

Ellen Vahr er sertifisert coach. Hun har gitt ut to bøker på Gyldendal, er en mye brukt foredragsholder, og coacher jevnlig både gründere og næringslivsledere. I tillegg huser hun et inspirasjons-senter for kvinner i lokalene på Hvalstadåsen.



Møtte veggen

– fant tilbake til drømmen

Har du opplevd å en gang møte veggen? Jobben kan synes meningsløs, du blir utbrent og ulykkelig, og begynner tvile på om du er på riktig hylle i livet. Da kan det være på tide å finne tilbake til kjernen av din egen, personlige drøm. Slik kan du forløse kreativiteten din, overkomme frykten og lykkes i næringslivet. Vellykkede Ellen Vahr hadde en høy stilling i forsikringsbransjen. En dag møtte hun veggen, og dette startet en prosess som vi alle kan ta lærdom av.

TEKST: CECILIE MOSSIGE [FOTO: LIZ PALM OG GURO LINSKOV]

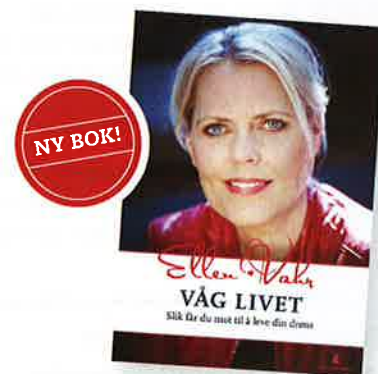
I en hvitmalt, gammel villa, på Hvalstadåsen i Asker, har forfatter og coach Ellen Vahr tent stearinlys og helt opp kaffe i to kunstkopper. Lokalene har en helt egen stemning – det er som om minnet av kunstneren som bodde og arbeidet her i tidligere tider, henger igjen i veggene og stillferdig penser tankene inn på ting med mening. Lyset sprer seg mykt i rommene, høsten darrer av farger utenfor, og skyene spør forsiktig hvordan vi egentlig har det, her nede. Kaffeduften omgir oss. Livet kjennes fint.

Ellen Vahr's gründerhistorie er unik, men for mange lett å kjenne seg igjen i. Hun hadde i utgangspunktet en bratt karriere i finans- og forsikringsbransjen, var vellykket, effektiv, holdt seg godt og avanserte raskt på jobben. Som «prestasjonsprinsesse» tjente hun gode penger, fikk mye ansvar og reiste til spennende steder. Alle rundt henne var storforneyle med hva hun presterte, allikevel følte hun at noe var feil. Noe manglet, noe viktig. Men hva? Hun begynte å lete. Prosessen hennes, og det hun fant, ble først til et firma, så et inspirasjonssenter og senere to bøker. Nå lever hun drømmen sin hver eneste dag: Hun hjelper andre mennesker til å finne sin drøm og virkeliggjøre den.

Fra drøm til jobb

Historien til prestasjons-Ellen kommer til et vendepunkt idet hun ærlig ser bakover i tid, og setter ord på hva hun trenger, som ledd i en coachingprosess. Hva er det som gjør henne virkelig lykkelig? Hvilke verdier setter hun aller højest? Etter å ha kommet frem til sine viktigste kjerneverdier – ro, stillhet, kjærlighet, skjønnhet og frihet – erkjente hun at det ikke var så merkelig at hun følte at noe manglet. Livet hennes, karrieren hun var i, kunne ikke romme dette. I stedet innså hun at hennes opprinnelige drøm, å jobbe med mennesker, var en vei som derimot inneholdt alle disse verdiene.

– Det fine med å drømme, er at det er helt ufarlig. I drømmene kan du være hvem du vil, hvor du vil, og gjøre hva du vil. Den viser deg dine innerste ønsker, helt uten risiko. Men å gjennomføre drømmen, å handle på den, er derimot langt fra enkelt, forteller Ellen Vahr. Hun har samlet alle sine egne erfaringer, hardt ervervede visdom og praktiske råd i to bøker: Drømmekraft, som handler om hvordan vi finner drømmen, hvordan vi konkret realiserer den, og hvordan vi kan lykkes med den, og deretter Våg Livet, som handler om hvordan vi kan få mot til å leve ut drømmen.



I den nye boken «Våg livet», forteller Ellen Vahr ærlig og åpenhertig om hvordan hun fant mot til å virkeliggjøre sin drøm – og styrke til å bli stående i den og lykkes.

