

Utbildar sig själv med bok



Rum för samtal. I chefcoacharens samtalsrum finns inte mycket som andas chef. När Ann-Charlotte E Nordenson var ung ville hon bli chef med dräkt och dokumentportfölj. Så blev det inte, konstaterar hon glatt.

Ann-Charlotte E Nordenson har i årtal arbetat med ledarskap. Som konsult utbildar och coachar hon chefer för att bli bättre ledare. Och lika mycket som hon utbildar andra utbildar hon sig själv. Nu har hon skrivit en bok om det.

För några år sedan flyttade Ann-Charlotte E Nordenson till Skärhamn. Flytten var en del i en slags livsplan hon håller på att förverkliga.

– Jag drömde verkligen jättemycket om att flytta utanför stan och komma nära naturen. Jag älskar att vara på och nära havet och när jag för några veckor sedan paddlade genom mareld, som i ett guldhav, kände jag hur rätt det är. Havet är mitt element.

Ann-Charlotte har ärvt sitt intresse för havet från sin morfar och sin mamma. Morfar Gunnar Nordenson var sjökapten och mamma Anne-Marie Nordenson, som nu är 87, gav sig som pensionär iväg till Medelhavet för att segla tillsammans med sin man. Sedan levde de där i elva år, sex månader om året, april till oktober.

– Hon är så modig och envis och det inspirerar mig.

Det andra livsprojektet var att våga skriva boken hon så länge velat skriva.

– En natt i februari 2011 vaknade jag klockan 4, och sa högt ”Nu djävlar ska det ske”, berättar Ann-Charlotte med ett stort skratt.

Det fanns bara ett problem, och det var att hon inte tyckte att hon kunde skriva. Men hon googlade runt och hittade sin skrivcoach i Göteborg som sedan hejat på henne hela resan.

Även detta projekt är nu genomfört. Boken om konsten att leda sig själv var klar förra hösten och Ann-Charlotte gör nu sin debut på Bokmässan, i Qoola Qvinnors monter.

– Jag drömde om att skriva om allt det jag lärt mig, samla ihop det jag kan och dela med mig och inspirera andra. Men det handlar också om min egen process. Något man måste bli medveten om är att man inte kan leda andra om man inte kan leda sig själv.

Ann-Charlottes bok är mycket personligt skriven. Den kräver inte läsning från pärm till pärm och man kan botanisera bland rubriker som Tilliten till sig själv, Vem bestämmer att du ska förändras? och Att vara i balans eller att stå ut med obalansen.

– Man kan se boken som en reflektionskamrat att plocka fram då och då.

Allvar blandas med lekfullhet. Mitt bland råd om att leda sig själv och andra dyker det upp recept på favoriträtter och passande musiktips. Exempelvis exemplifieras Förändring med Tomas Ledins Här kommer den nya tiden och Ska nya röster sjunga skriven av Michael Wiehe, sjungen av Monica Zetterlund.

– Recepten och musiken är ett sätt att hjälpa mig själv att landa – i mig själv och i vardagen. När jag lagar mat så mår jag som allra bäst, då jordar jag mig och kommer in i nuet, säger Ann-Charlotte.

För att hålla balans i den späckade vardagen som egenföretagare praktiserar Ann-Charlotte yoga och mindfulness varje dag sedan många år. Och tränar på gym flera gånger i veckan.

– Är det något jag är bra på så är det att vara disciplinerad, vilket jag behöver för att ta hand om min dåliga rygg så den håller.

Om den ständiga viljan att lära mer säger hon:

– Jag har hela tiden utbildat mig för jag är i grunden är så nyfiken och njuter av att utvecklas. Det är livet att få vara i utveckling och lära sig nytt och lägga det på lager av gamla kunskaper och uppleva nya Wow! och Aha! Då njuter jag verkligen.

– Det handlar också om att jag vill vara kunnig och proffsig och jag tycker om när människor säger att jag är klok, det är mitt ego som talar då, säger Ann-Charlotte som idag tycker att hon har tryggheten i att ha både livserfarenheter och kunskap.

– Jag får bromsa mig själv så att jag inte går in i nya utbildningar, utan ger tid för att metabolisera, smälta, kunskaperna jag fått så att det sätter sig i kroppen. För min kropp förstår – men inte alltid mitt huvud.

Trots ambitionen att hejda sig så åker hon i januari på skrivarkurs på Zanzibar. Men det handlar mer om välbefärlig avkoppling, och att få chansen att börja skriva på nästa bok.

– I den vill jag fördjupa mig mycket kring reflektion, om att vara närvarande i sitt eget liv. I den ska jag fortsätta att dela med mig av min egen resa, säger Ann-Charlotte.

Lisbeth Hedberg, namn@gp.se

Ann-Charlotte E Nordenson

Ålder: 58 år

Aktuell: Debuterat som författare, finns på Bokmässan med sin bok En ledarskapskonsults bekännelser – om konsten att leda dig själv

Gör: Organisations- och ledarskapskonsult, traumaterapeut, driver det egna företaget Nordresurs sedan över 20 år

Familj: Två barn, ett barnbarn, mamma, syster och bror

Bor: I Skärhamn sedan 2012, i veckorna ibland i Göteborg

Intressen: Yoga, vara på havet (paddla kajak, just köpt en Rånäsjulle), laga mat, läsa, resa