

Tekst: Trude
Ringheim
tri@dagbladet.no



Foto:
Kristin
Svorte



Fulgte drømmen: – For å finne sin egen drømmekraft, må man begynne å lytte til seg selv og stole på seg selv. Det handler om å finne tilbake til det som gir deg lyst og glede, sier coach Ellen Vahr (48) på tur med Bina.

Ellen Vahr (48) var en stressa prestasjons-
prinsesse i næringslivet. Hun fant ut at
hennes personlige verdier var ro og stillhet.

Gjorde drømmen virkelig





Stoppe opp: Det hendte Ellen Vahr var så stressa at hun ikke kjente hvorvidt maten hun spiste var varm eller kald. Nå inviterer hun andre kvinner til inspirasjonskvelder på Hvalstad.

” *Livet mitt handlet i stor grad om å lykkes og innfri andres forventninger.*

Noen klienter er så slitne, så slitne når de kommer til Ellen Vahr i det hvite huset i Hvalstadåsen i Asker utenfor Oslo. De har høye skuldre og puster ikke med magen. Men egentlig har de det jo bra, ikke noe å klage over. Karrieren går så det suser, fasaden er vellykket. De mangler ingenting, men savner likevel noe. Hvorfor denne frustrasjonen?

– Vi sitter stappmette på toppen av Maslows behovspyramide og lengter. Stadig flere lengter etter mening. Mange går mellomfornøyde rundt og kjenner på en økende grad av tomhet. Vi sliter oss ut fordi vi er så ytre styrt, sier Ellen Vahr som er profesjonell coach, foreleser og forfatter av boka «Drømmekraft».

Hun valgte å følge hjertet sitt. Det er sju år siden hun realiserte drømmen, etter tjue år i norsk og internasjonalt næringsliv. Hun hadde jobbet i Norges Forsikringsforbund, for Lloyds i London, som forsikringsmekler og til slutt som markeds-sjef i et stort forsikringsselskap. I tillegg til jobben tok den ærgjerrige og pliktoppfyllende karrierekvinnen stadig mer utdanning og kurs for å perfektionere seg.

– Livet mitt handlet i stor grad om å lykkes og innfri andres forventninger. Jeg løp som en hamster i hjul og var lite til stede i mitt eget liv, sier hun i dag.

Lista med krav til seg selv: Hun skulle prestere og være topp oppdatert på jobb. Men hun skulle også trene, holde seg slank, shoppe klær som passet til livsstilen og være en god mor.

– Jeg følte meg allikevel aldri god nok.

Jeg satt fast i dyktighetsfella.

Hun sier at den viktigste beslutningen hun har tatt, var å stoppe opp og lytte til det hun så lenge hadde oversett i seg selv. Hun søkte sitt «barnehjerte». For som barn var hun en undrende og drømmende sjel, forteller hun i boka si.

– Som barn pleide jeg å krype inn i et gammelt skap som sto på rommet til foreldrene mine. I det skapet satt jeg ofte og drømte og tenkte «store tanker», sier hun i huset på Hvalstad.

Den lille jenta hadde også et hemmelig sted i skogen der hun likte å trekke seg tilbake. Hun likte stillheten. Men det drømmende barnet som ville jobbe med mennesker, ble fornuftig. Hun tilpasset seg omgivelsenes forventninger og ble en typisk flink pike. 20 år gammel begynte hun på Handelshøyskolen i København, og derfra gikk det strakte veien oppover.

– Jeg har gjort mange spennende ting og bodd flere år i utlandet. Men på et tidspunkt begynte jeg å føle at det var en stor og viktig del av meg som jeg ikke fikk brukt i jobben og som jeg lengtet etter.

Det hendte hun var så stressa at hun ikke kjente om maten hun spiste var kald eller varm. I likhet med mange «flinke piker» lyttet hun ikke til kroppens signaler. Hun slet med nakkeplager, muskelknuter og svimmelhet. Etter 14 år i yrkeslivet gikk hun på veggen for første gang, med virus på balansenerven.

– Det var ikke nok til å få meg til å stoppe opp. Det var bare en liten vekker. Jeg måtte ha mange vekkere. ►

Målbevisst: Hun bestemte seg for å bli coach og skrive bok. I fjor kom boka «Drømmekraft». Daglig leder ved Vollen Bakeri, Kikki Sigernes, får en signert bok.





Vellykketpress: - Det holder ikke lenger å være dyktig på jobben, vi skal også være supermødre, perfekte partnere og venninner. Vi skal være slanke, trene mye og reise på fancy turer, sier Ellen foran bokskapet med de rosa skoene.



Hun begynte likevel å åpne opp for følelser hun hadde lagt lokk på. Hun slukte selvhjelps bøker, oppsøkte foredrag og en mentor. Hun gikk lange turer med bikkja og reiste til «stille-retreats» i utlandet. Hun prøvde også yoga og meditasjon og begynte gradvis å finne tilbake til det som ga henne lyst og glede.

– Jeg begynte å gjøre andre valg og var generelt søkende i mange år.

I prosessen kom hun fram til at hennes personlige verdier blant annet var «ro» og «stillhet» – noe det ikke var mye av i hennes hektiske hverdag.

