

- Vi gör årsbokslut över våra liv!

Metoden som hjälper dig leva livet som du verkligen vill

En gång om året drar de i nödbromsen på allvar. Då sätter sig Marie, Åsa och Fredrik ner och gör årsbokslut över året som gått. Planerna, insikterna och besluten som formuleras fungerar sedan som ett fyrtorn för resten av året.

Av Birgitta Stolt Foto: Theresia Köhlin

Idén att de tre vännerna skulle göra årsbokslut tillsammans var Marie Kaufmanns. Hon hade under flera år arbetat med att driva utvecklingsprojekt, och insett värdet av att verkligen avsluta saker. Hon tänkte att det här med avslut var något som hon kunde tänka sig att göra även privat, och Åsa Bergman Alexandrow och

Fredrik Alexandrow nappade direkt på idén. De har nu hållit på med gemensamma årsbokslut i sju års tid.

Taras rapporter hängde med hem till Åsa och Fredrik när gruppen summerade året som gått.

Marie står och diskar i köket efter middagen. Först efter en bra stund lägger sig lugnet över hemmet. Åsas och Fredriks döttrar har somnat. På det runda glasbordet finns ost och kex framdukat. Vinglas och kaffemuggar står om vartannat.

– Det skulle vara bra att börja prata lite om 2010, för att komma på spåret... innan vi sätter oss ned och skriver var och en för sig, ropar Fredrik från kontorsrummet intill.

FAKTA

Åsa Bergman Alexandrow

Familj: Maken Fredrik, Thea, 7, och Emmy, 4.
Ålder: 41.
Bor: Sundbyberg
Gör: Driver e-handelsbutiken Förvara.se.



FAKTA

Fredrik Alexandrow

Familj: Hustrun Åsa, Thea, 7, och Emmy, 4.
Ålder: 45.
Bor: Sundbyberg.
Gör: Driver restaurang/cateringen Delibruket.



FAKTA

Marie Kaufmann

Familj: Singel.
Ålder: 43.
Bor: Solna.
Gör: Driver Kaufmann Ledarskap. Utbildar ledare och coachar förändringsprocesser.



arna. Thea skulle börja förskoleklass, bra start för henne, och att det skulle gå bra för Emmy på dagis. Att Fredrik och jag skulle ha tid för varandra på tu-man hand. Bygga upp min kropp, där händer det inte så mycket. Samma sak varje år, säger Åsa.

– Det är sant. Man börjar se sina mönster, säger Marie.

ÅSA BERÄTTAR OM HUR

hon och Fredrik kom iväg en helg till Torekov, och enbart fick tid för varandra. Det var en av tre upplevelsepresenters som Åsa fått i 40-årspresent året innan av Fredrik. Tre saker som de skulle göra tillsammans. Fredrik låter lite bedrövad över att det blev så få gånger de fick tid för varandra.

– Innan året är slut vill jag få till tre tillfällen då bara du och jag gör något tillsammans, säger han.

– Oj, så många gånger, säger Åsa.

Hon låter glad över Fredriks beslut och berättar att det som hon tycker stärker deras relation mest är när de får tid att bara sitta ned och prata med varandra. Fredrik håller med.

ett aha, emellanåt. Åsa skriver frenetiskt i sitt block. Efter cirka tjugo minuter berättar de för varandra vad de kommit fram till.

– Förväntningar för 2010. Jag hade skrivit: "Att vara och njuta". Jag ville ha ett lugnare tempo. Acceptera att jag inte hinner med allt och alla. Stabil grund för mitt företag, att vi slår förväntning-

” Vi börjar alltid med en tillbakablick. Hur blev året för oss? ”

Efter en stund sitter de samlade och börjar bläddra i sina anteckningsböcker och bestämmer de frågor som ska avhandlas under kvällen.

ALLA TRE STÄLLER SIG lite olika frågor. "Vårt reste vi under året?", "Hur mycket tid fick vi för varandra och barnen?", "Blev det mer ömhet i relationen?", "Vad fick jag för lärdomar och insikter från året som gått?", "Med vilken rubrik sammanfattar jag året?"

