

GAVE & Interior

OKTOBER 2011

Aktuelt NÅ
Hvite drømmer
Lekkert i lilla
Klassisk julepynt

God butikk
Gaver for milliarder
Marimekko 60 år
JuleHJELP!

BOKAKTUELLE
ELLEN VAHR:
– Jeg gikk i min
egen dyktighetsfelle

Selected Brands
Alt for damene!

Designerprofilen
Jenny Lane lager

Trendvarsel

- > Messenyheter fra utlandet
- > 60 tidsriktige kjøpetips



Drømme fangeren

Hun gjorde karriere i forsikringsbransjen, men jobbet seg syk. I dag lærer bokaktuelle Ellen Vahr andre kvinner å stoppe stresskarusellen og leve ut sin personlige drøm.

Ellen Vahr sitter tilbake i vakre omgivelser utenfor Villa Hvalstad i Asker. Her har hun installert seg med kontor og kursrom i en idyllisk, gammel trevilla med rosehage. Ellen Vahr har nettopp lest siste korrektur på sin første bok «Drømmekraft» og utenfor blomstrer rosene om kapp med damen som ser det som sin livs oppgave å få flere kvinner til å slå ut i blomst.

– Helt fra jeg var liten pike har jeg visst hva jeg skulle bruke livet mitt til, forteller hun.

– Jeg var en sånn jente som likte å filosofere, tenke og skrive, helt i ro for meg selv. Jeg drømte om å inspirere og jobbe med mennesker. Innerst inne visste jeg at det var dette jeg skulle gjøre senere i livet mitt, sier Ellen Vahr.

– Som voksen er det imidlertid altfor lett å tilpasse seg omgivelsene og komme bort fra vår opprinnelige drøm. Vi lærer å velge

fornuftig og fjerner oss fra de ressursene vi er født med, sier hun.

GIKK I DYKTIGHETSFELLA

Ellen Vahr selv er ikke noe unntak. Da hun var 20 år begynte hun på Handelshøyskolen i København. Hun giftet seg og få år senere begynte hun å jobbe innen finans og forsikring. Ellen ble en såkalt flink pike. Hun gjorde det bra, fikk stadig høyere stillinger og tjente gode penger. Det skulle ta 20 år før hun fikk nok mot til å endre livsstilen og realisere drømmen sin.

I 2006 sa hun opp jobben sin som markedssjef i den internasjonale avdelingen i Vital Forsikring.

– Jeg gikk i min egen dyktighetsfelle, forklarer hun, og fortsetter: – Jeg stilte så høye krav til meg selv og skulle alltid være på topp. Jeg videreutdannet meg kontinuerlig, tok kurs og eksame-

ner hvert semester med gode karakterer. Jeg trente, jobbet for å nå stadig høyere mål og presset meg maksimalt.

– De første ti årene gikk fint, da hadde jeg bare meg selv å tenke på og nøt tilværelsen med spennende arbeidsoppgaver, reiser og faglig utvikling. Men med familie og to små barn som jeg lengtet etter å være mer sammen med, ble de siste ti årene tyngre. Jeg prøvde å strekke til på alle områder og overså viktige tegn som muskelsmerter, svimmelhet og tretthet, sier Ellen Vahr.

Til slutt møtte hun den berømte veggen. Etter 14 år i finans- og forsikringsbransjen kollapset hun og ble hentet hjemme med sykebil. Årsaken var virus på balansenerven.

Hennes første tanke da syke bilen kom var at hun ikke hadde til å være syk. Ellen var redd for å bli avslørt som ikke god nok.

< Fra såkalt flink pike til coach og veileder. Ellen Vahr vil hjelpe andre kvinner med å finne tilbake til drømmene sine.

KORT OM ELLEN VAHR

Hva: Arbeider som coach og foredragsholder og driver firmaet Vahr Relations.

Etableringsår: 2006.

Forretningsidé:

Personlig coaching, kurs og foredrag.

Bakgrunn: Vahr er utdannet fra Handelshøyskolen i København. Hun er også sertifisert coach fra International Coach Federation (PCC) og The Coaches Training Institute (CPCC).

