

En stund av reflektion för ledare

Ett enkelt sätt att avsluta veckan mer närvarande – och att ta sig an nästa vecka med större klarhet och kraft. Följ de fyra stegen i din egen takt.

Reglera

Tag några minuter för att landa. Andas, titta ut genom ett fönster, lyssna på ett vackert musikstycke.

Reflektera

Tänk tillbaka på veckan som gick, med inspiration av frågorna.

Rikta

Tänk till på veckan som kommer.

Relatera

Om du vill – dela dina reflektioner och intentioner med en vän eller kollega, för stöd och inspiration.

Frågor från några Andrum våren 2026

I

I VECKAN SOM GICK

- 1 Vad vill jag uppskatta mig själv för i veckan som gått?
- 2 När agerade jag i linje med mina värderingar – och när gjorde jag det inte?
- 3 Hur påverkade det mig, andra och resultatet?
- 4 Finns det något jag behöver ta hand om innan jag går in i helgen?– Oklarheter– Något jag sagt eller gjort som fick oavsiktlig effekt– Någon eller något jag vill uppskatta

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vad behöver jag i helgen och kommande vecka för att hålla över tid?
- 2 I vilka situationer vill jag vara extra närvarande? Och vad vill jag att människor ska lämna möten med mig med för upplevelse/känsla?
- 3 Vilken surdeg – om jag tar tag i den – skulle frigöra energi?Vad är första steget?

2

I VECKAN SOM GICK

- 1 Hur har det varit för mig att vara jag och ledare i veckan som gick - i en metafor eller bild?
- 2 Vad säger den metaforen mig om mina behov och min relation till andra och mitt uppdrag?
- 3 När i veckan kunde jag fånga mig själv i stunden och agera med intention istället för på autopilot? Vad gjorde det möjligt just då?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vilka signaler i bruset (från mig själv, andra, systemet) ska jag uppmärksamma? Vad behöver jag se till att adressera istället för att kliva över?
- 2 Om jag bara kom vidare med en sak som påverkar helheten – vad skulle det vara? Vad är första konkreta steget?
- 3 Hur vill jag ta hand om min egen motivation och hållbarhet? Vad ger mig energi på djupet – och vad ger bara kortsiktig stimulans?

3

I VECKAN SOM GICK

- 1 Vad har givit energi/inspiration i veckan som gick? Vad har tagit energi/skapat friktion? Vad säger det om vad som är viktigt för mig?
- 2 Om någon beskrev mig den här veckan – vad skulle de säga? Hur har det varit att vara runt mig? Hur har jag genom mitt sätt att vara och agera påverkat andra i möten och interaktioner?
- 3 Finns det något jag vill ta hand om innan jag tar helg?
- 4 Uppskattning att uttrycka?
- 5 Oklarhet att reda ut?
- 6 Något att städa upp?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Hur kan jag höja blicken för att prioritera och agera på långsiktiga mål och värderingar i mitt ledarskap?
- 2 När kan det vara extra viktigt att vara öppen för, och medveten om, andras perspektiv?
- 3 Vad kan jag göra – i det lilla – för att ta hand om hållbarhet och balans hos mig själv och de jag leder? Vad i mitt sätt att leda bidrar till att andra håller över tid?

4

I VECKAN SOM GICK

- 1 Vad är jag mest nöjd med i hur jag var som ledare den här veckan – inte vad jag gjorde, utan hur jag var?
- 2 Fanns det tillfällen i veckan då jag höll tillbaka – och i så fall varför? Tjänade det uppdraget eller gjorde jag det för att undvika obehag?
- 3 Hur har jag tagit hand om mina samarbetsrelationer?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vad behöver jag – inte rollen, inte kalendern – för att gå in i nästa vecka med närvaro och riktning?
- 2 Finns det någon fråga eller beslut som jag skjutit upp som jag behöver ta tag i under veckan? Vad består eventuellt motstånd av? Vad kan jag göra för att komma vidare?
- 3 Om jag kopplar an till en värdering som är viktig för mig och låter mitt ledarskap guidas av den – vilken värdering är det och hur skulle det kunna se ut i handling?