De avslutar den gemensamma bakåtblicken och sätter sig var och en med sitt anteckningsblock och fördjupar sig i frågorna. Fredrik blundar och sjunker in i sig själv. Marie säger mmhh och

Puss på dig, älskling! Åsa och Fredrik hämtar styrka i att stämma av sin relation. Tillsammans med kompisen Marie reviderar de sina liv varje år.



VARFÖR ÅRSBOKSLUT?

ÅSA: Det är svårt att ta sig tid och sätta sig ned och reflektera över livet. Men gör man det med någon annan så blir det av. Det finns en kraft i att berätta saker för någon annan. Man tvingas formulera sig.

VARFÖR ÅRSBOKSLUT?

MARIE: För att det hjälper mig att leva det liv jag vill leva och det fördjupar min vänskap med Åsa och Fredrik. Och för att det är kul, och för att det finns många anledningar att fira många saker!

VARFÖR ÅRSBOKSLUT?

FREDRIK: Man lever hela tiden i full fart. Det här blir ett sätt att stanna upp och reflektera. Besluten vi fattar fungerar som en fyr framför en, och hjälper en att hålla kursen under året.

vänd

Varje årebokslut börjar med en tillbakablick över vad som varit.



Så funkar processcoaching:

Åsa, Fredrik och Marie har alla tre gått en process-coachutbildning med sju steg som man jobbar efter. Årsbokslutet grundar sig på punkt 7: Att fullborda och avsluta.

Processcoaching innehåller bland annat coaching, gruppdynamik, ledarskap, kommunikation, sammanhang, självinsikt och avslappning och meditation.

Vill du veta mer?
Gå in på: processcoachprogrammet.se

forts

» Så vem har jag blivit under året? Kanske lite ödmjukare »

ÅSA SA UPP SIG FRÅN ett fast jobb för ett par år sedan för att starta eget. Anledningen var att hon ville sätta sin egen agenda och anpassa sig mer efter barnens tider.

– En mer långsiktig dröm är att bo och verka närmare barnens dagis och skola. Jag skulle vilja minska mina åtaganden, för att kunna vara mer närvarande med min man och barn. Det är inte alltid bara den fysiska tiden som är viktig, utan just förmågan att vara här och nu och inte känna stress över allt runt omkring, säger Åsa.

Hon byter ämne och går till frågan om vilka lärdomar och insikter hon fått under året. Hon berättar att hon lärt sig mer om hur oförutsägbart livet är. Hon har flera vänner och släktingar i sin närhet som gått igenom svåra situationer under det gångna året.

– Man kan verkligen utsättas för helt överkliga och orimliga händelser, men många har en förmåga att förhålla sig till nya saker som de inte har räknat med. Jag fascinerar av det. Så vem har jag blivit under det här året? Kanske lite ödmjukare. Att få vara del av alla starka livshistorier. Att livet inte alltid blir som man tänkt sig, säger hon.

MARIE TAR ÖVER stafettpinnen.

– Jag kan se att 2010 var väldigt tufft för mig. Jobbiga saker, som jag tog mig igenom. Det gjorde att jag fick ta stora beslut. Vem har jag blivit? Jag har blivit starkare, jag är mer i mig själv. Jag är inte så rädd att misslyckas längre, säger Marie.

Maries rubrik för året blev: "Jag vet var skåpet ska stå". Marie vet även mer nu vad hon tycker och hon vågar gå in i sammanhang fast hon inte har svaret, berättar hon.

– Jag tänker på ordet grodhopp, flikar Åsa in. Det känns som massor av bitar som du jobbat med under åren har fallit på

plats. Som om du har tagit ett rejält skutt.

Marie berättar att hon vill leva det bästa liv som hon kan.

– Det handlar mycket om att ta hand om mina relationer. Ge lite extra, överraska. Det är väl ingen som märker om jag struntar i att källsortera eller vad jag gör för små val? Men för mig är det viktigt att inte släppa mitt eget ansvarstagande för det liv som jag vill leva, säger hon.

Timmen är sen och alla tre ser rätt trötta ut. Men både Marie och Åsa är nyfikna på vad Fredrik kommit fram till.

