

MODIGT LEDARSKAP

AUGUSTI 2025

Innehåll

- Ledarskap i övergången – från reflektion till riktning
- En berättelse från verkligheten
- Intentionstavlan – en övning för hösten
- Mindre blir mer – konsten att välja bort som ledare
- Fokus före fart – ledarskap med riktning
- Veckans reflektion – skapa riktning i kalendern
- Avslutande tanke & kostnadsfritt introsamtal

"Intention är inte bara vad du vill göra – det är varför du vill göra det."

Augusti.

Månaden då kalendern fylls igen.
Då inkorgen vaknar till liv.
Då vi går från badkläder till bokade möten.
Men också en månad då något skiftar.
Vi går från vila till vardag.
Från reflektion till riktning.
Och just där – i övergången – finns en möjlighet.
Att inte bara börja om.
Utan att börja vidare.



/ Niclas Bjälkenborn,

Coach för ledare som vill nå nästa
nivå

“Jag har haft en fantastisk sommar. Men nu är jag rädd att allt det där lugnet bara rinner av mig så fort jag öppnar Outlook.”



Känner du igen dig?

Det är lätt att kastas in i ett komma ikapp-läge. Att börja svara, boka, planera – innan vi ens hunnit landa. Men tänk om vi kunde göra något annat?

Tänk om vi kunde använda augusti som en övergångsrit – en chans att stanna upp, reflektera och välja riktning medvetet.

Efter semestern är det vanligt att känna sig energifylld och vilja ta tag i allt på en gång. Nya idéer, gamla projekt och höstens alla initiativ trängs om uppmärksamheten. Just därför är det nu extra viktigt att stanna upp och välja medvetet.

Hösten erbjuder ett naturligt tillfälle för omstart – en chans att rikta fokus, skapa tydlighet och bygga momentum. Genom att identifiera vad som är verkligt viktigt innan året är slut, kan du som ledare undvika att sprida dig tunt och istället samla kraft kring det som gör störst skillnad.

Det handlar inte om att göra mindre – utan om att göra rätt saker. Att våga välja bort är inte ett misslyckande, det är ett strategiskt beslut. När du prioriterar medvetet visar du vägen för ditt team, skapar arbetsro och ökar chansen att nå era mål med kvalitet och mening.



En berättelse från verkligheten

En av mina klienter – vi kan kalla henne Sara – kom tillbaka från semestern med en känsla av klarhet:

“Jag insåg att jag inte vill ha fler möten – jag vill ha bättre möten.”

“Jag vill inte jobba mindre – jag vill jobba mer med det som faktiskt gör skillnad.”

Vi gjorde en enkel övning tillsammans. Hon gick igenom sin kalender för de kommande två veckorna och ställde tre frågor:

- Vad i min kalender ger mig energi?
- Vad känns tungt – och varför?
- Vad vill jag göra mer av – och vad behöver jag säga nej till?

Resultatet?

Hon bokade om tre möten, avbokade två – och la till en timme i veckan för reflektion.

Små justeringar. Men med stor effekt.

Intentionstavlan – Din kompass för hösten

En enkel övning för att skapa riktning och arbetsro efter semestern.

Ledarskap handlar inte bara om att göra – utan om att välja vad vi gör och varför vi gör det. Efter en period av ledighet har vi en unik möjlighet att se på vår vardag med nya ögon. Rutiner som tidigare gått på autopilot kan ifrågasättas, och nya intentioner kan formuleras med större klarhet. Det är lätt att tro att vi måste göra mer för att komma igång efter semestern. Men ibland är det inte mängden aktiviteter som avgör effekten – utan riktningen. Att göra annorlunda, snarare än att göra mer, kan vara det mest kraftfulla beslutet du tar som ledare i höst.

Innan vi kastar oss in i höstens alla initiativ – låt oss börja med en stunds reflektion.

Vill du göra samma sak? Här är en enkel övning du kan göra själv – eller tillsammans med ditt team:

1. Titta bakåt:

- Vad gav dig energi under ledigheten?
- Vad saknade du inte alls?

2. Titta framåt:

- Vad vill du ta med dig in i hösten?
- Vad vill du lämna kvar?

3. Formulera tre intentioner:

- En för dig själv
- En för ditt team
- En för din organisation

Skriv ner dem. Sätt upp dem. Återkom till dem.

Reflektionsfrågor

Vad vill du att hösten ska handla om – för dig?

Vad behöver du för att kunna leda med närvaro och riktning?

Vad vill du att ditt team ska känna när de tänker på dig som ledare i höst?



Mindre blir mer – konsten att välja bort som ledare



I sommar har jag läst Essentialism av Greg McKeown. Trots att boken har några år på nacken, fann jag flera insikter som känns mer aktuella än någonsin.

McKeown påminner oss om att ordet prioritet var singulärt i över 500 år – det fanns bara en sak som kunde vara viktigast. Idén om “många prioriteringar” är ett modernt missförstånd.

Han beskriver två typer av ledare:

Den essentialistiska ledaren:

- Fokuserar medvetet på det som verkligen gör skillnad.
- Vågar säga nej till det som inte leder mot målet.
- Skapar tydlighet, riktning och arbetsro.

