



SCENVAN Jurij Lederman är teatermannen som lär hårt mediebevakade börsbolagschefer att agera. SEB:s Annika Falkengren och Ericssons Carl-Henric Svanberg behärskar konsten.

Jobb24.se

Fasti i rutiner och gamla hjulspår? Just nu finns 2287 jobb att söka. Här är de. **JOBB**



Anneli Ekström jobbar med mental träning, gärna i kombination med pilates och taktill massage eftersom helheten är så viktig, menar hon.

FOTO: YVONNE ÅSELL

3

...tips från Anneli Ekström för balans i livet.

- Livslugn kan betyda full fart så länge det också finns plats för vila och återhämtning. Det finns inga måsten, möjligen att du måste ta det lugnt ibland.
- Sätt dig skönt, eller lägg dig på golvet, några minuter varje dag, till exempel efter jobbet, andas lugnt och gör ingenting. Ett par minuter är bättre än inget alls.
- Se dig själv lyckas med det du vill - det du fokuserar växer.

Tänk bortom bettskenan

BALANS I LIVET En rejäl svacka i livet blev så småningom en tillgång för Anneli Ekström, som numera hjälper andra att nå sina mål genom mental träning och coaching - metoder som är vanliga bland idrottare och som också passar "vanliga" människor.



Anneli Ekström



Ålder: 49 år.
Yrke: Coach och mental tränare.

Det är svårt att tro att hon var på väg mot boten för några år sedan. Hon utstrålar en lugn energi och målmedvetenhet och är numera egen företagare och hjälper både privatpersoner och företag, bland annat genom seminarier och föreläsningar med hjälp till självhjälp, för att hitta balans i obalansen. -Då kan vi få hållbara människor och medarbetare. Stress är i grunden ett energipåslag, men det sliter om det blir konstant. Man kan på olika sätt lära sig påverka hjärnan och kroppen till mer energi och lust i livet.

Det som hjälpte henne vill hon också lära ut till andra. Titeln stresscoach är hon inte helt nöjd med men hittar inget bättre ord för att sammanfatta vad hon gör. Coaching, mental träning och fysisk träning.

-Jag är själv ett bevis för att det går att ta sig upp igen, och hitta mening med livet.

Nej, det var ingen familjetragedi som fick henne att krokna. Det var yrkeslivet som kraschlandade.

Men vi börjar från början. Anneli jobbade i den grafiska industrin men blev uppsagd 2002 då det var tufft i branschen.

-Det var ett hårt slag för mig som alltid ville vara effektiv och duktig, och ständigt behövde bekräftelse, och dessutom var jag nyskild i den vevan.

Men hon kunde ändå gå vidare. Hon blev sin egen eftersom "jag såg möjligheterna" och arbetade med det hon kunde mest, med marknadsföring, för ett företag i Stockholmstrakten.

Det rullade på bra tills företaget sade upp avtalet med henne på grund av nedläggning. Då rasade tillvaron ännu en gång och då orkade hon inte vara duktig längre. Ny man i livet och flytt till Rindö utanför Vaxholm gjorde att Anneli kände att hon inte borde vara så nere, hon hade det ju trots allt väldigt bra.

-Men jag var ändå både kraftlös och deprimerad.

Det blev sjukskrivning, många kontakter med försäkringskassan och olika läkare. Men det fanns inte mycket hjälp att få mer än antidepressiv medicin.

-Jag ville prata med en terapeut, inte gå på medicin.

Enligt försäkringskassan var hon efter ett halvår för frisk för att vara sjukskriven, men enligt terapeuten var hon för sjuk för terapi. Anneli insåg att hon var tvungen att ta tag i hjälpen själv, för att komma någonstans.

Det här med mental träning var inget som lockade henne i början. Hon hade läst en och annan artikel om det och hade förutfattade meningar.

Jag är själv ett bevis för att det går att ta sig upp igen, och hitta mening med livet.

-För mig var mental träning lika med att göra långa listor över vad man ska göra och inte göra, och det kändes som ännu ett måste, säger hon.

Men efter en del letande hittade hon kurser som lockade och det blev så att hon omskolade sig, med utbildning i psykologi, beteendevetenskap,

mental träning, coaching, pilates och taktill massage.

-Mental träning är processer där man får verktyg för att strukturera sina mål och stärka sin självbild. Bland annat använder man målbildsprogrammering och visualisering där man ser sig själv lyckas med det man vill uppnå. Idrottare använder gärna metoden.

Ett av Annelis egna mål med sin mentala träning var att sluta med bettskenan på nätterna, och hon såg sig själv sova avspänt.

-Du kan påverka dina tankar och beteenden i positiv riktning inom exempelvis hälsa, arbete eller relationer, framhåller Anneli Ekström. Samtidigt minskar grundspänningen i kroppen - jätteviktigt när man är stressad.

Med egna företaget Jagstyrka jobbar hon i dag med ledar- och personalutveckling och vill sprida inspiration genom till exempel föreläsningar och övningar som ger verktyg att använda i vardagen eftersom det handlar om hjälp till självhjälp. Kunderna är både företag och enskilda individer. Hon kombinerar gärna den mentala träningen och coachningen med taktill massage, som är avslappnande, och pilates, som är en form av styrketräning.

Och bettskenan? Den behöver hon inte använda längre.

YLVA EDENHALL

08-13 52 24, ylva.edenhall@svd.se