Forløser kreativiteten

Selv om Ellen Vahr snakker om å drømme, er imidlertid kjernebudskapet hennes langt fra svevende – hun brenner for at mennesker skal forstå at de bærer på et genuint potensielt, og gir konkrete råd på veien. – Mange tror at kreativitet er en spesiell, personlig egenskap som er noen få mennesker forunt, men ethvert menneske har evnen til å skape, sier Vahr. – Alle mennesker er født med unike talenter og kreative evner, og det er så viktig



Flott stemning på lanseringen av Ellens siste bok «Våg livet» som utkom i august i år.

at dette ikke glemmes eller gjemmes bort på veien til voksenlivet. Hennes håp er at det åpnes opp for fag i skolen hvor vår iboende kreativitet er et helt naturlig tema. Kreativiteten skal ikke avlæres, den skal stimuleres fordi det er en del av vår natur. Vahr tror også at kreativitet må bringes inn som en naturlig del av arbeidslivet. Kreativitet er utgangspunktet for all nyskaping. Kreativitet gir mening for den enkelte arbeidstaker og trivsel på arbeidsplassen.

– Næringslivet sitter på en skjult skatt! sier Ellen. Hun kaller kreativiteten firmaets seil, drivkraften i all nyskaping, det som tar

– For meg ble ønsket om å leve sant til slutt så sterkt, at det ikke lenger var så viktig om jeg lyktes eller ikke med drømmen. Det som var viktig, var at jeg var sann mot meg selv.

bedriften videre. Kreativitet er ikke kun forbeholdt de estetiske fag. Kreativitet finnes i alle mennesker og i alle fagområder.

– Til mitt kontor kommer det mange kvinner som ikke forstår hvorfor de mister all energi når de er på jobb og som stiller spørsmål ved følelsen av mellomtilfredshet og manglende mening. De har gjerne ansvarsfulle jobber, får brukt utdannelsen sin, har

karrieremuligheter og tjener bra. Det ligger ikke der. Det ligger i at de ikke får brukt seg selv. Resultatet er ofte at de modig våger seg ut i en ny tilværelse og starter opp sitt eget firma tuftet på sin egen kreativitet. Mange av disse lykkes, men det er veldig tøft å starte eget firma, understreker hun. Som coach jobber hun mye med å definere de personlige verdiene til de som kommer til henne. Selv levde hun i 20 år etter firmaverdiene.

– Det var sterke og handlekraftige verdier, men de var liksom ikke mine, forteller Ellen Vahr. På samme måte sitter en rekke mennesker rundt i næringslivet og savner å leve sant. Hun mener at næringslivets ledere må kjenne sine egne personlige verdier, for å kunne være åpne for de ubrukte ressursene i de ansatte.

En ring av selvtillit

Vahr jobber hovedsakelig med kvinnelige gründere. Typisk kommer de som er i idéfasen, som kanskje ønsker å starte en liten bedrift, har en drøm om å begynne å male, bli konsulent eller lignende, men flere og flere kommer også etter at drømmen er realisert for å få strategier for å lykkes. Hun forteller at for mange kvinnelige gründere, buttrer det ofte i troen på seg selv. Denne troen er også det viktigste for å lykkes, etter hennes erfaring. Siden hun egenhendig har gått hele denne veien selv, har hun god kunnskap om hva som trengs for å få selvfølelsen på plass. Imidlertid finnes det ingen snarvei til å våge å vise seg frem, ta plass i verden og by på seg selv og sine produkter – det krever hardt arbeid og vilje til å stå i motgang. – Du må

selv gå veien, for å finne inn til styrken og tilliten du har i deg selv, sier Ellen Vahr med tyngde. Bonusen er, at når man finner denne tilliten, faller ting lettere på plass. Det er veien for å komme inn til denne styrken som er hard.

Som et bilde på denne utviklingsreisen, tegner Vahr en kule; bestående av en kjerne, et mellomlag og en ytre ring. – Her er det vi lever i det daglige, sier hun og peker på den ytre ringen. – Den ytterste ringen representerer det overfladiske livet. Her er det er ofte travelt, styrt av nøkkelford som «skulle, burde, må, plikt, vilje». Det er en handlekraftig gjøre-ring. Vi vil gjerne være flinke, og gjøre vårt beste. Mange starter en bedrift ut fra en drøm som er herfra. Kanskje man ser at venninnen har startet butikk, og ønsker å gjøre det samme. Hun pauser, og peker med pennen mot den innerste ringen. – Om man skal lykkes er man derimot nødt til å komme inn i den kreative kjernen. Hjerteret vårt er her inne, og det er det vi skal følge. Her er også verdiene dine – de personlige kjerneverdiene. De fleste kvinner som kommer til mitt kontor, lengter etter å leve ut disse verdiene. Drømmen din må først forankres i disse verdiene, og deretter tas med ut til den ytre ringen, sier hun.