Motto: Følger du hjertet, er du alltid på riktig vei.

Nettside:

www.ellenvahr.no

> Hvilket forbilde har du?

– Jeg har mange, men min far var mitt første og viktigste forbilde fordi han hadde utrolig livsglede

> Hvor mye jobber du?

– Jeg jobber nok langt mer enn en vanlig arbeidsuke, men jeg har struktur på dagene og tar gode pauser med viktig påfyll underveis. Og så jobber jeg med lidenskap og glød!

> Bruker du nett eller blogg som salgskanal?

– Ja, jeg har nettside og profil på Facebook.

> Hva er ditt neste mål?

– Fortsette på hjertets vei, holde foredrag og begynne å skrive på min neste bok.

> – En drøm er for meg som et tre som vokser. Stadig kommer det nye blader og greiner, sier Ellen Vahr.

Hun trivdes jo godt i jobben og syntes det var gøy. Ellen kom seg gradvis, men fortsatte likevel å bli i prestasjonskarusellen.

Slik gikk altfor mange år og etter hvert kom en gradvis følelse av meningsløshet snikende over henne.

– Det var et liv basert på ordene skal, bør og må, og et konstant jag etter å innfri alles forventninger. Det handlet om perfektjonisme, kontroll og et stadig stigende press etter ytre suksess. I dag innser jeg at jeg var utslitt og full av stress.

Det endte med at Ellen Vahr begynte hos en profesjonell coach i smug, for å få hjelp til å finne noen svar. Dette skulle vise seg å bli starten på en viktig kursendring, en kursendring som gradvis avslørte at en stor og viktig del av henne forble ubrukt i den jobben hun hadde.

STILLER HØYE KRAV

Det var ingen enkel sak å snu. I to år arbeidet Ellen aktivt med coachen sin, leste inspirerende litteratur og stoppet opp ved blant annet å gå lange turer i naturen og reise på såkalte «silent retreats» i utlandet.

Ellens Vahrs historie er langt fra unik.

– Det er dessverre altfor mange kvinner som har opplevd og opplever noe av det samme som meg. Mange skal fikse alt, fra å være god mor og ha et rikt sosialt liv og



en veltrent kropp til å ha en interessant karriere og lykkes i arbeidslivet. Mange stiller altfor høye krav til seg selv og stresser altfor mye.

– Transformasjonsprosesser er skjøre. Man begynner med å definere store og viktige drømmer og mål, men så er det ikke så lett likevel. De gamle mønstrene ligger der, sammen med unnskyldninger og frykt. Spranget kan bli for stort og vanskelig. Det ble det

for meg. Jeg måtte styrke selvfølelsen min og forstå at frykt var en helt naturlig del av det å vokse som menneske, før jeg var helt klar til å gi slipp, lytte til hjertet og realisere drømmen min.

LANGVARIG PROSESS

Ellens prosess startet gradvis og gikk over mange år, men det var først etter at hun hadde tatt den viktige beslutning om å stoppe opp og bli mer kjent med seg selv

«NÅR VI FORSTÅR MER AV OSS SELV OG DRØMMENE VÅRE, HAR VI OGSÅ MER Å GI TIL ANDRE.»

at det virkelig begynte å skje ting. Dette bevisste valget tok hun to år før hun sa opp jobben sin. Hun begynte å sette seg konkrete mål som det å utdanne seg til profesjonell coach, og hun lagde en konkret fem-årsplan for å nå målene. Planen ga henne ro og et klart bilde av hvor hun var på vei hen og hvordan hun hadde tenkt seg å komme dit.

– Du vil kanskje ikke tro det, sier hun, men det jeg drømte om og skrev ned den gangen har stemt på en prikk. Når jeg i dag ser tilbake på målene mine, har de gått helt i oppfyllelse. Det endelige målet for de fem årene var å utgi bok på et kjent forlag. Resultatet er boken «Drømmekraft», som ble lansert 1. september i år på Gyldendal forlag. Drømmer har utrolig kraft, sier Ellen Vahr og smiler lurt.

