

Experternas tips för att våga tro att du klarar nya jobbet

Uppdaterad 2021-04-26 Publicerad 2021-04-25



Tillåt dig själv att vara nybörjare, råder Lisa Rosengren. Foto: Åsa Siller

Oron för att inte klara av ett nytt jobb kan många känna igen. Men för några tar det dåliga självförtroendet över och de vågar aldrig pröva det de drömmer om. Här ger tre experter råd om hur man kan övervinna sin rädsla.



Helena Sjödin Öberg

Text



Det är vanligt att känna oro över att börja ett nytt jobb. Glädjen över att ha fått den tjänst man har sökt, övergår i en nervös förväntan. Många företag har därför också rutiner för det som kallas "onboarding" (komma ombord) och den nyanställda kan få en kontaktperson för att känna sig tryggare innan det är dags att kliva in genom dörrarna första dagen.

Men en del människor är mer rädda än andra. De vågar inte söka eller tackar nej till erbjudanden om nya jobb av dåligt självförtroende och dålig självkänsla.

Lisa Rosengren är rådgivare och coach på TRR (tidigare Trygghetsrådet) och har länge hjälpt människor att hitta jobb eller utbildningar som passar dem.

– Mitt råd är att fundera på vad är det som gör att jag får de här tankarna? När jag tänker efter så kanske jag har klarat liknande utmaningar tidigare, säger hon.

Även psykologen och psykoterapeuten Åsa Kruse har hjälpt människor med dålig självkänsla och dåligt självförtroende, som aldrig vågar testa jobb de drömmer om.



Åsa Kruse har skrivit boken "Verklighetsglappet". Foto: Magnus Hallgren

– Om man har en relativt hög självkänsla så är misslyckanden inte lika svåra som om man från början har en låg självkänsla. Man tar det som inte blev så bra med en klackspark. Det ingår i livet att man inte klarar av precis allt, eller att det inte blev som man hade tänkt sig, säger Åsa Kruse och fortsätter:

– Men har man en stukad självkänsla från början är det mycket svårare eftersom man lägger allt på sig själv. "Det är mitt fel, jag borde ha gjort så eller jag borde ha varit mer så." Medan det kanske faktiskt handlar om omständigheterna som man har hamnat i.

Förbättra självkänslan stegvis

Åsa Kruses tipsar i sin nya bok "Verklighetsglappet" om frågor att ställa sig för att komma ur ett tillstånd där man begränsar sig.

För att förstärka vår självkänsla och vårt självförtroende måste vi gradvis utsätta oss för det som känns utmanande, inte enbart fastna i funderingar eller kasta oss ut i hetluften direkt. Vi behöver erfarenheter som går i positiv riktning – vilket kan vara att det faktiskt inte kändes så jobbigt, eller var så svårt som vi trodde, eller att vi hanterade situationen ganska bra.

Frågor att ställa sig:

- Vad behöver jag aktivt göra för att komma vidare i detta?
- Vad vill jag först prova?
- Vad är ett rimligt eller tänkbart första steg?
- Vad ser jag för hinder som skulle kunna få mig att ge upp?

- Vad kan jag göra då?

Även de som är perfektionister kan hamna i en låsning eftersom de inte anser att de kommer att göra det nya jobbet tillräckligt bra. Lisa Rosengren berättar:

– Jag kan träffa på dem som har väldigt höga krav på sig själva och som tvekar för att de känner att de bara uppfyller åtta av tio saker som står i en jobbannons. Jag brukar coacha dem att tänka att arbetsgivarna inte förväntar sig att du ska kunna allt. De har valt dig för att de tror på dig. Tillåt dig själv att vara nybörjare, för du är nybörjare på just det här jobbet.

Karriärexperten Charlotte Hågård har coachat tiotusentals människor under decennier. Hon menar att det har blivit vanligare att man inte riktigt vet vad man vill i livet.

– Jag har hjälpt personer som är så framgångsrika och sociala att alla vill ha dem. De framstår som kompetenta men egentligen mår de dåligt. I slutet av rekryteringsprocessen bestämmer de sig för att de inte kommer att orka, trots att det är ett kanonjobb, säger hon.