5

I VECKAN SOM GICK

- 1 När i veckan som gick ledde jag med intention - agerade med medvetenhet för att påverka andra i önskad riktning? Vilken effekt fick det?
- 2 Hur var balansen i mitt ledarskap mellan kort sikt/operativt och längre sikt/strategiskt? Vad blev effekten av det?
- 3 Vad har känts utmanande – och hur reagerade jag i stunden? Vad gjorde den situationen med mitt sätt att tänka, känna och agera?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vad vill jag träna på i mitt ledarskap i veckan som kommer? I vilka situationer ska jag ffa göra detta?
- 2 Vilka relationer med kollegor, medarbetare, eller i andra beroenden, vill jag ge lite extra uppmärksamhet och omsorg? Vad skulle göra skillnad i dessa just relationer?
- 3 Vad uppfattar jag för signaler från de jag leder/systemet – och hur vill jag svara an?

6

I VECKAN SOM GICK

- 1 Vad tränade jag på i mitt ledarskap och vad lärde jag mig?
- 2 Hur var balansen mellan att ta plats och ge riktning vs lyssna in och coacha? Matchade mitt beteende behoven i de situationerna? Vad fick det för konsekvenser?
- 3 När blev jag mer reaktiv och hamnade i olika försvar? Vad triggade det? Hur hade jag kunnat respondera? Vad var det i situationen jag inte riktigt ville möta?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 I vilka frågor blir det viktigt att ta ett steg tillbaka, lyssna in fler perspektiv och sätta helheten framför delarna?
- 2 Vilka möten och interaktioner är extra viktiga och hur vill jag leda i dessa? Vilka värderingar kan jag ankra mig i? Vad vill jag att de ska leda till?
- 3 Vilka egna behov ska jag ta hand om? Vad längtar jag efter - och vad behöver jag göra för att ge det utrymme?

7

I VECKAN SOM GICK

- 1 På vilka sätt länkade jag i mitt ledarskap vardagliga uppgifter till långsiktiga mål och syften?
- 2 Vad i mitt sätt att leda fungerade riktigt bra: Vad vill jag uppskatta hos mig själv och vad var det konkret jag gjorde som gjorde skillnad?
- 3 Hur var mitt eget tillstånd (optimism, stress etc)? Vad smittade jag troligen andra med – avsiktligt eller oavsiktligt? I vilka situationer märktes det tydligast?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Hur vill jag utmana mig själv som ledare – för att både utvecklas själv och bidra till helheten?
- 2 Vilka relationer vill jag ta extra hand om? Vad tror jag skulle behövas och hur kan jag konkret agera för att möta dessa behov?
- 3 Finns det något jag sagt ja till som jag egentligen inte bör göra? Vad behöver jag ompröva, säga nej till eller delegera?

8

I VECKAN SOM GICK

- 1 Vad var det viktigaste som jag åstadkom i mitt ledarskap? När/hur hade jag verklig påverkan på ett sätt som gjorde skillnad? Och hur vet jag det? Vad i mitt agerande möjliggjorde det?
- 2 Vad var utmanande? Vad gjorde det utmanande? Vad finns för mig att lära i detta?
- 3 När kände jag flow, energi och inspiration? Vad bidrog till den upplevelsen? Vad vill jag göra mer av, baserat på det?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Var i systemet behöver jag bidra till fokusering/driv? Var behöver jag bidra till reflektion/konsolidering?
- 2 Vilken viktig fråga eller utmaning ska jag äntligen ta tag i? Hur långt vill jag komma? Vad är ett första konkret steg?
- 3 Vad tror jag att de jag leder allra mest behöver av mig för att ha förutsättningar och motivation kommande veckor?