– Mina förväntningar för 2010 var: Expansion för mitt företag

Delibruket. Att få lärdomar om hur man tar stora kunder, där tycker jag vi har lyckats ganska. Att komma ut mycket på landet, för att få tid för avkoppling. Bostonresa i september. Att Thea trivs i sin nya skola, viktigt för mig. Att Åsa och jag har egen tid och gör saker, vilket inte lyckats fullt ut.

Han frågar sig vem han har blivit under året.

– Tråkigt svar: Den lite mer stressade pappan som leker lite för lite med barnen. Ja, jag skäms lite för jag vill så gärna ta del av båda mina döttrars tillvaro.

Sammanfattningsvis sätter Fredrik rubriken för 2010 med: "Det var då själva fan". Rubriken för 2011 blir: "Att få ha det höga nöjet att få glädja andra/min omgivning/min fru."

ÅRSBOKSLUT ELLER INTE?

Ett årsbokslut är kanske inte den stora livräddaren, men gänget är överens om att det fungerar bra som "par- och livssynkare". Det blir som ett fyrtorn som skänker ljus på vägen. För utan det ljuset, var slutar man då? ■



– Kommer ni ihåg att vi tog upp de fem viktigaste sakerna i livet?, frågar Marie som kikar i sin bok.



– Det är en otrolig styrka att göra årsbokslutet tillsammans med sin partner och lyssna av, säger Åsa.

TIPS TILL DIG SOM VILL GÖRA DITT EGET ÅRSBOKSLUT:

- **Fråga några personer** som du tycker om och känner till till.
- **Lämpligt tillfälle** kan vara runt nyår. Gör det en gång om året. Ni kan välja att göra det enbart en gång eller återkommande varje år för att upptäcka mönster i era beteenden. Det viktiga är att det blir lustfyllt och inte en plikt.
- **Börja med en festlig** middag och samla er sedan runt lite vin, ost och kex eller liknande för att fira ett avslut.
- **Formulera frågor** som hjälper er att blicka bakåt och titta framåt. Börja i det konkreta, vad har varit viktigt under året som gått, vem har jag blivit, hur har jag vuxit?
- **Skaffa en fin** anteckningsbok som ni kan använda år efter år om ni väljer att göra det flera gånger. Då kan ni se hur ni utvecklats med tiden. Ha även med

- era privata årskalendrar som kan vara ett stöd för minnet.
- **Avsätt cirka 3** till 4 timmar. Tiden beror även på hur många ni är i gruppen.
- **Lyssna aktivt**, ställ frågor. Fråga om personen i fråga vill ha ett råd, värdera inte.
- **Allt som sägs** i gruppen, stannar i gruppen. Sekretess och respekt för varandras integritet ska råda.

BÖRJA MED BAKÅTBlick:

- Det här har jag åstadkommit under året
- Lärdomar och insikter
- Kul minnen
- Viktiga händelser
- Stordåd och ädla handlingar
- Oavslutade händelser
- Något att göra annorlunda som inkluderar förlåtelse

- Hur har jag vuxit?
- **Till sist:** Sammanfatta året med en rubrik

BLICKA FRAMÅT:

- **Förväntningar.** Vad längtar jag efter?
- **Vad vill jag** kunna berätta om mig själv i slutet av året?
- **Tips!** Lägg gärna till frågor som känns betydelsefulla för gruppen, t ex andlighet, hälsa, parrelationen.



– Klara för den här gången!

+ eller -

- + Bra att påminnas om och förvalta det som året har inneburit.
- + Att sitta ned och stämma av med sin partner kan vara ett sätt att undvika att vakna upp en dag och märka att man är på väg mot helt olika mål i livet.

- Det kan vara jobbigt att ta sig tiden att göra årsbokslut.
- Det kan kännas som ytterligare en prestationsgrej bland alla andra.

Över en miljon svenskar ligger i riskzonen för KOL. Gör du?

Uppemot 700 000 människor i Sverige lever med KOL, drygt hälften utan att veta om det. Vanligtvis upptäcks sjukdomen först då lungorna har fått bestående skador.

På www.harduKOL.se kan du som rökare, före detta rökare eller anhängig till en rökare testa dina kunskaper om KOL. Samtidigt deltar du i en undersökning om hur det är att leva med KOL.

www.harduKOL.se

netdoktor.se

Sveriges ledande hälsoportal!