

# Ellen Vahr hoppet av næringslivskarusellen: DRONNINGEN I VILLA HVALSTAD

**Etter 20 år i finans- og forsikringsbransjen, valgte Ellen Vahr (46) å hoppe av karrieren for å starte sitt eget coachingfirma. Nå hjelper hun andre til å følge sin drøm.**

**Tekst: Charlotte Sissener  
charlotte@askeravisen.com**

I Hvalstadåsen ligger den gamle og vakre kunstervillaen Villa Hvalstad med flott utsikt utover Oslofjorden. I første etasje, som rommer tre store stuer, holder sertifisert coach Ellen Vahr (46) fra Vollen til. Her har hun et eget inspirasjonssenter hvor hun coacher og holder kurs og inspirasjonskvelder for kvinner.

- Det er et helt spesielt og vakker inspirasjonssted. Mange kommer hit langveis fra, men det er lite som har blitt skrevet om stedet, sier Ellen til Askeravisen.

Coachutdannelsen tok hun i voksen alder. Som ung utdannet Ellen seg ved Handelshøyskolen i København og hun har studert i både London, USA og Tunisia. Etter hvert fikk hun bred erfaring med næringslivet. I 20 år var hun det hun kaller for "prestasjonsprinsesse" innenfor både norsk og internasjonal finans og forsikringsbransje. Ellen har hatt høye stillinger i Norges Forsikringsforbund, i forsikringsmeglerhus og i andre forsikringselskap.

Etter hvert fant hun ikke lenger mening med flotte titler, høy lønn, glossy visittkort, sorte drakter og travle dager. Hun forstod at hun lenge hadde gått på kompromiss med seg selv og at det som var aller mest verdifullt for henne var å følge hjertet sitt og leve sant.

- Det var viktig for meg å stoppe opp i denne perioden og lytte til hjertet mitt. Det vil si at jeg måtte begynne å gjøre mindre og være mer. Jeg måtte kjenne etter hva jeg følte pasjon med å gjøre, hva som gjorde meg kreativ og energisk. Gjennom å gjøre det fant jeg tilbake til mine talenter som gir livet mitt mer mening og formål, forklarer Ellen Vahr reflektert.

- Ved å bli bevisst mine viktigste verdier og være tro mot dem ble det enklere å gå mot drømmen. I dag lever jeg drømmen min, fortsetter hun.

## INDRE DRIVKRAFT

Ellen Vahr startet etter hvert sitt eget firma "Vahr Relations". Siden 2005 har hun coachet kvinner til å finne sin egen drøm og realisere den. Hun er også mentor for kvinnelige etablerte som trenger hjelp i oppstartsfasen og holder foredrag og kurs.

Erfaringene hun selv har gjort seg er verdifulle. Veien fra erkjennelsen av at hun måtte følge drømmen og til hun endelig våget å leve den ut var ikke uten torner. Å gå fra en trygg tilværelse i en fast, god stilling til en mer usikker situasjon som grunder av eget firma krever sitt.

- Det var ikke noe jeg våget fra en dag til en annen. Det var en lang prosess over mange år. Etter 20 år som prestasjonsprinsesse i næringslivet var det mye jeg måtte gi slipp på. Min identitet var jo sterkt knyttet opp mot det trygge livet jeg hadde levd i næringslivet. Hvem var jeg uten tittel? Hvem var bare jeg i verden?

- Gradvis begynte jeg å ta små skritt mot drømmen min og etter hvert valgte jeg å gjøre den om til et konkret mål. Da jeg til slutt tok det store skrittet og hoppet ut i det handlet det ikke lenger om mot, men om en indre drivkraft som var sterkere enn alt det som prøvde å holde meg tilbake, forteller Ellen.

## FLINKE PIKER

Hun mener det har blitt skapt et bilde av at talenter er sjeldent i norsk næringsliv - noe hun synes er feil.

