



Forandring fryder – hvis du tør

AF ANNE LINE HØJRIIP
FOTO: STEEN EVALD
OG ISTOCK



Anja Vintov har kæmpet sig frem til den position, hun har i dag. Hun har eget konsulentfirma og holder foredrag, laver workshops og rådgiver potentielle kvindelige ledere.

Anja Vintov brød for ni år siden ud af et voldeligt forhold og forlod kort tid efter sit job med dags varsel, fordi hun ikke blev behandlet ordentligt. Hun ved derfor, hvad det er hun taler om, når hun rådgiver kvinder, der gerne vil ændre deres liv. – Følelsen af, at du er ved at nå målet, er det hele værd, siger hun. Her får du hendes historie og bedste råd om, hvordan du selv får skabt forandring i dit liv.

– Det her er forkert!

Anja Vintov kunne mærke det helt ned i maven. Det snurrede og sendte bølger af kvalme gennem kroppen på hende, fik hende til at ryste. Hun havde taget fri i flere uger fra sit velbetalte IT-job, og sammen med kæresten gennem ni år var hun ved at pakke. Dagen efter skulle de flyve til Mexico på deres livs rejse – og selv om alt så perfekt ud på overfladen, var det, som om Anja var ved at smuldre indeni.

– Vores forhold var voldeligt. Det var ikke tit, det skete, men vi sloges – og det er usundt og forkert. Dengang havde jeg overbevist mig selv om, at det var o.k. at være i et forhold, hvor der blev slået – bare man slog igen. Og jeg undskyldte mig samtidig med, at det ikke var særlig tit, det skete. Jesus Christ! Til sidst sagde

min krop fra, fortæller Anja Vintov, der droppede drømmerejsen og gjorde det forbi med kæresten.

– Det tog et år, hvor han skiftevis bøn-faldt og truede for at få mig tilbage, før han forstod, at det var slut, husker hun. Det prestigefyldte job skinnede heller ikke så gyldent i virkeligheden, som det gjorde på papiret.

– Jeg startede som elev i IT-branchen, da jeg var 19 år, og blev hængende bagefter. Det var en branche i rivende udvikling, hvor udfordringer og goder fulgte ad. For mig var det fedt – god løn og firmabil – men samtidig var mit job utroligt fortravlet, og jeg var for ung til at sætte spørgsmålstejn ved det store ansvar, som blev pålagt mig, fortæller Anja Vintov, der tog stormskridt op ad karriere- →

"Jeg fik overbevist mig selv om, at det var o.k. at være i et forhold, hvor der blev slået – bare man slog igen"

← stigen som eneste kvinde blandt mange jakkesætklædte mænd.

– Der var hård topstyring, grænsende til tyranni. Der var splid og intriger, og flere af de ledere, jeg mødte, havde ingen menneskelig indsigt. En dag fik jeg nok og sagde op på stedet.

På det tidspunkt var Anja Vintov 27 år gammel, uden job og uden kæreste. Så var det, hun tog hjem til sin mor.

– Min mor er selvstændig, og jeg havde tænkt på, at det ville jeg også være, siger Anja, der sammen med sin mor lavede en liste over, hvad hun kunne.

– Jeg dansede meget, var personlig træner, dyrkede aerobic og var altid hende med den sjove, sunde madpakke, så jeg vidste en masse om sundhed.

Dagen efter at hun havde sagt op, åbnede Anja Vintov sit eget firma med undervisning i livsstilsforandringer og worklife balance. Det var i 2001, og i løbet af de næste seks år underviste hun over 1.500 kvinder. Samtidig mødte hun manden i sit liv og fik to børn.

– Derfor gik det ikke længere at holde af-tenkurser, og jeg ville også gerne tilbage til erhvervslivet. Igennem årene havde jeg mødt utallige kvinder, der var bange for at kaste sig ud i nye ting, og som konstant gik omkring og fortalte sig selv, at det, de drømte om, aldrig ville lykkes. Det ville jeg gerne være med til at ændre på.