Den icke-essentialistiska ledaren:

- Försöker göra allt.
- Säger ja till för många initiativ, möten och projekt.
- Riskerar att bli en flaskhals snarare än en vägvisare.

Tre praktiska steg för ett mer essentialistiskt ledarskap:

1. Formulera höstens viktigaste mål – och kommunicera det tydligt.
2. Skapa en “inte-att-göra-lista” – vad kan ni medvetet välja bort?
3. Skydda tid för fokus – blockera tid i kalendern för det som verkligen betyder något.

Forskningens stöd

Greg McKeown lyfter fram forskning som visar att organisationer som fokuserar på färre mål når signifikant bättre resultat än de som försöker uppnå allt på en gång.

I Sverige har forskaren Simon Elvnäs visat att en typisk ledare bara styr 35 % av sin arbetstid. Resten fylls av reaktivitet: mejl, akuta problem eller uppgifter som andra lagt på deras bord.

En chef i Elvnäs forskning beskrev sin arbetsdag:

Av tio planerade uppgifter hann hen bara med tre – och av dessa tre visade det sig att bara en verkligen påverkade organisationens mål.

Den insikten var smärtsam – men också frigörande. Genom att säga nej till mindre viktiga uppgifter kunde hen börja fokusera på det som verkligen skapade resultat.

Avslutande tanke

Att leda med ett essentialistiskt och effektivt perspektiv handlar inte om fler timmar, fler möten eller fler projekt. Det handlar om att göra det som verkligen räknas – och ha modet att välja bort allt annat.

Vad styr din tid just nu – dina egna prioriteringar eller andras krav?

Och vad skulle hända om du under en vecka, en månad eller ett kvartal, sa nej till allt som inte bidrar till det som verkligen betyder mest?



Prioritera det viktigaste – LedInspiration: Essentialism i praktiken II

Som ledare möter vi ständigt krav, förväntningar och möjligheter. Kalendern fylls snabbt – och mitt i allt detta riskerar vi att glömma att vår främsta uppgift inte är att göra mer, utan att skapa riktning. Greg McKeown påminner oss om något radikalt enkelt: framgång handlar inte om att säga ja till fler saker – utan om att våga säga nej till nästan allt.

En essentialist ställer sig tre frågor:

- Vad är verkligen väsentligt?
- Vad kan jag välja bort?
- Hur kan jag skapa utrymme för det som gör störst skillnad?

Det låter självklart – men det är ofta det svåraste vi gör som ledare. Att välja bort kräver mod. Men priset för att inte göra det är ännu högre: splittrad energi, otydlig riktning och en organisation som springer utan kompass. Jag brukar ofta när jag coachar ledare tala om de röda flaggorna - vad vill jag inte och vad skall jag inte göra. Ofta handlar våra beslut om vad vi vill göra och det är då lätt att svara ja. Men att säga nej innebär alltid att du säger ja till något annat.

Reflektion för veckan:

En bra övning är att i början på varje vecka när du ser över din kalender är att sätta en intention för veckan - vad är det du skall ha för fokus mindset? Det ger dig en chans att prioritera rätt. Är det många möten av informationskaraktär kanske du måste vara nyfiken, är det många beslut kanske du måste kunna visa mod och bestämdhet.

Den essentialistiska ledaren

En essentialist är en ledare som medvetet fokuserar på det som verkligen gör skillnad. Hen ställer sig frågan: Vad är det viktigaste jag kan bidra med just nu och vågar säga nej till det som inte leder mot målet. Det handlar inte om att göra mindre – utan om att göra rätt saker.

Effekt:

Essentialistiskt ledarskap skapar tydlighet, riktning och arbetsro. Teamet vet vad som gäller, och energin riktas mot det som verkligen betyder något.

Den non-essentialistiska ledaren

En non-essentialist försöker däremot göra allt. Hen säger ja till för många initiativ, möten och projekt – ofta i god vilja. Men resultatet blir splittring, stress och otydlighet. Teamet tappar fokus, och ledaren riskerar att bli en flaskhals snarare än en vägvisare.

Effekt:

Non-essentialistiskt ledarskap leder ofta till utbrändhet, ineffektivitet och frustration – både hos ledaren och medarbetarna.

Vill du börja hösten med tydlig riktning?

Jag erbjuder kostnadsfria introsamtal för dig som vill:

- Få syn på vad som är viktigast just nu
- Skapa en hållbar plan för hösten
- Leda med mod, fokus och energi
-

Klicka här för att boka din tid: [\[Länk till bokningssida\]](#)



Förbättra din
kommunikation

Stärk ditt
ledarskap

Ta dig an utmaningar
med självförtroende

En tanke att ta med sig.

“Att börja om är inte ett misslyckande.

Det är en möjlighet.

Och ibland är det just i övergången – mellan vila och vardag – som vi ser klarast.

Så ta ett djupt andetag. Titta framåt.

Och börja vidare.”

Veckans reflektion – ett första steg

Innan du bokar in höstens alla möten – ställ dig tre enkla frågor:

🔍 Vad ska vara ditt fokus och mindset den här veckan?

💬 Är det många möten av informationskaraktär – kanske behöver du vara nyfiken?

🚫 Är det många beslut – kanske behöver du visa mod och bestämdhet?

📌 Att sätta en intention för veckan hjälper dig att prioritera rätt – och leda med närvaro.