9

I VECKAN SOM GICK

- 1 Om jag tittar på min kalender, i innehåll (aktiviteter, möten) och mängd (grad av inbokad tid/pauser/luft):
- 2 Hur avspeglar den mitt uppdrag, mina prioriteringar och mina värderingar? Vad är det för mycket eller för lite av?
- 3 Vad säger det om hur jag faktiskt leder – inte hur jag tänker att jag leder?
- 4 Finns det något från veckan som ligger kvar – i form av skav, frågetecken eller uppskattning jag inte uttryckt – som jag vill ta hand om innan jag stänger veckan?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vilka frågor eller initiativ ska jag aktivt ge energi, återkomma till och förstärka – för att skapa en upplevelse av kontinuitet och riktning hos de jag leder?
- 2 Hur kan jag, i de möten jag redan leder/är del av, med små grepp bidra till öppenhet och goda samarbetsrelationer? Vad kan jag konkret testa?
- 3 Hur kan jag höja blicken för att vara proaktiv kring sånt som jag om några veckor eller månader annars kommer hantera mer reaktivt?

10

I VECKAN SOM GICK

- 1 När var jag mest så som jag vill vara som ledare? Hur kände jag mig? Vad gjorde jag? Vilken påverkan hade jag på andra/helheten?
- 2 Vilka situationer tog mest energi – och vad säger det om något jag behöver förändra, tydliggöra eller släppa taget om?
- 3 Vad har jag undvikit att ta upp, säga eller adressera? Vad gör att jag väntar? Vad kan det få för konsekvenser om det fortsätter vänta?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vad behöver jag just nu för att må bra och ha förutsättningar för att utöva ett gott ledarskap?
- 2 Vad skulle göra störst skillnad just nu– för mig och för de jag leder? Mer tydlighet? Mer delegering? Mer värme? Mer öppenhet? Mer närvaro?
- 3 Vad behöver rensas bort/få mindre plats för att jag ska kunna leda med större lugn och klarhet?

II

I VECKAN SOM GICK

- 1 När agerade och ledde jag i linje med mina värderingar? När gjorde jag det inte? Vad gjorde jag konkret och vilken påverkan hade det?
- 2 Om jag skulle fånga veckan som gått och mitt sätt att leda i en metafor eller bild, vad tänker jag på då?
- 3 Vad vill metaforen säga mig och hur kan jag svara an på det budskapet? Vad vill jag eventuellt justera?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Om jag lät långsiktiga målsättningar och prioriteringar forma veckan som kommer – vad skulle jag då se till att ge mer plats till? Vad ska då få mindre plats?
- 2 Vilka frågor eller relationer har jag av något skäl tappat bort på sista tiden? Hur vill jag plocka upp dessa trådar?
- 3 Vad tror jag är det viktigaste jag kan bidra med i de system och sammanhang jag är del av? Hur kan jag konkret agera?

I2

I VECKAN SOM GICK

- 1 När kände jag mig utmanad eller reaktiv på ett sätt som påverkade mitt ledarskap? Vad hände, hur påverkades jag, vad gjorde jag då, och vilken inverkan hade det?
- 2 I vilka situationer hade jag kunnat avlasta mig själv genom att delegera, be om hjälp, eller säga nej?
- 3 Vad känner jag mig stolt och nöjd över från veckan som gick? Vad möjliggjorde detta?

I VECKAN SOM KOMMER

- 1 Vad, vem, eller vilka vill jag uppmärksamma eller uppskatta?
- 2 I vilka situationer vill jag anstränga mig för att lyssna och ta in perspektiv – även de som jag tenderar att avfärda?
- 3 Vad behöver få avslutas, förenklas eller släppas inför sommaren för att tillåta mig och de jag leder att ha ett rimligt tempo dessa sista veckor och även hjälpa oss att vara lediga på riktigt under semestern?