- Knapphet på talenter beskriveres som en av de største utfordringene for norsk næringsliv i dag. Talent er ikke sjeldent. Alle er født med et eller flere unike

talent og det er ved å bruke disse vi føler at livet har mening. Å ikke se talentet i hver medarbeider tror jeg er den største trosselen for næringslivet i dag. Både for å hindre at medarbeiderne ikke blir syke, men også fordi de beste forsvinner ut av næringslivet for å realisere seg selv på andre arenaer.

Mange av de som benytter seg av Ellens coachingtjenester, er selv kvinner som sitter i høye stillinger innenfor næringslivet, men de lengter etter å få bruke mer av sitt talent eller mer av seg selv. Hun mener flere havner i den såkalte "dyktighetfellen".

- Kvinner representerer ofte den harde veien til suksess og det fins mange "flinke piker" rundt omkring i næringslivet. I tillegg skal de også prestere på hjemmefronten, være en god mor, en god datter, være samfunnsengasjert og veltrøst følge den rette kleskoden, ha et vakker hjem og enda flottere hytte og de riktige bilene. Og omgivelsene krever ofte at de fremstår glade uten bekymringer. Det er en evig kamp om å være god nok og mange bruker all sin livskraft på å opprettholde denne fasaden i frykt for en dag "å bli avslørt", sier Ellen.

- Mange lever livet i en tilstand av mellomtilfredshet og går rundt med en følelse av at livet skulle ha vært noe mer. Jeg ser en stadig økende lengsel etter mening. Selv om de har alt de trenger av ytre ting føler mange seg mellomformøyd med livet, fortsetter hun.

Prestasjonsprinsessene og prestasjonsprinsene er rundt oss hele tiden, mener hun.

- Prestasjonsprinsesser finnes på mange arenaer, ikke bare i næringslivet. Det finnes også mange prestasjonsprinsere der ute og behovet for en profesjonell samtalpartner er like stort for dem. De har tradisjonelt heller



Ellen Vahr driver coachingvirksomhet i kunstervillaen Villa Hvalstad. I dag lever jeg drømmen min, forteller hun. Foto: Guro Linskov.

ikke så åpen dialog om det som stresser og tvinger dem, sier hun.

## STOPP OPP

Rett over påske starter Ellen opp et fem ukers inspirasjonskurs for alle som går med en uforløst drøm. En kveld i måneden skal hun arrangere "Vakre Stille Kvelder" som inneholder guidet meditasjon og stillhet og i slutten av mars vil hun også være å se som foredragsholder hos Lykkehaven til Bjørg Thorhallsdotter i Sandvika. I mai skal hun holde foredrag på Latter i Oslo for kvinnelige gründere i regi av magasinet Hennes.

- Jeg er veldig opptatt av at vi skal stoppe litt opp i hverdagen, ta fokusert vekk fra alle planer, mål, stress og jag og bare være til stede i nået, fordi det er her alle svarene våre ligger, er Ellens overbevisning.

## Ellens tips til deg som ønsker å følge din drøm:

Alle har evnen til å realisere drømmer. Ikke la deg skremme av at drømmen er stor. Tenk heller over hva som er det minste du kan gjøre for å komme videre. Ikke vent på "en vakker dag" - den vakre dagen er nå. Ikke vent til alt er perfekt, bare kom i gang, det meste av det du trenger fins allerede i deg selv og resten kommer når du begynner å gå. Gjør om drømmen til et konkret mål og lag en plan. Følg hjertet ditt, stol på deg selv og tro på drømmen. Husk å feire fremskrittene dine underveis!

# KAMPANJEPRIIS!

KJEMPETILBUD PÅ  
REFLEKSPRITT GLASS  
OG PASSEPARTOUT

**25% rabatt på alle typer innramming**

- Fri hente og bringetjeneste
- Benytt vår ekspertise til rammevalg

Landets laveste priser og god norsk samtidskunst



Grethe Berg Stenmark



Iraj Nouri

**Kunst-Treff**

Velkommen!

VELKOMMEN TIL EN INVESTERING I VARIIG GLEDE

Austlivn. 1, 0751 Oslo. Tlf. 241 29758 - 952 19 001. Åpent: Mandag-fredag kl. 10-17 (10-14)