

Framtaget av Gabriella Grönberg, Västerås Pingstkyrka.

## GODA VANOR

Att jobba i församling är något otroligt roligt och viktigt! Samtidigt kombinerar man sin tro, livsstil och fritid med ett jobb som innebär arbetstimmar, ansvar och förväntningar. Hur sätter man rimliga gränser på det ens hjärta brinner för och det som ligger på Guds hjärta också?

Alla fungerar olika i vad som tar energi och vad som ger energi. Därför är det svårt att ge tips som fungerar för alla. Men här kommer några tips som kan få vara vägledning för dig i att hitta hur du får balans i din tjänst och i ditt liv.

### ANDEN

Din relation med Gud är grunden till att du är där du är idag. Bibeln är inte bara ett arbetsredskap utan också din egen andliga föda och vägledning. Här är några tips i hur du kan fortsätta fördjupa din egen relation till Jesus:

**Andlig loggbok.** Skriv ner tankar, funderingar, drömmar och böner i en bok eller på mobilen regelbundet. Där kan du se tillbaka på hur du utvecklats och även se Guds trofasthet.

**Sätt rimliga förväntningar på dig själv och dina bönerutiner.** Alla behöver inte gå upp kl.5.00 för att be, en del ber som bäst när de springer på löpbandet. Oavsett hur du fungerar se till att komma inför din Far i himlen, det mår du bäst av i längden.

**Dela med en vän.** Ha en förebedjare, läs Bibelböcker tillsammans.

**Lyssna på poddar** med undervisning om ämnen som du själv reflekterar över, inte nödvändigtvis det aktuella i församlingen.

**Ha en mentor.** Hitta en eller några som du ser upp till, som har gått före på olika sätt och som du har förtroende för. Låt dessa vara de du bollar tankar med, drömmar och bekymmer. Försök att inte bara koppla det till ditt yrke utan till din egen personliga utveckling, dina intressen och din relation med Gud.

**Hitta kreativa sätt att utforska Bibeln.** Anteckna, sammanfatta det du lärt dig i en text.

### SJÄLEN

Ande, själ och kropp är sammankopplade på något sätt, och om inte själen mår bra kommer kroppen att reagera på det. Här är några enkla första tips för att må bra i själen:

**Hitta din hobby.** Fundera på var det är som ger dig energi, inspiration och luft i tankarna. Det kan vara utflykter, natur, brädspel, en bok, konsert, you name it. Hockey någon gång kan vara lika viktigt som ett bönemöte.

**Socialt nätverk.** När man kommer ny till en plats är det viktigt att hitta saker att göra och forma relationer. Annars kan man fly in i arbetet. Det är okej att investera tid i ditt privatliv och din vardag.

**Umgås med vänner.** Avsätt en kväll eller eftermiddag i veckan då du prioriterar att umgås med vänner.

**Sätt gränser.** Du har ett jobb där man vill finnas tillgänglig, vilket är bra. Men tillåt dig en egen kväll i veckan om du vet att du behöver det, bestäm vilka dagar du bjuder hem ungdomarna på och vilka dagar du snarare fokuserar på dina egna vänner, eller att vara ensam.

**Skriv in dina roliga fritidsaktiviteter i kalendern** så att det blir lättare att få gjort och avboka dem inte.

## KROPPEN

Vi är ett Guds tempel och till och med Paulus rekommenderar motion (men till en viss gräns). Att röra på sig är att ta hand om dig och avgörande för en uthållig tjänst. Det gör dig hjärnstark och du får energi.

**Hitta en bra puls i livet.** Kliv upp relativt tidigt på morgonen, undvik för långa sovmorgnar. Viktigt i detta yrke när kanske man inte har fasta tider.

**Motionera.** Spela fotboll, ut och gå, träna till youtubeklipp i ditt vardagsrum eller gå till gymmet. Kanske är detta en fin chans att lära känna andra än de i kyrkan? Kanske är en promenad det perfekta sättet att kombinera motion med att umgås med en av ungdomarna?

**Sov ordentligt.** Underskatta inte god och regelbunden sömn. Den kommer göra att du håller i längden.

**Ät ordentligt.** Glöm inte äta bra mat. Att jobba i kyrka innebär fika – kanske man kan välj frukt på kontoret istället för bara sött? Som ledare kan vi vara föredömen även i detta.

**Lär dig din kropps signaler för stress.** Signaler kan vara fysiska men också mentala – att du märker att du inte har tålamod med människor som annars, eller att du snabbare blir irriterad.

**Var ledig när du är ledig.** Få inte dåligt samvete om du inte svarar i telefon, och de allra flesta meddelanden från en församlingsmedlem kan vänta över natten. Du behöver inte finnas tillgänglig för samtal med en ungdom kl.23.00 varje kväll.

**Återhämtning.** Vissa perioder kommer vara mer intensiva – men se bara till att planera in tid för återhämtning efteråt.

## ANDRA GODA RÅD OCH VANOR FÖR UTHÅLLIGT LEDARSKAP

- **Du behöver inte vara perfekt.** Perfektion snarare drar människor ifrån dig.
- **Ha nåd med dig själv.** Ta inte dig själv på för stort allvar. Det blir fel ibland.
- **Lär dig av misstagen och gör om.** Allt hänger inte på dig.
- **Fråga om råd.** Ta vara på dina kollegor om du har några, hitta en mentor. Ingen har alla svaren själv.
- **Våga säga nej.** Att sätta gränser visar ibland på starkare ledarskap än att alltid finnas till hands.
- **Tänk långsiktigt.** Snabba resultat är inte nödvändigtvis de mest hållbara.
- **Du kan inte hjälpa andra om du inte hjälper dig själv först.** Det mest uthålliga sättet att betjäna andra är att du ser till att du själv orkar med i längden. Därför är det bästa du kan göra ibland att säga nej, att vila och att sätta gränser.
- **Integritet.** Var noga med vem du delar med dig personligt. En ledare behöver vara transparent till en viss gräns, men man kan inte dela allt med alla och speciellt inte de du leder.
- **Var ärlig med dina kollegor och din chef.** Bra kommunikation är en viktig nyckel för att må bra på en arbetsplats.

## PRAKTISKA TIPS PÅ KONTORET

- Börja dagen med att be Gud om vägledning och skriv ner vad du behöver få gjort idag, gärna i prioritetlista och hur lång tid du tror det tar.
- Avsätt tid för att svara på mejl, planera en samling m.m. Var medveten om vilken tid på dagen som du har energi för att visionera och tänka strategiskt.
- Strukturera din mejlinkorg. Gör mappar för olika områden och dra in "färdigarbetade" mejl i mappar så att inkorgen kan innehålla endast mejl du fortfarande behöver göra något åt.
- Lär känna din vardags- och veckopuls. Försök anpassa jobbet utefter det. Är du mer produktiv på morgonen eller kvällen, tidigt i veckan eller senare i veckan?
- Använd kalendern. Du behöver inte komma ihåg allt själv, skriv noteringar efter möten, tankar och lägg in påminnelser i kalendern för det du behöver göra efter ett möte.
- Var medveten om vilka arbetsuppgifter som ger dig energi och vilka som suger all energi. Du kommer behöva göra båda, men det kanske kan hjälpa dig planera din dag och välja dina strider utefter energi.