

# – Ett misstag hotade hela min existens

Elena Björkenäng var ett typexempel på duktig flicka. Men hon kände sig bottenlös av att alltid behöva prestera bättre och bättre. I dag har hon förstått att självkänslan saknades.

♦ – När jag kom ut i yrkeslivet låg ju allt fokus på det jag gjorde. Jag hade gott självförtroende, jag hade varit duktig i skolan och det gick bra för mig.



– Jag har jobbat mycket med att lyssna till vad jag själv vill. Det ledde bland annat till att jag lämnade mitt jobb som ekonom. Dels tyckte jag

egentligen inte att det här med siffror var speciellt kul, dels var jag skitnervös för att det skulle bli fel.

I dag jobbar Elena själv som coach och håller kurser i självkänsla.

– Oavsett vilka problem klienterna kommer med, bottenar det oftast i låg självkänsla. Det kan vara jättejobbigt att komma på att det är jag själv som väljer hur jag ska leva, och att jag kanske har levt ett liv som inte varit mitt eget. Men det är också nyckeln, för då har jag själv möjlighet att förändra.

Elena påpekar att om den inre dialogen mestadels är negativ så är självkänslan troligen låg.

– Då finns det ingen botten i en, vilket innebär att alla framgångar och all bekräftelse bara rinner rakt igenom. Bekräftelse behöver alla, men kan ses som en guldkant om man har bra självkänsla, för då duger jag inför mig själv som jag är. ♦

Men **Elena Björkenäng** hade väldigt stort behov av bekräftelse och då räckte det inte med att vara bra.

– Det måste ske igen och igen och igen. Och det kom tankar som "vad händer om jag inte klarar det här". Utan självkänsla hotade ett misstag hela min existens. Jag var det jag gjorde, och om det inte skulle bli bra, då var jag ju ingen.

Successivt växte insikten inom Elena att hon var ett exempel på "duktig flicka" som värderade sitt jag efter sitt görande. Hon förstod att hon inte mätte bra av det.

– Men även om jag såg och förstod det hade jag inte själv klarat att bryta det försvar jag hade byggt upp under 40 år. Det var när jag gick en coachutbildning som jag fick hjälp att rensa i mitt eget inre. Mycket handlade om att våga möta rädslorna, våga bli övergiven och kunna älska mig själv.

## Elena Björkenäng

**Ålder:** 43. **Familj:** Dotter, pojkvän. **Bor:** I Södertälje. **Gör:** Coachar. **På fritiden:** Målar och är intresserad av sport.