

# Har du balans i livet?



Vad är det som händer när en person inser att han varit självupptagen och ägnat allt för mycket tid av sitt liv på arbetet? Urban Gattzén har haft mängder av prestigefyllda och titelstarka uppdrag. Försäljnings- och marknadsdirektör på SIA-Glass, försäljningschef på The Walt Disney Company och säljare på OLW. Delägare och VD i egen mediebyrå. Byråledare på en reklambyrå. Vad var det som gjorde att han tog en annan inriktning?

Text MALOU THORMAN



**JAG MÖTER URBAN GATTZÉN** på hans kontor i Falkenberg. Ett kontor som det inte andas så mycket kontor över måste jag säga.

– Så mycket Feng Shui som möjligt, säger Urban när jag påpekar hur trevligt jag tycker att det är. På väggarna och på en bänk ser man hans bilder. Han tog upp fotograferandet för ett tag sedan och lämnar sedan in sina bilder för att få dem förstora och placera på canvastavlor.

Det syns att han har sinne för detaljer och kanske är det detta detaljsinne, förmågan att analysera sin omgivning, som har gjort att han befunnit sig på toppen av karriärstegen.

– Jag slutade mitt arbete på SIA glass 2004, det var strax innan jul. Jag är en entreprenör och företaget skulle gå in i en förvaltningsfas och då matchade vi inte riktigt varandra. Jag bestämde mig för att ta ett års time-out. Jag visste inte riktigt vad jag skulle göra och hade funderingar på om jag helt skulle byta bana i livet. I samma veva fick jag och min familj besked som är av privat natur och det gjorde att jag fick tanken att det kanske var meningen att jag skulle vara ledigt

just nu så att jag kunde vara hemma. När det väl började lugna ner sig smög sig rädslan på mig. Jag började känna att jag tappat min identitet och jag började få panik. Erbjudande saknades inte för andra ledningsuppdrag och jag valde att köpa in mig i ett företag där jag tog VD-posten och jag pustade ut. Nu var jag tillbaka i leken igen.

**NÄR URBAN SÄGER ATT DETTA VAR ETT STORT MISSTAG** inser jag vilket stort steg det här är. Att sitta på "toppen" och att vara ekonomiskt trygg och ändå inse att detta är inte det jag ska göra. Att få den insikten om att man själv har gått ifrån att vara en stark och säker företagsledare till att man är en person som klamrar sig fast vid sin yrkesroll som om det vore en livboj, måste ha skakat om ända in i själen.

– Min självkänsla var i botten och även om jag hade självförtroende var det inte på topp. Människor runt omkring började komma med påpekande om att de inte kände igen mig längre och tillslut fick jag själv den insikten att jag satt fast i vad man kan kalla "censurrutan". Jag klamrade mig fast vid att jag i alla fall hade ett jobb, jag hade en titel.

# Urban Gattzén balanserade sina hjul med hjärta och magkänsla



– **JAG VAKNADE TILL OCH FÖRSTOD** att det var nödvändigt för mig att ta ett steg ut från censurrutan och in i kaosrutan. Man kan inte sitta på en arbetsplats och må så här dåligt.

– På väg hem efter att jag av sagt mig VD-posten kom rädslan tillbaka. Nu skulle jag hem och berätta att jag inte hade något jobb längre. Grannarna skulle få reda på det och lån och räntor skulle ju fortfarande betalas. Mina tankar och min längtan gick långt bort. Bort till en plats där jag skulle få möjlighet att komma i balans. Börja reda ut var någonstans jag egentligen ville i livet och också ta reda på vad jag skulle göra nu, säger Urban Gattzén och tillägger lite i förbifarten att man nog ska vara försiktig med vad man önskar.

– Plötsligt ringer telefonen och det är min bror. Han frågar om jag har en stor resväska, vilket han mycket väl visste att jag hade. Resultatet av detta samtal blev att jag tillsammans med honom åkte iväg på jobb till Barbados. Det gällde ett renoveringsjobb på en båt som skulle ske medan vi åkte från Barbados över Atlanten till Portugal och eftersom jag varit både sjöman och snickare passade det ypperligt.

– Efter jobbet på dagarna gick jag upp och ut på däck och bara satt där och filosoferade i skenet av stjärnorna och vågskvalpet. Där på nätterna började jag landa i mig själv och man kan säga att för första gången i mitt liv pratade jag med mig själv så att jag hörde vad jag sa.

I mitt sinne där jag sitter och lyssnar på Urban hör jag nästan vattnet och vinden som susar. För att i nästa stund ”höra” hur mycket tankar det måste ha susat runt i huvudet på honom. Jag förstår att det förmodligen inte alltid varit så harmoniskt att sitta på båtdäcket under stjärnorna som det låter.

– Här påbörjade jag på allvar min resa in i mig själv och rent

yrkesmässigt blev resultatet att jag startade mitt eget företag, säger Urban insiktsfullt. Gattzén Ledarskap & Företagsutveckling står det i dag på hans visitkort.

– I dag glömmet jag inte balansen och jag använder mig ofta av en trehjulning som en symbol för att visa vad jag menar. Hjulen ska alla ha samma storlek. Framhjulet är alltid en symbol för dig själv, det vänstra är din karriär och det högra den sociala biten. I min egen ”då-tid” var mitt vänsterhjul säkert 70 till 80 % större än de övriga. Och det går ju för ett tag men inte allt för länge. Tillslut börjar det slita och du upptäcker att det rullar på navet.

Samma dag du upptäcker detta är kanske samma dag som du vaknar upp och inser att du inte har någon familj kvar och att din hälsa är allt annat än bra. Då hjälper det inte speciellt mycket att du har fyra Ferrari på gräsmattan, säger Urban Gattzén.