– Men, hvis det er så enkelt, hvorfor gjør vi det ikke alle sammen? sier Ellen Vahr, og svarer seg selv: Jo, fordi vi på veien inn til kjernen må gjennom ildringen, den midterste. Her finner vi alt som har satt seg fast og som kan være vondt og vanskelig å kjenne på. Det kan være følelser som sorg, sinne, frustrasjon, ensomhet, kaos og ikke minst frykt for endring. Men for å lykkes med drømmen må vi våge oss utenfor komfortsonen, ellers vil de samme hindrende mønstrene gjenta seg, samme hvor mange drømmer vi realiserer. Når vi skaper fra hjertet står vi støtt. Vi slutter å bry oss om andres bemerkninger og er stolt av det vi har å tilby! For meg ble ønsket om å leve sant til slutt så sterkt, at det ikke lenger var så viktig om jeg lyktes eller ikke med drømmen. Det som var viktig, var at jeg var sann mot meg selv. Med denne erkjennelsen hoppet jeg ut i min drøm, og begynte å realisere den skritt for skritt. Og tilliten til at jeg var på riktig vei vokste for hvert skritt jeg tok.

– Det er ganske energitappende å stå der oppe på stupebrettet og lengte, men våger du å hoppe kan det forløser kraften du har i deg

Tenke det, ville det, men gjøre det med?

I følge Ellen Vahr gjelder prosessen hun beskriver for individet, men også for bedrifter, for land, ja, for hele verden. Vi må alle inn til den kreative midten, inn til hjertet og finne hva som er sant. Hva er drømmen for bedriften? Hva er de personlige verdiene til bedriften? Hvem er vi som bedrift? Hun mener at om vi finner inn til den styrken vi alle har inne i oss, så har vi mye mer å gi. Hva er vårt bidrag til verden egentlig? Folk flest lengter etter å gjøre en forskjell, og å kunne være raus. I dette finnes et enormt potensiale.

– All handling får oss videre, sier Ellen Vahr. – Det er ganske energitappende å stå

der oppe på stupebrettet og lengte, men våger du å hoppe kan det forløser kraften du har i deg, fortsetter hun. Hun forteller at hun mottok hundrevis av takkebrev etter Drømmekraft. Mange fortalte at de hadde funnet drømmen sin, men våget ikke handle. – Vi trenger å forstå at frykt er en invitasjon til handling, forteller hun. Vi er redde fordi det vi drømmer om betyr så mye for oss. Mange kjenner seg igjen i ringene, men har glemt hva de innerst inne lengter etter. – Vi har kommet så utrolig langt fra oss selv at vi ikke husker hva vi er her for. Drømmen er et veldig bra virkemiddel til å huske oss selv, huske hvem vi er innerst

inne. Drømmen er så ufarlig fortsetter hun. Som eksempel bruker hun sin egen tidligere frykt for å snakke i store forsamlinger. – Hvis jeg hadde hatt som mål å snakke om kunsten å lykkes med drømmer på hovedscenen i Operaen foran 1000 mennesker, hadde jeg aldri turt å tenke tanken ut, men fordi det kun var en drøm ble det så ufarlig og drømmen fylte meg med kraft. Da drømmen ble til virkelighet noen år senere, var jeg ikke redd. Jeg har funnet meg og det er det jeg gir til de som hører på.

I følge Ellen Vahr snakker hun aldri om «mental trening» eller «positiv tenkning» som løsninger for å lykkes. – Det er ingen ting galt med det, men det krever at vi skal trene og ha fokus hele tiden og det kan lett skape et nytt prestasjonspress hvis vi ikke når de målene vi setter oss. Det jeg snakker om handler om å stoppe opp og lytte til oss selv, stole på oss selv og så handle på det vi finner. Vi har enorme, ubrukte ressurser inne i oss. Kommer du inn i kjernen trenger du ikke trene på ting, da vet du hva som er sant og hvilken retning du skal gå. Du har alt du trenger inne i deg, sier Ellen Vahr med ettertrykk.

Rommet er stille og lyst. Jeg nikker, og kjenner faktisk at det hun sier gir resonans i meg. Samtidig, langt der inne i... la oss kalle det kjernen, begynner en sped, liten drøm å ta plass. *



ELLENS TEORI OM DRØMMEKRAFT:

- » Alle mennesker er født med unike talenter og kreative evner
- » Drømmen viser tydelig det som betyr noe for deg og hjelper deg å huske deg selv
- » Å handle etter egne verdier gjør deg trygg i deg selv og viser deg veien videre
- » Å stole på din egen indre styrke forløser kreativiteten og skaperevnen
- » Frykten er en invitasjon til handling, for der frykten er der er også drømmen din
- » For hvert skritt du tar, vil du oppleve at tilliten til deg selv vokser