

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #244, 20 maj 2016

Tid för genombrott

Känner du också ibland att du "trampar vatten" och inte kommer vidare. Ibland kanske du sliter och sliter, veckorna passerar revy, men du når ändå inte dit hän du vill...

Ibland är Good enough ofta *mer än bra*. Ibland är det inte målet som egentligen är det viktiga. Ibland kanske helt fel. Så varför då gräma dig...

Om vi alla fokuserade på det som gjorts rätt istället, berömde det som gjorts bra, såg alla goda kvaliteter i oss själva och varandra så tror jag att både du och dina medmänniskor skulle må bättre. Och också prestera bättre.

Nöj dig med 98!

- Har du kommit hem med resultatet från en test någon gång och du haft 98 av 100 rätt?
- Har din son eller dotter kommit hem med 98 av 100 rätt på provet?
- Har din kollega gjort 98 av 100 saker rätt?

Vad blir din spontana kommentar?

"Två rätt till och jag hade haft alla rätt."

"Du hade två fel, vad var det du inte kunde?"

"Och när ska du lära dig att göra rätt (de två saker som inte blev "rätt")?"

Var nöjd de det du gjort istället för att gräma dig över det som du inte är gjort.

Till och med 90 av 100 kanske är okej på testet. Eller så lite som 55 av 100. Hade det varit ett politiskt val kanske det till och med kallats för jordskredsseger, även om motståndaren hade 45%!

Nöj dig med 98%. Att nå den bästa lösningen är kanske inte rimligt. Imorgon är det något annat som är den bästa lösningen.

Imorgon ska jag springa Göteborgs Varvet, 21 km. Är taggad, men inte tillräckligt tränad för rekord. Jag kommer ta mig runt och njuta hela tiden, *det är mitt mål*. Första steget till ditt genombrott är att inte "banga ur". Du behöver inte alltid "slå rekord" eller nå målet direkt.

Fungerar inte det, då var ändå det viktigaste att: **"Show up!"**

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.
www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016