MISTEDE SIN VENINDE

I dag er Anja Vintov 36. Hun har specialiseret sig i den psykologi, som ligger bag forandringsprocesser, og har stor succes med sit konsulentfirma. Hun holder foredrag og afholder workshopper, samtidig med at hun rådgiver potentielle kvindelige ledere. Hun er også partner i dansk-amerikanske Energy Excellence, som er en virksomhed, der kører lederkurser for danske og internationale firmaer.

– Alt for mange kvinder lader sig stoppe i manglende tro på, hvad der er muligt, og får derfor aldrig gjort det, de gerne vil, forklarer Anja Vintov, som selv har fået to særlige grunde til at tænke over, hvad hun gerne vil nå i livet.

– Jeg mistede min smukke, stærke veninde og min fætter, som stod mig meget nær. De døde af cancer. At sidde ved deres sygeleje og holde dem i hånden gjorde mig ydmyg i forhold til det liv, jeg har, og bevidst om, hvad det er jeg gerne vil bruge mit eget liv på, og hvad der holder mig tilbage. Selv om vi ikke kan nå alt, hvad vi gerne vil, kan vi godt nå det vigtigste, hvis vi ved, hvad det er.

Den viden kæmper Anja Vintov nu for at få delt ud til andre kvinder.

– Du manifesterer dit liv hver dag. Uanset om du tror på, at du vil fejle eller få succes, så har du ret. Du må have tillid til dine egne evner og droppe tanken om, at du skal kunne forudse alt, hvad der kan ske på vej mod dit mål. Hvis du f.eks. gerne vil gå en pilgrimsfærd, så lader du dig måske standse af, at den skal planlægges, at man er i dårlig form og ikke har råd. Men det gælder om at gøre en ko til

en bouillonterning. Bryd tingene ned, og gør dem lavpraktiske. Lav en liste på papir, så de ikke fylder i dit hoved. Tag én ting ad gangen.

LEVEDE AF BROCCOLI I ET ÅR

En af Anja Vintovs kæpheste er, at vores tanker, følelser og handlinger skal spille sammen.

– Det nytter ikke at sætte gule sedler op over alt, hvis du ikke føler budskabet og handler ud fra det. Du må være vedholdende og forstå, at det godt kan kradse, når man skal igennem en stor forandring. Det føles ikke nødvendigvis rart at skulle tabe sig eller køre sig selv i stilling til en forfremmelse – men hvis man ved, hvad der sker, når man tager et stort skridt, er chancen for at fuldføre større. I 2000 stillede jeg op til Miss Fitness og levede i næsten et år af broccoli og kogt torsk. Det var ufattelig hårdt, og jeg følte mig så

Anjas indsigt

Når du kaster dig ud i en forandring, vil der højst sandsynligt ske disse ting, og hvis du ved det på forhånd, vil de ikke skræmme dig væk fra dit mål.

1. DU FØLER DIG DÅRLIGT TILPAS

Frygten for "at fejle" kan få dig til at føle ubehag og uro.

Det kan du gøre: Træk vejret dybt. Mærk ubehaget, og lad det fylde. På et tidspunkt går det væk, og du kan komme videre. Prøv at fjerne "fejl og fiasko" fra dit ordforråd, og erstat dem med "ny indsigt".

2. DU TÆNKER PÅ, HVAD DU MISTER

Når du ændrer dit liv, vil du frygte at miste værdier fra "dit gamle liv", f.eks. samhørighed, status, overskud, og venner eller kollegers accept.

Det kan du gøre: Fokusér på dine nye muligheder, og gå direkte til mennesker i din omgangskreds med spørgsmålene: "Hvad vil du tænke om mig, hvis jeg ..?" og: "Hvad tror du, det vil give mig og min omverden af muligheder?"

3. DU FØLER DIG ALENE

Selv om du godt véd, andre går igennem det samme som dig, kan du følelsemæssigt have det stik modsat.

