



FRA KAOS TIL KLARHET

LINDA KARLSEN
Business Coach | AI-rådgiver

Introduksjon

Når suksess blir tom – og ledere brenner ut i stillhet.

Som leder kan det være krevende å balansere krav og forventninger fra både deg selv, teamet ditt og omgivelsene. Vi lever i et av verdens rikeste og tryggeste land.

Likevel ser jeg det daglig i møter med ledere, gründere og mellomledere:

- Stress.
- Tomhet.
- Overveldelse

En indre konflikt mellom å prestere for å bli anerkjent – og å være tro mot seg selv.

Jeg tror vi har glemt noe fundamentalt: Vi er mennesker før vi er roller. Vi trenger fellesskap, trygghet, og rom for sårbarhet – også i lederrollen.

I dag lærer vi opp mennesker til å levere på KPIer og resultatmål. Men hvem lærer dem å lytte til seg selv, forstå egne mønstre, møte motgang – uten å miste seg selv? For vi trenger ledere som tør å leve fra sitt indre kompass – ikke bare følge eksterne krav.

Denne guiden gir deg praktiske verktøy og øvelser for å skape klarhet, redusere stress, og finne en retning du kan følge.



5 KONKRETE STEG



1 Kartlegg forventningene

Skriv ned alle forventninger du kjenner på – fra deg selv, teamet ditt, og eksterne krav.

2 Prioriter og sett grenser

Velg de tre viktigste områdene som gir mest verdi, og lær å si nei til resten.

3 Ukentlig Klarhetssirkel

Sett av 30 minutter hver uke til en strukturert refleksjonsrunde.

4 2-minutters stressreset

Lær en enkel pusteøvelse eller kroppsavspenning du kan gjøre når stresset melder seg.

5 Reflekter og juster

Bruk refleksjonsspørsmålene for å evaluere fremgangen og tilpasse planen din.



STERKE LEDERE SKAPER STERKE TEAM - OG STERKE RESULTATER



Øvelser og Refleksjonsspørsmål

- Hva er de tre største kildene til stress i din arbeidsdag?
- Hvordan kan du omprioritere oppgaver for å fokusere på det som virkelig betyr noe?
- Hvilke grenser trenger du å sette for å beskytte din tid og energi?

Ukentlig klarhetssirkel

SETT AV 30 MINUTTER HVER MANDAG MORGENEN FOR Å:

1. Gå gjennom forrige ukes suksesser og utfordringer.
2. Sette klare mål for uken.
3. Identifisere potensielle hindringer og finne løsninger.



STERKE LEDERE SKAPER STERKE TEAM – OG STERKE RESULTATER.



2-minutters Stressreset

1. Finn en rolig posisjon, sitt eller stå.
2. Pust dypt inn i fire sekunder.
3. Hold pusten i fire sekunder.
4. Pust ut i fire sekunder.
5. Gjenta fire ganger.

Vil du gå dypere?

Utforsk boken **'Fra Kaos til Overveldet som leder'** for en omfattende vei fra usikkerhet til styrke, med dypere innsikt, case-studier og avanserte metoder.

Bestill ditt eksemplar i dag ved sende mail til:
linda@digitalcoachhub.no



LINDA KARLSEN
Business Coach | AI-rådgiver