– Da jeg fant mine personlige verdier, skjønte jeg at jeg hadde inngått for store kompromiss med meg selv.

Proessen var ikke omvendelse, men gradvis oppvåkning. Et BI-kurs om coaching i næringslivet i 2005 var et element. Da hun fant ut at hun ville være coach for andre, tok hun like godt de beste coach-utdanningene som var å oppdrive og ble sertifisert coach både av International Coach Federation og gjennom The Coaches Training Institute.

– Jeg ville ha solid bakgrunn. Her kom grundigheten min inn igjen, smiler hun.

Planer. Konkrete mål. Og optimisme. Men så kom dagen da hun skulle si opp.

– Plutselig møtte jeg et gedigent stoppskilt idet jeg skulle levere oppsigelsen min. Jeg klarte likevel ikke å ta skrittet fullt ut.

Valget ble vanskelig fordi hun samtidig fikk to attraktive jobbtillbud. Jo nærmere hun kom drømmen om det nye og ukjente, jo reddere ble

hun. Og den største frykten var frykten for ikke å være god nok.

– Jeg måtte forstå at frykten er en helt naturlig følelse som man ikke slipper unna. En verdifull følelse som vi kan lære å sette pris på. Frykten viser oss veien. Den eneste måten å leve uten frykt, er å leve uten forandring og vekst.

Hun vinglet mellom den trygge veien, der hennes status, gode lønn, pensjonspoeng og feriepenger lå - og hjertes usikre vei.

– Det tyngste for meg var å gi slipp på identiteten min. Den hadde sittet på et gullkantet visittkort i mer enn 20 år.

Hun stråler og smiler. I det hvite huset på Hvalstad har hun skapt et inspirasjonssenter for kvinner. I et glasskap ligger foruten hennes egen bok og hilsener, ett par høyhælte rosa sko.

Antrekket i næringslivet var gjerne lekker, svart drakt og svarte stiletthæler. En kvinne som oste av effektivitet og kontroll, i en mannsdominert verden.

– Gjennom denne undringens vei har kjærligheten til fargen rosa kommet. Du vet feminin kraft, ler hun.

I ettertid ser hun at undringen startet allerede i trettiårsalderen da hun mistet faren sin og fødte sønnen på samme døgn.

– Jeg opplevde liv og død på ett døgn. Jeg innså hvor skjørt livet er og hvor viktig det er å våge å leve sant.

Hun legger ikke skjul på at prosessen har vært krevende og tidvis tung.

– Mange tror at selvutvikling er så lett. Det er liksom bare å gå på kurs ei helg. Men slik er det

ikke. Det er mye prøving og feiling, og det krever at vi er ærlige mot oss selv og aksepterer oss selv, også våre skyggesider, sier hun.

Prisen hun og familien måtte betale var en sikker økonomi.

– De første årene var det mye vi måtte forsake som var en selvfølge tidligere. Men ingen klaget.

Hennes mann og to barn har støttet valgene.

– Du kan si at de nærmeste har vært nøytrale underveis. Dette var noe jeg måtte finne ut av selv. Barna sier de er stolte av meg. Datteren min sier at jeg har fått en helt annen glød.

Før var hun livredd for å snakke i forsamlinger. Nå snakker hun engasjert.

– Det er utrolig mye kraft i å begynne å drømme. Alle mine mål som jeg skrev ned, er blitt fullført, sier hun og forteller stolt om da hun sto på hovedscenen på operaen og ble intervjuet om boka si «Drømmekraft» sammen med den verdenskjente forfatteren Cecilia Samartin – og måtte klype seg selv i armen.

Coachen understreker at hun har stor glede av å bidra til at andre også følger sine drømmer.

– Jeg tror at alle mennesker har evnen til å realisere drømmer. Jeg tror at vi alle er født med et unikt talent og med det en egen kraft til å utfolde dette talentet, sier hun.

Derimot er det ikke sikkert at alle drømmer skal resultere i en ny jobb eller gründertilværelse.

Det lønner seg i det lange løp å finne sin indre trygghet.

– I dag står jeg så støtt i meg selv at ingen i hele verden kan få meg til å tvile på drømmen min. ●



” Jeg følte meg allikevel aldri god nok. Jeg satt fast i dyktighetsfella.

Proessen: - I den ytterste ringen er det overflatiske livet, her løper vi som gale og det er mye «burde, skulle og må». Den midterste ringen er ildringen som vi må igjennom for å bryte gamle mønstre og lege våre sår og i midten har du kjernen din med alle skattene, forklarer Ellen.

Les, nyt, elsk!



Oversatt av Gry Brenna

399,-

Forsvininger, brann og drap. Hva skjedde egentlig med familien til Ebba?

Nå i 4. opplag!



Oversatt av Inge Ulrik Gundersen

349,-

«Dette er en fengslende page-turner som vil falle i smak hos alle som setter pris på Jo Nesbøs serie-morderfortellinger.»

Booklist [US]
Starred Review



Oversatt av Jan Chr. Ness. Finnes som lydbok og e-bok.

299,-

Ny bok fra forfatteren bak bestselgeren Arven.

«Fascinerende om fortiden»
Berit Kobra, VG




GYLDENBRAND