Det kan du gøre: Find én eller to sparringspartnere, som også har taget store skridt. Tal med dem, og sørg for at få luft for eventuelle frustrationer, så du kan blive ved med at arbejde fremad med din plan.

4. DU VIL FRISTES TIL AT SPREDE DIN ENERGI

Det ligger til kvinder at have mange bolde i luften, men prøver du at ændre for mange ting på én gang, øges

To dødsfald i den nærmeste omgangskreds gjorde Anja Vintov ydmyg over for livet og bevidst om, hvad hun vil bruge sit liv på, og hvad der har holdt hende tilbage.



alene. Men det er en normal følelse, når man ændrer sine vaner. Jeg vandt sølv, og følelsen af at nå mit mål var det hele værd. Har du først mærket den følelse én gang, vil du gøre meget for at opleve den igen, siger Anja Vintov, der mener, at vi kvinder skal være meget bedre til at spejle os positivt i hinanden.

– Vi spejler os i andre, som vi tror er mere perfekte end os selv. Men hvis du spørger dem ud, viser det sig ofte, at de er gået igennem præcis den samme usikkerhed og frygt, som du selv står i. Så i stedet for at gå og blive misundelige kan vi lære af dem og deres historie. Når de har nået deres mål, så kan du naturligvis også, fastslår hun.

Du kan læse mere på Anja Vintovs hjemmeside, www.anjavintov.com

risikoen for, at du ikke når i mål.
Det kan du gøre: Koncentrér dig om det område, du er i gang med at forandre. Lav et dokument med dit fokusområde og hæng det op i hjemmet og på jobbet, så du jævnligt bliver mindet om, hvad det er du har gang i! Indvi venner, familie og kolleger, og bed dem om hjælp til at holde fokus.

5. DU FOKUSERER PÅ, HVAD DER KAN GÅ "GALT"

Din hjerne vil fokusere på, hvad der potentielt kan gå galt, fordi den ikke kan skelne mellem reel fare og tænkt fare. Husk imidlertid på, at du kun tiltrækker det, du er parat til at håndtere.

Det kan du gøre: Acceptér, at sådan er det, og skriv alle de positive resultater ned, du kan komme på. Kig på dem hver dag! Og husk, at uanset hvad der sker, vil du lære af det.

6. DU BEKYMRER DIG OM, HVORVIDT DU HAR NOK, OG OM DU ER NOK

Svigtende tillid til egne ressourcer, kompetencer, tid osv. er en klassiker, som har det med at dukke op, bedst som du er godt på vej. Igen helt naturligt.

Det kan du gøre: Gentag for dig selv: "Jeg har, hvad der skal til!" Tænk tilbage på andre hændelser, hvor du tvivlede, men kom i mål alligevel. Du behøver ikke at have regnet det hele ud på forhånd og vide alt.

7. DU VIL HAVE MENNESKER OMKRING DIG, SOM TALER TIL DIT BEHOV FOR TRYGHED

Andres opbakning og accept er afgørende, når du vil ændre dit liv. Men mennesker, der taler dig efter munden, hvis du er ved at opgive dit store skridt, er ikke til dit eget bedste.

Det kan du gøre: Brug de mennesker, som kan give dig sparring, gejst og gåpåmod, og som repræsenterer det,

du gerne vil opnå. Sørg for at have en person, du altid kan ringe op, når du tvivler mest på dig selv.

8. DU FRISTES TIL AT GIVE OP

Hvis du giver efter og opgiver din drøm, vil du falde tilbage til dit trygge sted og overbevise dig selv om, at det nok var det bedste. Men er det det? Husk, at der er en årsag til, at du ønskede forandring.

Det kan du gøre: Er det "at give op", når det begynder at blive svært, et mønster i dit liv? Det er ikke hensigtsmæssigt. For at komme fri af mønsteret kræver det bare, at du går hele vejen én gang, så vil du gøre meget for at opleve den følelse igen! Du skal kende dit "hvorfor" på hele rejsen. *Hvorfor gør jeg det? Hvorfor ønsker jeg det?* Skriv det ned, sig det højt.