

# Hitta drivet i livet!

om drivkraft, motivation, fokus och inställning

Vad är det som får oss att ticka och gå? Vilka parametrar är det som gör att vi tar de stora eller små besluten som förändrar våra liv? Detta har inspiratören och författaren **Elisabeth Wahlin** gjort en djupdykning i och under arbetet med sin nya bok "Nu! – det är aldrig för sent", har hon mött olika typer av människor som lyssnat till sig själva, gjort vad de brinner för och hittat sin inre drivkraft – oavsett ålder eller förutsättningar. I denna artikel ger hon tips på hur du kan hitta ditt driv.





**M**en vad är då drivkraft? Jo, drivkraft är nyckeln till motivation! Den kraft som gör oss motiverade och driver oss framåt, så att vi med minimal ansträngning klarar av olika uppgifter och känner ett flöde.

Alla har vi en motor. Vissa av oss vrider på nyckeln ofta för att starta, andra kan vänta på rätt tillfälle. Vissa gör en rivstart, andra smyger igång. Oavsett hur du gör så finns din drivkraft där och bara väntar på att du ska frigöra dess effekt. När du vet vad som är viktigt för dig och vad som driver dig blir det enklare att både fatta beslut och samarbeta med andra, vilket leder till att du mår bättre och får mer tid över. Så låt oss titta på hur du får din motor att starta och fungera.

Tre viktiga frågor:

- Hur hittar du dina drivkrafter?
- Vad krävs för att hålla fokus?
- Hur påverkas du av din inställning?

### Drivkraft – ditt eget bränsle i vardagen

Liksom motorer behöver bränsle för att fungera behöver vi människor något som driver oss framåt och ger energi. Vårt bränsle är vår inre drivkraft. Dessa drivkrafter kan vara olika och skilja sig från person till person, men ligger ofta till grund för de val vi gör i livet.

Vi kan säga och tänka ibland att vi inte kan, inte klarar av, inte mäktar med eller inte har kompetens ... Ja, listan kan göras lång, men med insikt om vår egen drivkraft kan våra vägval och förhållningssätt verkligen bli annorlunda, eftersom vi får tillgång till vår fulla potential – såväl i arbetslivet som privat.

Våra drivkrafter styr oss både medvetet och omedvetet. Att förstå både sina egna och andras drivkrafter är ovärderligt när vi ska leda projekt, bilda team, samarbeta och nå fram till utstakade mål.

### Nyckeln till framgång: Att känna igen sina drivkrafter.

#### Låt din inre kompass visa dig vägen!

Så hur blir vi mer medvetna om våra drivkrafter? Och har insikten om drivkraft en koppling till vårt självförtroende och vår självkänsla?

Vi vill alla bli uppskattade och omtyckta och vi värderas ofta utifrån vad vi levererar och gör. Vår drivkraft hjälper oss att få saker gjorda, vara uthålliga och inte ge upp och är kopplad till vår inre vilja och nyfikenhet. Att se hur något fungerar eller inte, att få till ett resultat, att utmana och se vad som händer eller att pröva något nytt. Allt detta ger oss en inre tillfredsställelse och skapar energi.

Som barn är vi alla olika i våra mönster. Våra föräldrar kan säga att vi brås på den ena eller den andra i våra släkter, men ganska fort skapar vi vår egen identitet. I skolan väljer vi snabbt våra favoritämnen, för vi vill ju göra det vi är bra på och känner oss trygga med. Redan här styrs vi av våra drivkrafter utan att vi kanske är medvetna om det.

Som tonåringar står vi med fötterna i två världar – från barn till vuxen – och tar mer eller mindre försiktigt egna steg mot det okända utan att ibland förstå varför. Vi drivs

till att pröva våra vingar och tänja de egna gränserna genom att ta utmaningar som vi ibland bara precis klarar av. Allt för att utvecklas till de vuxna människor vi är på väg att bli.

Först när vi tar steget ut i vuxenvärlden med jobb och familj börjar vi så smått förstå att vi har en inre kompass som leder oss in på vissa vägar framför andra, och att det finns ett driv inom oss. När vi då får insikt om vår egen förmåga ger det en känsla av trygghet som främjar både vårt självförtroende och vår självkänsla.

### Drivkraft är som parfym! Vi måste få ut den i luften så att vi själva känner doften.

#### Vilka drivkrafter finns det?

Att hitta sin egen drivkraft behöver inte vara svårt. Du kan börja med att fråga dig:

- Vad brinner jag för?
- Vad är jag bra på?
- Vilken är min passion?

Matcha sedan det du kommer fram till med dessa sex drivkrafter:\*

*”Coachen”* – viljan att hjälpa och stötta andra människor

*”Individualisten”* – önskan om att vinna, leda och påverka

*”Projektledaren”* – behovet av att ha kontroll och struktur

*”Visionären”* – viljan att utveckla, utmana och lära nytt

*”Konstnären”* – önskan om att skapa skönhet, design, harmoni

*”Professorn”* – behovet av att analysera, göra research och förstå

*\*Elisabeth Wahlins egen drivkraftsmodell, baserad på Eduard Sprangers forskning om människans drivkrafter.*

Många gånger kan vi känna igen oss i samtliga drivkrafter och oftast finns en liten andel av alla inom oss, men man brukar säga att det är en till tre drivkrafter som dominerar. Genom att bli medveten om dina drivkrafter hittar du också nycklarna till din motivation och vad du tycker är viktigt, vilket har en stor påverkan på både karriär och privatliv. Dina drivkrafter berättar nämligen om vem du är och vad som får dig att må bra och kan vägleda dig att välja det sammanhang som passar dig bäst. De är helt enkelt dina guider i vardagen.

