



# Skrappedullerne

**Soulaima Gourani**, foredragsholder og virksomhedsrådgiver, der drømmer om at gennemføre en ironman. Hun er halvt dansk, halvt marokkansk, mor til to små børn og familiens forsørger

EKSTRA's tre kvindelige klummeskribenter skiftes til at revse, korreksere og undre sig. De to andre er Karen Seneca, mor til to, journalist og forfatter til flere bøger, bl.a. 'GPS til mænd, kvinder og kærlighed'. Og Karen Pallisgaard, fraskilt livsnyder, sundhedsredaktør på Femina og yogacoach, der elsker at folde folk ud



## Har jeg inviteret dig?

**D**er er lige tikket en mail ind i min inbox. Det er fra en mand, jeg ikke kender. Jeg får gåsehud!  
'Kære Soulaima. Jeg havde fornøjelsen at høre dig til en konference for lidt tid siden. Du holdt et oplæg, inden du skulle af sted til Kina. Hvis du har lyst, vil jeg gerne give dig noget feedback på dit foredrag. Venlig hilsen X'.

Jeg kender ikke afsenderen, så jeg lukker mentalt af. Hvad tror han selv? At jeg skal bruge tid på at tage hans personlige gode råd til mig? Hvis jeg skal være helt ærlig:

Jeg har hundredvis af gange hørt en kollega eller en bekendt komme med den der 'må jeg lige give dig et godt råd ...' – og så er det bare fis i en hornlygte, de kommer med. Og deres såkaldte gode råd minder mest af alt om et personligt angreb.

**DET ER** faktisk sådan, at jeg er 100 procent allergisk over for feedback fra folk, jeg ikke kender. Jeg lytter til feedback, hvis det er fra folk, jeg har inviteret ind i mit liv. Jeg har simpelt hen så mange gange i mit liv fået feedback fra folk, hvis eneste formål var at få mig ned med nakken, få mig til at dæmpe mig og ikke tage opmærksomheden fra dem og deres projekter.

Jeg har derfor truffet et valg i mit liv. Jeg står på mange scener mange steder, og jeg møder mange mennesker igennem mit arbejde. Ikke alle kan lide mig eller det, jeg laver og står for. Jeg kan vælge at fokusere på enten dem, der ikke kan, eller dem, der kan. Hvis jeg skal udvikle mig, lytter jeg til dem, som kan udfordre mig og min viden. Det er folk, jeg håndplukker. De er dygtigere end jeg – og så kan de kunsten at give konstruktiv feedback. Deres konstruktive kritik bliver imødekommet, og her lytter jeg faktisk til deres synspunkter. Det er folk, jeg stoler på. De får lov at rådgive mig fra første parket.

**ALT FOR** mange af os lytter til svinagtigheder og grovheder fra venner, familie og kolleger. Jeg udstyrer mig med en 'rustning', som gør mig stærk over for ukonstruktive og ubrugelige bemærkninger og kommentarer. Og så gør jeg som med vores ven her ... siger fra. 'Nej, jeg har ikke brug for din feedback – ellers tak'.

Du behøver jo ikke lade havelågen stå åben, så alle bare kan komme og gå, som de vil. Du bestemmer, hvem du lukker ind i dit liv, og hvem du vælger at betro dig til. Hvem du tillader at være dine rådgivere. Hvis du lader dig gå for meget på af folk, som ikke kan lide dig, gør du livet svært for dig selv.

**HVIS DU** hører nogen sige noget dårligt om andre, er det en god ide at reagere. Det kan du godt gøre konstruktivt. Hvis du hører en sige om en kollega: 'Ham kan jeg ikke lide', kan du fint spørge 'Hvad kan du ikke lide?' og følge op med: 'Har du sagt det til ham?'.

Oftentimes vil du opleve, at folk er meget lidt konstruktive eller konkrete. Du er med til at skabe et godt klima, hvis du ikke deltager i at tale dårligt om andre.

Hvis du får kritisk og konstruktiv feedback fra folk, du har tillid

til, er det en god ide at lytte godt efter. Du bliver hurtigt klar over, om feedbacken er konstruktiv, hvis den er velbegrunderet, underbygget og fører fremad.

Hvis du vil have sådan en som mig til at lytte efter, og hvis det er meget vigtigt, at jeg tager imod dine (velmente råd) og feedback, så sørg for, at du er blevet inviteret!



ILLUSTRATION: BIRGITTE ERIKSSON