

ARTIKEL

Dit selvbillede, dit indre spejl



Artiklen er skrevet af Mette Dal Pedersen og Thomas Schmidt

Humanize Consult er et konsulenthus med plus 30 konsulenter. Vi forbinder menneskelig udvikling med forretningsstrategisk retning – på et fundament af faglighed, overblik og ro, der skaber transformation, som holder.

At stå stærkt i dig selv og i den version, du ønsker at være

Forestil dig at stå foran et spejl, der ikke viser dit ansigt – men summen af alle de historier, du fortæller om dig selv. Spejlet afslører ikke, hvordan andre ser dig, men hvordan du ser dig selv: stærk eller svag, værdifuld eller utilstrækkelig, succesfuld eller bagud.

Det spejl følger dig overalt. Det farver, hvordan du træffer beslutninger, hvordan du møder andre mennesker, og hvordan du ser dine muligheder i livet. Det spejl hedder dit selvbillede. Og dit selvbillede afgør langt mere, end du tror.

Hvad er dit selvbillede?

Vi ser alle verden igennem et filter: vores selvbillede. Det er summen af de historier, vi har samlet op gennem livet – både de styrkende og de begrænsende. Problemet er, at vi sjældent stiller spørgsmålstejn ved disse historier. Vi lader dem bare køre som en indre fortælling, der bliver til et filter, vi ser alt igennem.

Hvis dit selvbillede siger:

- “Jeg skal hele tiden yde for at være værdifuld”
- “Jeg er ikke den, der har succes”
- “Jeg er ikke den, der kan stå frem som leder”

... så vil det præge både dine handlinger og de resultater, du skaber.

Det sker sjældent bevidst. Du opdager det først, når du undrer dig over, hvorfor du altid havner i de samme mønstre. Men bag mønstrene står dit selvbillede – stille, men styrende.

“Fakta” er ikke sandheden

Vi forveksler ofte fakta med sandhed. Fakta er ting, vi har oplevet: nederlag, afvisninger, bekymringer. De føles objektive og uforanderlige, og vi gemmer det hele som sandhed.

Men sandheden er, at fakta altid ændrer sig. Et tab i går kan blive et gennembrud i morgen. En afvisning kan vise sig at åbne en ny dør. En begrænsning kan smelte væk, når du begynder at handle på en ny måde.

Når vi binder vores selvbillede til “fakta”, fastlåser vi os selv i gamle øjebliksbilleder. Men du er ikke summen af dine fejltagelser. Du er summen af det, du vælger at tro om dig selv lige nu!

Dit selvbillede er derfor ikke statisk. Det kan ændres – og det er netop der, nøglen til din frihed og personlig vækst ligger.

Din indre kerne viser vejen

Midt i al støjen fra forventninger, sammenligninger og pres findes en roligere stemme. Din indre kerne. Det er den stemme, der hvisker, at livet kan være mere: mere glæde, mere ro, mere mening. Mange af os ignorerer den stemme og afskriver den som “urealistiske drømme”. Men i virkeligheden er det din kerne, der minder dig om, hvem du virkelig er, og hvilket potentiale du rummer.

Når du begynder at stole mere på denne kerne end på frygten og de gamle “fakta”, sker der noget bemærkelsesværdigt: Du opdager, at verden åbner sig. Nye muligheder, nye relationer og nye resultater bliver synlige – ikke fordi de pludselig opstår, men fordi dit selvbillede giver dig adgang til at se dem.

Hvorfor selvbilledet betyder alt

Dit selvbillede er ikke bare et mentalt billede – det er fundamentet for, hvordan du navigerer i livet. Et lavt selvbillede er som at køre bil med håndbremsen trukket. Du kan godt bevæge dig fremad, men det føles tungt, slidsomt og energikrævende.

Et stærkt selvbillede er derimod som at frigøre bremsen. Pludselig flyder energien. Du tør tage skridt, du ikke turde før. Og du skaber resultater, der harmonerer med den version af dig selv, du ønsker at være.

Det er derfor, selvbilledet betyder alt.

- => Ændrer du dit selvbillede, ændrer du dine handlinger.
- => Ændrer du dine handlinger, ændrer du dine resultater.
- => Ændrer du dine resultater, ændrer du dit liv.

Selvbilledet og relationer

Et område, hvor selvbilledet især viser sin kraft, er i dine relationer. Hvis du ser dig selv som en, der “ikke er værd at lytte til”, vil du ofte tie, selvom du har noget vigtigt at bidrage med. Hvis du derimod ser dig selv som værdifuld og kompetent, vil du naturligt træde tydeligere frem.

Og relationer responderer altid på dit selvbillede. Når du ændrer det, ændrer du også den energi, du møder andre med. Ofte vil du opdage, at folk begynder at behandle dig anderledes – ikke fordi de har ændret sig, men fordi du har.

Selvbilledet og lederskab

I arbejdslivet – især i ledelse og projektledelse – er selvbilledet helt afgørende. En leder, der inderst inde ser sig selv som usikker, vil ofte

overkompensere med kontrol eller tilbageholdenhed. En leder, der ser sig selv som stærk, rolig og autentisk, vil derimod skabe psykologisk tryghed, hvor andre tør bidrage og tage ansvar. Dit selvbillede smitter. Det er som en usynlig tone, der sætter retningen i rummet. Derfor er arbejdet med selvbilledet ikke bare en personlig opgave – det er en ledelsesopgave.

Små skridt – stor forskel

Et nyt selvbillede skabes ikke på én dag. Det formes af gentagelser og små valg, du træffer hver dag. Når du vælger at sige “nej” uden dårlig samvittighed – fordi du ved, dit værd ikke afhænger af at tilfredsstille alle. Når du rækker hånden op i mødet, selvom du normalt tier – fordi du begynder at stole på, at din stemme har værdi. Når du minder dig selv om, at du er god nok, også når du ikke præsterer – fordi dit menneskelige værd ikke afhænger af din præstation.

Disse små handlinger er som signaler til dig selv. Og lidt efter lidt bliver dit spejl et andet.

Sådan kan du begynde

At ændre dit selvbillede er ikke et “quick fix”. Det kræver små, bevidste skridt over tid. Men de skridt kan forandre mere, end du tror.

Start med at stille dig selv disse spørgsmål i en stille stund:

1. Hvem ville jeg være, hvis jeg ikke længere var styret af frygt?
2. Hvordan ville mit liv føles, hvis jeg handlede mere ud fra min indre kerne end andres forventninger?
3. Hvilket billede af mig selv ønsker jeg at leve efter – og tør jeg begynde at tro på det?

Når du arbejder med disse spørgsmål, begynder du at løsne de gamle historier, der hidtil har fastholdt dig. For i det øjeblik, du tør tage skridtet, vil dit spejl begynde at vise en ny version af dig. Og det er den version, der kan skabe et liv i balance, med dybere relationer og mere mening.