

Bogen "Succes med følelse" består af individuelle, personlige historier skrevet af de enkelte personer i forfatterteamet. Bliv inspireret af disse udpluk:

"Selvfølgelig elsker jeg dig, jeg har jo lige malet garagen!"

"Effektivitet giver mig værdi: Jeg elsker at være effektiv. Når jeg har udført en masse, får jeg en stor følelse af tilfredsstillelse. Multitaske, ja. Hvis der er en lille pause, i det jeg laver, kan jeg lige så godt bruge tiden på at lave noget andet, og så vende tilbage til det oprindelige. Tiden skal bruges mest effektivt og optimalt. Derved når jeg at gøre mere! ... "

"Min facade: Hvis facaden er i orden, pæn, smart, kompetent, pletfri og humoristisk, bilder jeg mig ind, I ikke ser, at jeg jævnligt har præsentationsangst og er i tvivl om, hvorvidt mine handlinger og beslutninger er hensigtsmæssige i den givne situation. Min facade kan betragtes som en beskyttelse. Den giver mig tid til at tænke grundigere over tingene, giver mig tid til at mærke følelserne, inden jeg vælger at handle. Jeg ønsker at handle så rationelt og hensigtsmæssigt som muligt. ...

Med årene er jeg blevet klar over, at min familie og venner altid har kunnet se lige igennem min facade, hvilket er befriende. Det betyder, at jeg i visse sammenhænge kan tillade mig selv at slippe tøjlerne og give slip på facaden, hvilket også giver mig ro."

"Et skud under bæltstedet: På toppen af min ledelseskariere skete det, der for mig var utænkeligt. En dag blev jeg af min direktør indkaldt til et personligt møde to dage senere. Jeg fik denne her fornemmelse af, at der var noget ubehageligt i vente i form af en opsigelse.

Situationen var ganske uvant og uventet for mig, og på det personlige plan, et skud under bæltstedet - for første gang nogensinde skulle jeg opleve at blive opsagt. Med ét tabte jeg prestige, karriere og indtægt. Jeg blev kort sagt nulstillet på en måde, jeg ikke kunne forestille ville ske for en så hårdt arbejdende, fremsynet og fokuseret leder som mig. Inden mødet med min direktør to dage senere, ryddede jeg derfor mit kontor, tømte computeren for ALT fagligt og personligt, og fik talt med mine kolleger om det jeg forventede skulle ske. Jeg var nu klar til en kamp, jeg godt viste, jeg ville tabe i den ydre verden, men vinde på det psykologiske plan. I dag kan jeg se, jeg ubevidst gik i min angrebsfase for at bevare overtaget, selvspejken og omdømmet. ... "

"Rollemodel med styr på livet: Som barn var jeg fascineret af kampkunst. Jeg så op til udøverne som stærke, autonome og modige mennesker, der kunne gøre, hvad de ville og tage vare på sig selv. ... I en periode af mit liv forfulgte jeg således drømmen og dedikerede mig 100 % til træning, idet jeg oplevede, at jeg havde fundet mit livs formål. Jeg ville være en mester i denne kampkunst og kunne også have svoret, at jeg ville træne resten af mit liv. ... Det stod på i 6 år, hvor jeg levede kampkunsten intenst og deltog i arrangerede kampe og turneringer.

Jeg opdagede, hvordan denne barndomsfascination og den bagvedliggende drivkraft hang sammen. Drømmen om, at andre i fremtiden ville se mig som en mester, stod tydelig for mig. En blanding af undren og skam blandede sig med ønsket om at være en "mester", det slukkede for drivkraften og prikkede hul på ballonen. Jeg havde en blandet følelse af sandhed, skam og irritation over den sammenhæng, der var blevet blottet. ... "

"At lytte til sit hjerte er vel en metafor for at gøre det smarteste"

"Performancekultur i stedet for kærlighed: I min ungdom fik jeg tidligt associeret seksualitet med performance. Jeg skulle præstere og vise mit værd. Det vil sige, jeg skulle præstere en top oplevelse, for at jeg følte mig god nok eller værdig. ... På et tidspunkt gik det op for mig, at nogle kvinder tændte mere på nærhed, let berøring, og at "kvantiteten" ikke nødvendigvis betød intensitet, kvalitet eller kærlighed for den sags skyld. ... "

"Frygt for fiasko: Min datter har de sidste år haft mange nederlag. Hun er arbejdsløs og har i endnu flere år heller ikke haft en fast kæreste. Hun har det så skidt, at jeg frygter, hvad hun kan finde på i desperation. ... For at flytte fokus og undgå mine følelser kaster jeg mig ud i overarbejde og mange arrangementer. Men følelserne – ubehag og frygt opsøger mig i drømme om natten. Jeg vil opleve mig selv som en fiasko, hvis hun får et skod liv... "

"Bedraget og vendepunktet: Når en 3érs liv forandrer sig, er det ofte på grund af udefra kommende årsager, der tvinger 3éeren til at mærke sig selv. Hvis ikke presset udefra er stort nok, er der en tendens til at holde fast i målet (bedraget.) For mig var der ikke tale om en enkeltstående hændelse eller situation som udtryk for et vendepunkt. Der var snarere tale om en række af begivenheder over en årrække, der tvang mig til at se på mig selv med en langt større objektivitet og ærlighed, end jeg tidligere havde turde præstere. Når jeg ser i mit bakspejl, tror jeg, at der var tale om en afviklingsproces, der tog omkring 10 år med forskellige intensive perioder. ...

Hjemmeværnet blev mit åndehul og her jeg begyndte at skabe mig en ny identitet. Jeg opdagede, hvor meget det i virkeligheden betød for mig at være uniformeret, dekoreret og qua distinktionerne på min uniform vise, at jeg var mere end de andre. Så sætningen – kors, bånd og stjerner skaber ingen helt - kender jeg en del til. Det tog blot bare mere end to årtier før jeg opdagede, at det jeg i virkeligheden søgte, var kærlighed, accept og anerkendelse, ikke kun fra andre, men i højere grad af mig selv. ..."

"Frygten for vendepunktet: For 3'ere skal der et større vendepunkt i deres liv til, før at de tør gå hele udviklingsvejen. Dette vendepunkt har jeg endnu ikke oplevet, og derfor er jeg dødsens angst for at bryde mit mønster. Jeg ved, at jeg bør stræbe efter at komme i den her essentilstand, men jeg tør ikke at bryde mønsteret, så dette bliver en mulighed. ...

Usikkerheden ved at opgive alle disse ting er for stor – hvis jeg opgiver disse ting nu, hvordan kommer min fremtid så til at se ud? Hvis jeg ikke gør mit bedste nu, hvordan skal jeg så komme ind på et af Ivy League-universiteterne efter min bachelor? Hvis jeg ikke gør det, hvordan skal jeg så få det lederjob i en virksomhed i New York, som jeg drømmer om? ... "

"Rejsen mod håb: ... Ærlighed. Hvis jeg skal være helt ærlig, tror jeg, at det "projekt" skal jeg bruge resten af livet på at blive bedre til. Jeg vil gerne være ærlig overfor mig selv og andre, helt ærlig, men er tit i tvivl, om jeg er det. Jeg synes, at jeg kan skrælle "ærlighedslag" af, ligesom med et løg, og kommer ikke rigtig til en helt ærlig kerne. Men mit intellekt siger mig, at det er rigtigt at fortsætte skrælleriet. ... "