Handlar det bara om osäkerhet ska man ta hjälp av andra och inte sitta och "klura ut" allt själv. Många människor är ensamma i sina beslut menar Charlotte Hågård och hennes råd är att se till att man får både en intern och en extern mentor.



Prata med andra om din osäkerhet, uppmanar karriärexperten Charlotte Hågård.
Foto: Ronny Barthel

– Sedan kan det vara så att i annonsen beskrivs jobbet som fantastiskt, men under resans gång kommer det fram grejer som visar att det är kattguld. Då är det inte konstigt att man tackar nej. Då handlar det inte bara om osäkerhet, poängterar hon.

Alla tre experterna är överens om att man först och främst måste ta reda på om det är yttre eller inre faktorer som gör att man känner oro och tvekan. Psykologen och psykoterapeuten Åsa Kruse förklarar:

– Man ska försöka bli klar över sitt motiv. Är rädslan jag känner välgrundad? Är den rimlig? Handlar det om att jag är rädd för

vad alla andra ska tycka? Eller handlar det om att det här verkar vara en enorm arbetsbörda som jag kanske inte kommer att klara av i den situation jag befinner mig i nu?

Allt kommer man inte kunna ta reda på innan man börjar sitt nya jobb och det går inte att svara "ja" på frågor som "är jag tillräckligt kompetent?" Eller "har jag tillräckligt med tålamod med personal?" Det kan man inte svara på förrän man har prövat.

Självkänsla, självförtroende, självbild

Självkänsla är en värdering av oss själva och svarar på frågan: "Vad tycker jag om mig själv?" Självkänslan kan vara hög eller låg.

Självförtroende är vår uppfattning om vår kompetens och våra färdigheter i en viss situation och svarar på frågan: "Hur bra är jag på detta?"

Självbild är vår bild av vilka vi är och svarar på frågorna: "Vem är jag, hur är jag, vad är jag?"

Självförmåga: Hur vi uppfattar och bedömer vår förmåga att klara av och åstadkomma saker under rådande omständigheter. Svarar på frågorna: "Vad tror jag att jag kan åstadkomma?" "Vad kommer det att leda till och hur viktigt är det för mig?"

Självverifiering: Att bekräfta den befintliga självbilden och hålla den stabil och svarar på frågorna: "Finns det konkreta belegg för att jag har de förmågor och egenskaper jag tror mig ha?" "Vilka konkreta exempel i så fall?"

Källa: Boken "Verklighetsglappet" (Natur och kultur) av Åsa Kruse

– Handlar det om dålig självkänsla och att man tror att man inte klarar det utan att närmare kunna precisera vad det handlar om, då ska man pröva. Se det som ett experiment och att du inte behöver stanna permanent. Du kan kanske gå ett sidosteg sedan - eller gå någon annanstans, säger Åsa Kruse.

Alla tre menar att många tvekar för mycket över att be om stöd i sin nya roll.

– Fråga vad det finns för support på det nya företaget. Hur kan chefen stötta dig? Hur kan kollegor stötta dig? Hur kan någon annan kunnig person stötta dig? Kan du få en mentor? föreslår Lisa Rosengren.

Men att att pröva är det absolut viktigaste. Det är alla de tre experterna överens om. För när man prövar lär man sig vad man kan. Gå in i det nya med inställningen "jag prövar, det är ett experiment". Och inte "det här ska jag bli nu". Det kan man även förmedla utåt om man är orolig för hur omgivningen uppfattning. Åsa Kruse återkommer till hur lätt det är att känna att man misslyckas:

– Känslan av misslyckande inte är samma sak som att man har misslyckats. Känslor förleder oss ofta att tolka dem som fakta. Så den känslan behöver mötas med fakta,

rimlighetsbedömning och erfarenhet av liknande situationer. Jordan går inte under av små misstag. Folk blev inte arga och man fick inte sparken.

Läs mer:

[Marianne tvekade till första chefsjobbet: "Det var skräckblandad förtjusning"](#)

Text



Helena Sjödin Öberg

Följ