

DISTANCE

Zoom ud, og se din værdi objektivt

SITUATIONEN

Du står over for at skulle præstere: en forhandling, en præsentation for ledelsen eller en beslutning med meget på spil. Du kommer helt tæt på dig selv og bliver din egen hårdeste kritiker.

DEN VIGTIGSTE INDSIGT

Når du ser på dig selv udefra, falder stressen, og overblikket vender tilbage.

Forskning i self-distancing viser, at når du forbereder dig i 3. person, får du lavere stress, bedre præstation og mindre grublen bagefter. Du får også lettere ved at se din egen værdi, i stedet for at være din egen hårdeste kritiker.

GØR DET

Skriv din intro i 3. person

"[Dit navn] har ...": tre korte sætninger om din erfaring, dine valg og dine kompetencer. Sig den derefter i jeg-form.

Flyt fokus til det, du kan styre

I din kontrol: forberedelse, rutiner, fokus, hvad og hvordan du kommunikerer. **Ikke i din kontrol:** de andre, kemien, beslutningen.

Skift perspektiv

Når du forbereder dig i 3. person, tvinger du dig selv til objektivt at se situationen udefra. Du træder ud af følelserne og ind i overblikket.

COMMIT · DIN PLAN

Vælg ét greb, og brug det inden for de næste 48 timer.

Hvis

så

1 · TEST

Brug grebet i en rigtig situation.

2 · REFLEKTÉR

Hvad virkede? Hvad mærkede du?

3 · JUSTÉR

Tilpas, og test igen.

Det er gentagelsen, der gør det til en vane.