KUNSTEN Å LEVE SANT

Etter endt coachutdannelse i 2006 leide Ellen et kontor og startet med individuell coaching. Etter en stund innså hun at det særlig var kvinner som ble tiltrukket av det hun hadde å tilby. Klientene som kom til henne var gjerne altfor travle kvinner som lengtet etter å stoppe opp, finne talentet sitt og en større mening i hverdagen. Dermed utviklet hun et sterkt engasjement for kvinner som ønsket å lytte til hjertet sitt og leve sant, og det var disse hun

ønsket å jobbe videre med.

Etter å ha identifisert kvinner som målgruppe etablerte hun et drømmekurs med tittelen «Finn din drøm og gjør den virkelig». Siden har voksne kvinner strømmet til lokalene i Villa Hvalstad for å jobbe i grupper eller individuelt med Ellen Vahr.

– Når jeg møter disse fantastiske kvinnene som bærer på så mange drømmer eller som ønsker å finne tilbake til seg selv og talentet sitt, får jeg en sterk bekreftelse på at jeg driver med det jeg skal. Mange finner drømmen sin, men sliter likevel med å tilpasse den til hverdagen. Sammen jobber vi med suksesserstrategier som kan hjelpe. Ikke nødvendigvis for å tjene mer penger og bli rik, men for å leve sant og følge hjertet. Det er sjelden drømmen som er feil, poengterer Ellen, men man må gjerne justere litt, ta et skritt av gangen og sørge for god støtte fra venner og omgivelser. Samt tilføre god inspirasjon i form av kurs, gode bøker og spennende konferanser, sier hun.

Ellen Vahrs historie er ifølge henne selv historien om å lære å leve sant. Det er dette hun tar utgangspunkt i når hun skriver og holder kurs. Prosessen er enkelt og logisk bygd opp. Det viktigste er å stoppe opp og lytte til hjertet og begynne å stole på seg selv, mener hun. Dernest er det viktig

å bli kjent med personlige verdier og lære å leve etter dem. Neste skritt er å sette seg mål og handle aktivt for å skape nødvendig endring. Til slutt gjenstår kanskje det viktigste og vanskeligste; å gi slipp på alt det som hindrer og holder en tilbake.

– Når vi forstår mer av oss selv og drømmene våre, har vi også mer å gi til andre. Og for mange er det å gjøre noe viktig, ikke bare for seg selv, men også for menneskene og verden rundt, det som gir livet mening.

SOM ET VAKKERT TRE

Ellens viktigste verdier er ro og stillhet. Når hun er i ro, finner hun fram til sin egen kreative kilde. Det handler om å gå innover.

– Jeg tror folk har en indre lengsel etter stillhet, sier hun. – Man må trekke fra istedenfor å legge til. For meg er en drøm som et vakkert tre som vokser. Stadig kommer det nye knopper, blader og greiner. Det skaper vekst og harmoni.

Paradoksalt nok jobber ikke Ellen Vahr mindre i dag enn hun gjorde i sitt «gamle» liv.

– Jeg jobber fortsatt mye, men den store forskjellen er at jeg jobber mer lidenskapelig og med hjertet. Da får jeg ro og energi til å gjøre det jeg skal, sier hun.

TEKST: ELISABETH GULLNER
FOTO: GURO LINSKOV

DRØMMEKREFTER I BOKFORM

Ønsker du å finne tilbake til en inspirerende hobby, eller å starte egen business? Boken «Drømmekraft», skrevet av Ellen Vahr, handler om å virkeliggjøre drømmer, uansett hva de dreier seg om. Boken inneholder 30 konkrete suksesserstrategier, i tillegg til eksempler og gründerhistorier til inspirasjon. Det handler om å følge hjertet, leve sant og lykkes med drømmene sine, skal vi tro forfatteren (kr 350, Gyldendal).

5 KJAPPE STARTTIPS

1. Stopp opp og lytt til hjertet ditt.
2. Gjør deg kjent med verdiene dine.
3. Ta små skritt mot drømmen din, ett og ett om gangen.
4. Bli venn med frykten din.
5. Vær stolt av deg selv!

