

# The Discomfort Map

## KARRIERESKIFT

The Discomfort Map hjælper dig med at få øje på, hvor ubehag styrer dine valg i et karriereskift. Brug det, når jobsøgning, networking eller et karriereskift får dig til at udskyde, pakke dit budskab ind, overforberede dig eller undgå en vigtig handling.

**Pointen er ikke at fjerne ubehaget. Pointen er at stoppe med at lade ubehaget styre din vej.**

|                                                                        |                           |                                            |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|
| <b>BRUG DET NÅR</b><br>du udskyder eller pakker en vigtig handling ind | <b>TID</b><br>15 minutter | <b>DU FÅR</b><br>én situation + ét My Move |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|

### 1 · MAP

Vurder hver situation fra 1 til 5. 1 = næsten intet ubehag. 5 = jeg undgår, udskyder, pakker ind eller overforbereder mig ofte her.

| SITUATION                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Bed en i dit netværk om 15 minutter for at få vedkommendes perspektiv              |   |   |   |   |   |
| Skriv til en person på LinkedIn, du ikke kender                                    |   |   |   |   |   |
| Følg op, når nogen ikke har svaret                                                 |   |   |   |   |   |
| Bed en, du kender mindre godt, om en introduktion                                  |   |   |   |   |   |
| Tag kontakt til en virksomhed, før en stilling bliver slået op                     |   |   |   |   |   |
| Ring til en recruiter eller ansættende leder om en stilling                        |   |   |   |   |   |
| Søg en stilling, selv om du ikke opfylder alle krav                                |   |   |   |   |   |
| Sig tydeligt, hvilken rolle eller retning du søger                                 |   |   |   |   |   |
| Gå ind til en jobsamtale vel vidende, at du bliver testet                          |   |   |   |   |   |
| Stil et direkte spørgsmål om match, forventninger eller bekymringer                |   |   |   |   |   |
| Læg mærke til de situationer, du vurderede til 4 eller 5. Lad resten ligge for nu. |   |   |   |   |   |

### 2 · LÆS DINE 4'ERE OG 5'ERE

Dine 4'ere og 5'ere er de situationer, du vurderede til 4 eller 5 ovenfor. Det er her, ubehaget er størst og derfor har indflydelse på det du gør og hvordan.

|                                                                                     |                                                               |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EKSPONERING</b><br>at blive set som én, der vil noget, prøver eller ikke ved alt | <b>USIKKERHED</b><br>at handle før du ved, hvordan det lander | <b>AFVISNING / SPÆNDING</b><br>at risikere stilhed, et nej, akavethed eller modstand |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

#### HVAD FÅR UBEHAGET DIG TIL AT GØRE I STEDET?

vente overforberede pakke ind være vag undgå opfølgning handle først når du næsten er sikker

### 3 · DET ENE SPØRGSMÅL

**Gør denne forberedelse selve handlingen bedre, eller beskytter den dig mod svaret?**

### 4 · ÉN SITUATION, ÉT MOVE

Vælg én situation, du har vurderet til 4 eller 5. Helst ikke den letteste.

|                                                                                      |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>SITUATIONEN</b><br>Hvad er det helt konkret, du undgår eller pakker ind?<br><hr/> | <b>NÆSTE BETINGELSE</b><br>Hvad skal være sandt næste gang?<br><hr/> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

#### MY MOVE

I [konkret situation] vil jeg [lille handling], så jeg kan teste, om [næste betingelse] begynder at blive sand.  

---

#### SKRIV TIL SIDST

Det ubehag, der oftest ændrer min vej, er \_\_\_\_\_.  
Denne uge vil jeg øve mig på \_\_\_\_\_.  
Bagefter vil jeg gøre \_\_\_\_\_.