**URBAN BERÄTTAR ÄVEN OM DE UPPDRAG** som han har som föreläsare ute på gymnasie- och högskolor. Han menar att det är så oerhört viktigt att våra ungdomar får inblick i ämnen som inte står på schemat i dag.

Teman som det personliga varumärket, att vi ger avtryck som håller i sig och olika personlighetstyper är vanliga att han tar upp. Han är en inspirationstalare och använder sig aldrig av power point eller andra hjälpmedel. Han visar genom att berätta om sitt eget liv, öppet och ärligt berättar han om de fallgropar som han själv trampat ner i.

**VI BÖRJAR PRATA OM** personlighetstyperna och Urban berättar att eftersom han har arbetat inom Disney i många år brukar han använda sig av dessa figurer för att förtydliga och visa de olika kategorierna.

”Där på nätterna började jag landa i mig själv och man kan säga att för första gången i mitt liv pratade jag med mig själv så att jag hörde vad jag sa.

Han skrattar när han säger att han nu nog får fundera på att byta ut Djungelbokens karaktärer mot något mer modernt. Han upptäckte sist att det inte var så många av ungdomarna som faktiskt hade sett Djungelboken. Med ganska enkla metoder och genom att verbalt förmedla bilder får han ungdomarna att bli motiverade och inspirerade.

– En gång kom det fram en kille efter föreläsningen och sa: ”Du, jättebra, jag somnade inte!” Jag förstod att det var ett högt betyg och skrattade hjärtligt.

**URBAN SKRATTAR GOTT VID MINNET** men blir allvarlig när vi avslutar vårt samtal.

– Det var inte förrän jag förstod att min hjärna måste samarbeta med min magkänsla och mitt hjärta som jag verkligen fick framgång. Framgång med min yrkeskarriär såväl som med mitt privatliv. Och ett råd som jag vill ge är att alltid ha ett mål.

– Att vara på väg någonstans är viktig. Det är så mycket enklare att ta beslut om man vet vart man ska. Målen går att byta ut om de efter en tid inte känns rätt, men en riktning behöver man ha i livet. ■



*Urban Gattzén har gått från 60-timmars arbetsvecka till att inse att hjärnan måste samarbeta med magkänslan och hjärtat.*

## Fakta

### Urban Gattzén

Gattzén Ledarskap & Företagsutveckling Falkenberg  
Inspirerar och vägleder entreprenörer. Föreläser om egna erfarenheter och livsval. Uppmuntrar satsning på karriären men också budskap om balans i livet. Liknar gärna livet vid en trehjulning där de tre hjulen representerar dig själv, ditt arbetsliv och din familj & vänner.

[www.gattzen.se](http://www.gattzen.se)

## TIPS TIPS TIPS TIPS - till dig!

### Känner du att du inte vet vart du ska gå?

#### Står vid ett vägskeje och är lite lätt frustrerad?

#### Kanske kan du fundera så här:

I ditt nuvarande yrke, vad är det du tycker om att göra då? Vilka moment fascinerar dig och fångar ditt intresse? Oavsett i vilken omgivning du befinner dig kan det finnas uppgifter som gör att du använder dig av det som är ditt ”sinne”.

Om du exempelvis arbetar med ett kontorsarbete: Vad du arbetar med kanske nu inte är lika inspirerande men kanske får du en må-bra känsla när du organiserar dina papper? Ordning, reda och struktur är ord som passar för dig.

Vad du sitter och brottas med kanske inte är intressant, men du kanske mår bra av att analysera? Då är analys ett bra ord för dig att ta med dig.

Att visa någon annan vad du gör kanske inte är intressant, men processen att lära ut och att se glimten av Aha-upplevelse är givande? Då kan förmedling vara ett ord som är bra.

Oavsett vad du arbetar med så upplever jag att det finns en drivkraft i detta som du kan plocka fram och ta med dig när du försöker komma på vad du vill syssla med.

#### Du kan även titta på följande saker:

Vilka filmer gillar du? Vilka böcker tycker du om att läsa? Vilka intressen har du? Vilka platser vill du besöka? Vilka personer ser du upp till eller gärna vill lyssna till och tycker är intressanta? Vilka program på Tv vill du gärna se?

I alla dessa finns trådar du kan titta på. Vilket tema har filmerna och böckerna du är intresserad av? Vad handlar de om?

Kanske är det romantiska, äventyrs eller dramatiska? Ta ett steg till in i berättelsen och se om de har något tema?

Dina intressen? Finns det något gemensamt drag i dessa?

På det här sättet kan du lyckas klura ut vad det är som driver dig, du kan hitta ett eller flera saker som är liknande och som gör att du mår bra.

Själv har jag kommit fram till det som jag idag precis sysslar med, bl.a. symbolterapi, meditationer, handledning m.m.

Mina intressen och de drivkrafter som jag kom fram till handlar om att gå på djupet. Arkeologi, historia och släktforskning. Alla ämnen kräver ett något ”grävande” sinne. Myter, sagor och berättelser. Samma tema i dessa, en fascination av djupet. Psykologi och filosofi, jag gillar att analysera, alltså att gå på djupet. Teman i filmer och böcker handlar ofta om symboler, att gå på djupet.

I mitt arbete som jag hade på kontor var det föga intressant, däremot blev jag fångad direkt av analyserandet. Att ta reda på vad det ligger bakom problem som uppstår. Att gräva i djupet för att kunna förändra.

På det här sättet kom jag fram till att det bästa för mig är att ha ett arbete som innehåller dessa olika teman. Ett arbete/syssla där jag får möjlighet att använda mig av mina naturliga resurser och det gör att jag mår bra.

MALOU THORMAN