### Om du gör det du brinner för och det du är bäst på, så trivs du bättre och presterar mer.



#### Om konsten att hålla fokus

Vi bombarderas dagligen med nya intryck och möjligheter, vilket ibland gör att det blir en utmaning att hålla fokus. Vi

vet att alla aktiviteter behöver sin uppmärksamhet, tid och engagemang. Trolleriet är att välja ut de aktiviteter som bäst leder mot målet där vi har vårt driv.

Denna förmåga har vi alla och det är här våra drivkrafter kommer in. De ger oss nämligen den kick vi behöver för att fortsätta framåt och hålla fokus så att vi håller oss på huvudleden och inte viker av, hur frestande det än kan vara.

Vi behöver dock respektera att vi fokuserar på olika sätt, eftersom fokus är sammankopplat till vår inre drivkraft, något som är individuellt för var och en.

Vissa hanterar att ha många bollar i luften samtidigt som berör många personer. De får vara med och påverka på olika håll och får energi av de kortsiktiga belöningar som uppstår. Här är det ofta processen som är i fokus med sammanhang och samverkan.

Andra drivs av att välja ut ett fåtal områden och verkligen borra vidare inom dessa. Det får ta den tid det tar och det är övertygelsen om att komma fram som håller lågan brinnande. Kortsiktiga belöningar uteblir och den inre övertygelsen är ledstjärnan.

Vilken process vi än använder är det viktigt att fokusera på det som fungerar. Vår hjärna är ofta programmerad att korrigerar och hitta fel, vilket tar mer energi än vad det ger. När vi istället fokuserar där vi har ett flöde så ger det mycket mer, och gör att vi lättare kommer fram till målet.

### Fokusera på det som fungerar för dig!

#### Tankar som styr

Vår inställning och våra värderingar styr oss mer än vi tror och är förknippade med vår uppväxt, kultur och tradition. Allt detta blir en del av vår värderingsgrund, som påverkar våra drivkrafter framgång.

En öppen inställning bjuder in till att förstå våra olika drivkrafter, så att en trygg miljö skapas både hos oss själva och andra. Vår inställning är nämligen en yttre spegling av vårt inre som påverkar varje möte och vår egen framgång. Om vår inställning är positiv ökar det förutsättningen för att vi ska lyckas med det vi vill göra.

Vi kan trimma vår inställning genom att ge den vår uppmärksamhet i varje bemötande. Då vi till exempel inte samtycker i en diskussion med andra och säger: "Så är det inte" eller "Det är fel", kan vi istället ställa frågan: "Hur menar du nu? Berätta mer! Hjälpa mig att förstå." Att helt enkelt vara genuint nyfiken och fråga istället för att ifrågasätta. Det finns alltid en möjlighet att de vi samtalar med har ett helt annat perspektiv och bär på lösningar vi aldrig kunnat drömma om.

### Livet är som en kontorsstol – det handlar ofta om inställning.

#### Självlidarskap

När du kommit till insikt om dina drivkrafter och övat upp förmågan att fokusera på det som fungerar samt har en öppen inställning blir det mycket lättare att leda dig själv – så kallat självlidarskap – vilket även ökar din trovärdighet att leda andra. Dessutom är det så att en öppen inställning och

nyfikenhet i samverkan med andra är starkt bidragande för att nå framgång och uppsatta mål.

Dina tre drivkraftsnycklar:

- Gör det du är bra på – oftare
- Fokusera på det som fungerar
- Var öppet nyfiken

**Gör det du kan, med det du har, där du är och tro på din egen förmåga!**



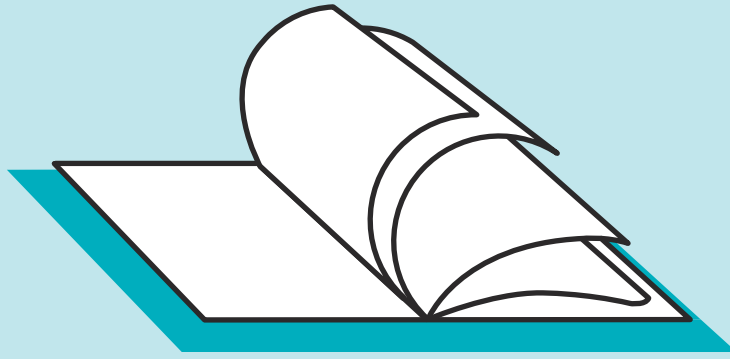
**ELISABETH WAHLIN**

Föreläsare, inspiratör och författare  
www.inspireramera.com



Boken **Nu! - det är aldrig för sent** bygger på berättelser av människor som hittat drivet i livet och lyckats göra det de innerst inne längtat efter. Innehåller även tips på hur du kan hitta din egen drivkraft och fånga energin i vardagen.





# Hitta specialistleverantörerna!

**H**är hittar du leverantörer som anser sig vara specialister på vår bransch och de förhållanden vi arbetar inom. Du går in via [Pharma-industry.se](http://Pharma-industry.se).

Ni kan söka efter den tjänst ni behöver hjälp med. Chansa inte, anlita en specialist som kan din bransch. De företag som har anmält sig för medverkan i Leverantörsboken är:

