urolig nattesøvn og nagende dårlig samvittighed. Se, hvad 27-årige Pernille fik ud af 3 timer i selskab med en erhvervspsykolog

PROBLEMET:

For et halvt år siden fik Pernille sit første job som jurist i en stor forsikringsvirksomhed. Hun er glad for sit job og får også ofte ros for det, hun laver. Alligevel føler hun, at hun burde gøre det bedre.

"Jeg stresser enormt let over småting, som for eksempel om jeg nu har husket at skrive husnummeret på en kuvert eller at registrere en telefonsamtale. Jeg sidder ofte på arbejdet to timer efter, jeg har fri for at læse noget, jeg har skrevet, igennem tre gange ekstra. Principielt har jeg ikke noget imod at gå meget op i mit arbejde, men jeg ville ønske, at jeg brugte tiden på at få en rigtig god idé i stedet for at forsøge at slukke en masse brande, jeg bilder mig ind, at jeg har startet. Jeg skal også hele tiden have bekræftet fra andre, at det, jeg laver, er godt nok. Jeg tør aldrig aflevere noget, uden at andre har læst det igennem og er kommet med deres mening," siger Pernille.

3 TIMER HOS ERHVERVS-PSYKOLOGEN:

Pernille har været til to samtaler af halvanden times varighed hos erhvervspsykolog Majken Matzau. Forløbet var en kombination af terapi og coaching, som var individuelt tilrettelagt til Pernille. Majken Matzau rådgav Pernille i at finde frem til, hvilken rolle hun skal have som nyansat og nyudannet. Pernille skulle dernæst arbejde med at blive bedre til at mærke efter, hvad hun selv har lyst til og til at tage beslutninger selv, inden hun spørger om andres mening.

ERHVERVS-PSYKOLOGEN OM PERNILLES PROBLEM:

"Pernille er meget følsom og pligtfuld og trives bedst med at gøre alle andre glade. Når hun føler sig usikker, har hun svært ved at lægge en opgave fra sig, og

Skuespillerinden Melanie Griffith som powerfuld karrierekvind i *Working Girl*



3 TIPS FRA ERHVERVS-PSYKOLOG MAJKEN MATZAU:

"Lad være med at spørge andre til råds om alting. Det gør dig ikke mere sikker på din beslutning, men mere utryk. Inderst inde ved du som regel godt, hvad du selv mener er rigtigt at gøre i en bestemt situation."

"Tænk efter: Husker du bedst alt det, der går godt i løbet af en dag, eller mest den ene ting, der gik galt? Find hver aften frem til mindst én god ting, der er sket i løbet af dagen."

"Hvis du bliver stresset eller bekymret, så lad være med at lægge låg på. Gå en lille tur, og tag et par dybe indåndninger og accepter, at du er usikker og utryk. Du kan ikke fikse dine problemer på den måde, men du kan lære at rumme de ubehagelige følelser, hvilket gør dig stærkere."

hun vil gå rigtig langt for at gøre det så godt som muligt, så alle er tilfredse. Men når hun hele tiden spørger andre mennesker til råds, bliver hun forvirret og stresset og får endnu sværere ved at træffe sine egne beslutninger. Det handler om, at vi ofte har så travlt med at gøre alle andre tilfredse, at vi glemmer, at den vigtigste person i vores liv er os selv. Og desværre er vi blevet opdraget med at blive rost, når vi gør noget godt, og det bliver vi

afhængige af. Men hvis vi ikke har et indre selvværd, som er uafhængigt af andre, så føles ros bare som at tisse i bukserne, og så falder korthuset sammen, så snart vi møder den mindste kritik."

PERNILLE OM FORLØBET:

DET OVERRASKEDE MIG:

"Jeg lærte, at jeg skal til at være leder i mit eget liv. Jeg tænker meget mere på, hvad andre folk mener, er den rigtige måde at gøre tingene på, end hvad jeg egentlig selv synes. Jeg kan aldrig selv vurdere, om det jeg laver er godt eller skidt. Derfor bliver jeg ved med at lave det om. Jeg blev også bevidst om, at jeg skal huske, at jeg er ny og stadig har ting at lære. Jeg glemmer at huske på, at det svarer til, at jeg går i 1. klasse, og mine kollegaer går i 9. klasse."

DET VIL JEG GØRE FREMFOR:

"Jeg vil øve mig i at blive bedre til at tage beslutninger. For eksempel lavede vi en øvelse, hvor jeg hurtigt skulle svare på en række spørgsmål: om jeg bedst kunne lide hummer eller burger, rødvin eller hvidvin og så videre. Det skal jeg overføre til mit arbejde, for inderst inde ved jeg jo godt, hvad jeg selv mener. Derudover vil jeg blive bedre til at huske, at ikke alting behøver at være perfekt. Det er gået op for mig, at det jo ville være underligt, hvis jeg lavede alting fejlfrit som nyuddannet og nyansat."



Majken Matzau

Autoriseret psykolog med speciale i erhvervspsykologisk coaching. Forfatter til bogen *Stresscoaching - Coaching i grænselandet*. Læs mere på Matzau.dk.