

**TOM KARP**

**TIL**

DET ER IKKE DET  
JEG SIER TIL ANDRE,  
MEN HVA JEG SIER  
TIL MEG SELV

**MEG**

**SELV**

**OM SELVLEDELSE**

# Innhold

Forord .....	7
1 Valgene vi tar for å bedre håndtere eget liv .....	13
1.1 Hvem skal du være, og hva skal du gjøre? .....	14
1.2 Lede seg selv .....	16
2 Stille styrke .....	19
2.1 Å ha et lederansvar .....	20
2.2 Det autonome arbeidslivet .....	21
2.3 Det grenseløse livet .....	23
2.4 Det du sier til deg selv .....	25
3 Personlige strategier .....	27
3.1 Meg selv .....	29
3.2 Fortellingen om meg selv til meg selv .....	30
3.3 Å ta ansvar for egne grenser .....	31
3.4 Verktøy: Definere deg selv .....	32
4 Kjenne deg selv .....	35
4.1 En pris å betale .....	36
4.2 Hvordan få mer selvinnsett .....	38
4.3 Verktøy: Din evne til å bevisst lede deg selv .....	42
5 Vite hva som driver deg .....	51
5.1 Sette deg mål og forplikte deg .....	51
5.2 Forstå din behovsprofil .....	53
5.3 Finne din motivasjon .....	54
5.4 Kildene til sterke drivkrefter .....	57
5.5 Verktøy: Det som driver deg .....	58

6	Påvirke ditt tankesett.....	61
6.1	Vekstorientert tankesett.....	61
6.2	Offer eller aktør?.....	64
6.3	Beslutningsmønstre.....	65
6.4	Å velge å vokse.....	66
6.5	Verktøy: Tankesett.....	67
7	Skape mønstre som fremmer prestasjoner.....	71
7.1	Hardt arbeid og mentale evner.....	71
7.2	Hva kan bedre din evne til å prestere.....	73
7.3	Påvirke din sinnstilstand.....	77
7.4	Å være til.....	79
7.5	Verktøy: Mønstre som fremmer prestasjoner.....	80
8	Takle det som holder deg tilbake.....	83
8.1	Bearbeide uhensiktsmessige tankemønstre.....	85
8.2	Forholde deg til dine følelser.....	87
8.3	Være i kontakt med dine behov.....	90
8.4	Mestre sosiale situasjoner.....	92
8.5	Medfødt feilvare.....	93
8.6	Verktøy: Det som holder deg tilbake.....	94
9	Stå gjennom motstand.....	99
9.1	Menneskelig tåleevne.....	100
9.2	Påvirke din indre dialog.....	102
9.3	Mobilisere viljestyrke.....	105
9.4	Finne mening.....	108
9.5	Verktøy: Takle motstand.....	109
10	Få mentalt og fysisk overskudd.....	115
10.1	Det som gir deg overskudd.....	116
10.2	Det som tapper deg.....	120
10.3	Den gylne middelvei.....	121
10.4	Verktøy: Mentalt og fysisk overskudd.....	122

11	Lage vaner som øker din produktivitet .....	127
11.1	Styre din tid .....	128
11.2	Skape gode vaner.....	130
11.3	Bli bevisst tanker og holdninger.....	131
11.4	Kronos og kairos.....	133
11.5	Verktøy: Vaner som øker din produktivitet.....	134
12	Skape deg handlingsrom .....	137
12.1	Forstå maktstrukturer.....	138
12.2	Maktbruk fordrer karakter.....	140
12.3	Dominans eller samarbeid?.....	142
12.4	Være strateg .....	144
12.5	Ta en beslutning .....	149
12.6	Handlingsrom konstrueres .....	150
12.7	Verktøy: Handlingsrom.....	151
13	Selvstyrte grupper .....	155
13.1	Grupper.....	157
13.2	Hva bør styres i selvstyrte grupper?.....	158
13.3	Hva du kan gjøre for å bidra til selvstyring i grupper .....	161
13.4	Finne pragmatiske løsninger .....	163
13.5	Verktøy: Selvstyrte grupper .....	164
14	Lede andre til å lede seg selv .....	167
14.1	Myndiggjørende ledelse .....	168
14.2	Ikke holde andre tilbake .....	170
14.3	Verktøy: Ledelse andre til å lede seg selv.....	172
15	Fra intensjon til handling .....	175
15.1	Selvledelse vil kreve noe av deg.....	176
15.2	Motkrefter i omgivelsene .....	177
15.3	Livets mange arenaer.....	178
15.4	Aktive spørsmål .....	179
15.5	Verktøy: Fra intensjon til handling .....	180

16 Hva du sier til deg selv (og andre), og hva du gjør med det	185
Takk .....	189
Noter .....	191
Litteraturliste .....	203
Stikkordsregister .....	221