

Gitte Houmand lever i dag alene i det, hun kalder ungdomshybel. Med venner til rødvin, til tider aftenarbejde og en shoppetur med børn og svigerbørn i ny og næ. Men frem for alt har hun et meningsfyldt arbejdsliv, hvilket hun ikke troede var muligt for 10 år siden – dengang var der langt til den Gitte, der i dag tænker mest på sig selv.



**Gitte Houmand:**

# "JEG ER INDRE STYRET NU"

**A**r efter år levede hun som mange andre kvinder: Fast arbejde, hygge med børnene og alt, hvad der sig hør og bør. Og var der kommet en frimodig person forbi og havde spurgt hende: "Hvad vil DU, Gitte?", ville hun være blevet paf og mundlam. Det ville have været svært for hende at svare på, for i mange år gjorde hun bare det, hun troede, omverdenen forventede. Indtil en dag hun blev opmærksom på en stigende frustration.

– Det var i sær på jobbet, hvor jeg kunne mærke, at jeg ikke havde mine styrker i spil. Der var alt for mange opgaver, hvor jeg skulle arbejde med at fokusere og koncentrere mig. Alt for lidt, hvor jeg bare var i flow. Pludselig kunne jeg se, at jeg havde sat min karriere – eller MIG – på standby. Men det kunne jeg ikke holde til i længden. Så jeg begyndte at fokusere på, hvad der tændte mig.

Gitte var praktisk koordinator i en kursusvirksomhed, og da hun en dag fik mulighed for at komme med instruktørerne ud, mærkede hun en gnist, hun ikke havde oplevet før.

I dag er hun coach i egen virksomhed og har personer som sig selv i afklaringsforløb. Personer, der også oplever en frustration eller utilstrækkelighed i hverdagen. Men vejen dertil var lang, og først skulle hun lære at sætte sig selv forrest.

## FRA YDRE TIL INDRE STYRING

Det kan være grænseoverskridende pludselig at fokusere på, hvad man har lyst til. Indtil frustrationen begyndte at vise sig mere og mere, var Gitte Houmand meget fokuseret på, hvad andre tænkte om hende. Men det havde hun ikke behøvet.

– Hvis jeg skulle lade mig styre af det ydre, så kunne jeg faktisk have været den, jeg er i dag, dengang også. Problemet er bare, at jeg troede, folk tænkte anderledes, og det var angsten, der gjorde, at jeg ikke fulgte mine drømme. Eller mærkede mine drømme. Det er nok det rigtige ord, siger 47-årige Gitte Houmand.

– Man kan jo ikke sætte sig selv forrest, hvis man ikke kan mærke, hvad man har lyst til.

Efter at Gitte Houmand begyndte at lytte til sig selv og erstatte frustrationen med

nye drømme, skete der noget med hende. I de 10 år, der er gået, har hun uddannet sig til coach hos Sofia Manning og efterfølgende åbnet sit eget firma, hvor hun coacher primært inden for erhverv. Den største forskel er dog den indre.

– Jeg er indre styret nu og har fokus på, hvad jeg selv har indflydelse på. Hvordan jeg kan ændre, forme og skabe, hvad jeg har lyst til. Det giver mig selv en god følelse af grounding og fundament. Det er også vigtigt i forhold til mit nuværende arbejde med mennesker og deres personlige og karrieremæssige udvikling, fortæller hun.

## INVESTERING OG OMKOSTNINGER

Når man som Gitte Houmand skal til at finde sig selv og sætte sig selv forrest, kan der ske mange ting.

– Investeringen har været tid. Masser af tid, hvor jeg har været frustreret og hele tiden haft tanke på, om det var mig, der stillede for store krav til mig selv. Til gengæld har der også været omkostninger. For eksempel har det nok kostet mig mit ægteskab, fortæller hun. For få år siden blev hun skilt fra sin mand, der har støttet hende igennem hele forløbet. Efter skilsmissen har de to stadig et godt forhold og ses ofte sammen med deres to store drenge.

– Gevinsten ved at følge dit hjerte og gå efter det og måske endda blive nødt til at opgive dit ægteskab er, at du kan få et fantastisk godt forhold til dig selv og din familie. Du bliver mere autentisk, en glad kvinde, rund kvinde og hele vejen rundt. Jeg er jo stadig mor og har en god relation til mine drenge.

Gitte Houmands råd lyder:

– Nogle gange må man investere for at være i det hele liv. Spørg dig selv, hvor langt du vil gå for at blive et helt menneske. Hvis det er svært at svare på, så spørg dig selv igen, hvor langt du vil strække dig som et halvt. Se på dine kære og tænk på, om du ville ønske dem et liv i lang utilfredshed, lyder det fra coachen.

Som coach arbejder Gitte Houmand med at afklare folks ønsker for livet, og derfor er hun mere klar i mælet i dag, end hun var for 10 år siden. ■

"Spørg dig selv,

hvor langt du vil

gå for at blive et

helt menneske.

Hvis det er svært

at svare på,

så spørg dig selv

igen, hvor langt

du vil strække dig

som et halvt ..."