

”Människor behöver också nytt bränsle”

Bland de flesta av oss entreprenörer finns inte ordet ledig. Det är jobb, jobb och åter jobb. Och är man ledig så heter det att ”jag ska bara kolla lite mail”, ”jag ska bara ta det här samtalet”, ”jag ska bara ringa den kunden”. Hjärnan har svårt att slå av på takten. Man vill vara på tå och ge allt för företaget. Samtidigt är nog alla medvetna om vikten av att stänga av och stänga ner emellanåt.

UNDER MINA ÅR som entreprenör har det gått upp och ner. Det blev extra tydligt efter att jag fick skullskador i en allvarlig olycka. I över ett år var jag sjukskriven utan att kunna arbeta. Det märktes inte bara på min fysiska och mentala hälsa, utan även på resultatet som företaget gjorde. Eller inte gjorde, rättare sagt. En insikt trängde igenom. Att man ska leva med sig själv resten av sitt liv och att man måste ta hand om sig. Det här var några år sedan, tiden går och det är lätt

att glömma. Jag jobbade på, blev ständigt tillgänglig igen. Åter kom ”jag ska bara, jag ska bara” för att få gjort så mycket som möjligt, bli bättre och bättre.

SJÄLVKLART ÄR DET BRA att arbeta hårt för att utveckla företaget och sig själv, men båda kommer långsiktigt att må bättre om man tvingar sig att stanna upp, koppla av och hämta energi. Bilar behöver tanka nytt bränsle - det behöver vi också.

I DAGSLÄGET HÅLLER JAG en del inspirationsföreläsningar för folk som vill starta eget, personal i större företag, ungdomar och företagsledare. Tillsammans med en kollega startade jag en utbildning, Academy of Excellence, för entreprenörer som vill växa med sina företag. I dag är verksamheten igång och Sveriges främsta entreprenörer och experter lär ut tio nycklar till tillväxt - de viktigaste insikterna och kunskaperna för expansion.

MEN DET FINNS ett tips vi alla i detta resultat-inriktade företagsklimat ofta glömmar; att ta hand om sig själv och de nära. På min egen väg tillbaka lärde jag mig detta; var gärna unik, men inte oersättlig. Trots motgångar lär man sig alltid något på vägen. Därför ville jag bygga nästa bolag så oberoende av mig som möjligt och ett steg var att anställa en extern VD. Jobbar man på större företag så tjänar ingen på att någon jobbar så hårt att den berömda väggen närmar sig. Så mitt råd. Det är inte värt det. Ta en paus då och då. *

”Hjärnan har svårt att slå av på takten. Man vill vara på tå och ge allt för företaget.”



THERESE ALBRECHTSON

Gör: Driver Therese Albrechtson Holding, föreläser, skrivit bok och driver Academy of Excellence.

Bakgrund: Startade Bodyguard Säkerhetsprodukter som 19-åring, därefter designföretaget Greyzone och 2010 Academy of Excellence.