

Elena guidar dig rätt i livet

Vad är meningen med ditt liv? Lappen med de stora orden sitter ensam på anslagstavlan och längtar efter svar. I ett avskalat rum i Hälsans hus gör livsstilscoachen Elena Björkenäng det svåra lättare.

PORTRÄTT

Året var 2003. Elena Björkenäng var ekonom i grunden och controller till yrket när hon insåg att människor var roligare än siffror. Strax därefter lämnade hon in räkneböckerna till förmån för existensfrågor och relationsproblem, och förvandlades till Södertäljes svar på självkänsligurun Mia Törnblom.

– Jag har alltid varit intresserad av vad som driver människor på ett mer filosofiskt plan, berättar hon.

Fram till årsskiftet behöll hon sin anställning på Astra Zeneca, där hon har arbetat med ledarskapsutveckling. Men redan två år tidigare startade hon sidoverksamheten i Hälsans hus, där fokus ligger på personlig utveckling. Kalla januari 2009 är månaden som hon trots bråda tider helt och frivilligt lämnar Astra Zeneca-familjens trygga famn för att stå på egna ben.

– Kan jag hjälpa någon att må bra ger det mig mer än pengar. Coachingvärlden är så upphävsad, men för mig är inte offentlighet särskilt viktigt, säger hon och menar att hon inte är ute efter att bli Anna Skipper-kändis på kuppen.

EGEN INSIKT. I egna regin har ledarskapsutveckling för företag fortfarande en central roll, men den stora skillnaden är utrymmet hon kan ge till privatpersoner. Nu driver hon även kurser, studiecirklar och workshoppar i självkänsla och konsten att hitta glädje i livet.

– Min roll är inte att förse någon med lösningar. Jag vet inte vad som är bäst för någon annan, det vet de bara själva. Men jag hjälper dem att hitta den lösningen. Att hitta mål och handlingsväg. Att se vad det är som hindrar dem. Och att finnas där som ett stöd under resan.

De problem som folk söker till henne för rör inte några allvarliga sjukdomar. Det handlar om strul med vänner, relationer som inte fungerar, arbetsproblem eller bara en upplevelse av att inte känna glädje i vardagen.

Den största faran för det allmänna välbefinnandet är, enligt Elena, alla de val som finns i dagens moderna samhälle, alla krav på hur vi ska vara och se ut. Friheten är inte bara positiv, menar hon, och förklarar att

det även finns en stress i alla valmöjligheter. I stället förespråkar hon andrum och stillhet.

– Vi måste börja lyssna på oss själva. Vi lyssnar oftast på den sociala miljön, på vad andra tycker, vilket gör oss känsliga för kritik och bekräftelse. Då har vi lagt hela vårt välbefinnande utanför oss själva. Det är inte längre vi som styr, säger hon och förklarar att det är viktigt att känna att vi själva kan välja hur vi lever och hur vi mår.

– Vi är inte offer inför det som händer oss. Men det innebär också att börja ta ansvar för sitt liv, för det är bekvämt att skylla ifrån sig. Det finns belöningar med att inte ta ansvar.

Elena, som i egenskap av proffs på personlig utveckling lätt förväntas vara glädjen per-



VALMÖJLIGHETER. Elena Björkenäng anser att alla har möjligheten att välja ett liv i glädje och kärlek. Nu gör hennes företag en rivstart; under våren kommer hon bland annat att hålla workshops tillsammans med Mia Törnblom.

FOTO: MATTIAS HOLGERSSON

sonifierad, menar att hon är långt från felri. Det som skiljer henne från klienterna är framförallt att hon – genom sin egen erfarenhet och efter flera utbildningar – har hittat verktyg att hantera problem annorlunda.

– Jag faller också. Men det är okej för jag vet hur jag tar mig ur det. Och jag vill föregå med gott exempel och leva som jag lär. Självkänsla är en färskvara och jag måste också jobba på det kontinuerligt, berättar hon.

STÖRRE MOD. I dag tänker Elena "på ett helt annat sätt" än när allt drog igång för några år sedan. Hon upplever sig som modigare och

ärligare, vilket har påverkat både hennes kärleksrelation och relationen till dottern på ett positivt sätt. Det sker naturligt, menar hon, men förklarar att hon samtidigt försöker undvika att vara coach på fritiden. Den självutvecklande processen hoppas hon ska smitta av sig på dem som söker hennes hjälp.

– Mitt mål är inte att mina klienter ska gå till mig hela livet, då kunde de lika gärna äta piller. Jag ska hjälpa dem hitta verktygen att också kunna må bra på egen hand.

KARIN ANDERSSON
karin.andersson@lt.se

» coachar människor

Namn: Elena Björkenäng.

Ålder: 44 år.

Familj: Pojkvännen Christer och dottern Sofia.

Bor: Pershagen.

Yrke: Livsstilscoach.

Utbildning: Intern coachutbildning på Astra Zeneca och en ettårig extern coachutbildning med terapeutisk inriktning.