

Voksen foredragsholder  
med international succes:

”

Når jeg bliver

**STOR**

vil jeg være et

**TRÆ**





**Økonom og psykolog. Blomsterbarn og erhvervskvinde. Forfatter og international foredragsholder. Helen Eriksen er umulig at sætte i en kasse, og hun tænker med en kasseløs hjerne. Hun fandt sin livsvej som niårig ved at glo på træer. Da lærte hun, at man vokser bedst, når man giver. Og det gør hun så.**

**H**elen Eriksen stråler oppe fra scenen. Og nede på tilhørerrækkerne lytter de. Tænker »Det var lige godt pokkers«. Og klapper begejstret.

Det scenarium så Helen Eriksen for sig i noget, hun beskriver som et hurtigt »flash«. Et drømmesyn. En vision. Da hun var ni år gammel og boede på Als. Og ikke var nogen stjerne. I hvert fald ikke en opdaget en af slagsen.

- Nøj, hvor sad jeg meget alene og spiste min madpakke! husker hun.

Dengang var hun en stilfærdig, velbegavet og - efter byens og tidens normer - nørdet pige, der interesserede sig for psykologi, naturen, og hvordan alting hænger sammen.

Senere begyndte de andre at gå op i øl og kærestes. Det gjorde Helen ikke. Hun læste bøger. Og når hun var ked af det og følte sig ensom, gik hun ud i naturen.

- Jeg har altid vidst, at alting blev bedre, når jeg kom derud. Jeg kunne sidde i timer og glo på et træ. Og jeg blev mere og mere fascineret af, hvordan træer giver og giver hvert år. Frugt, nødder - fantastiske ting med næring, saft og kraft. Og de bliver ikke selv svagere eller mindre af det. Tværtimod vokser de sig selv større og stærkere. Og jeg blev mere og mere klar over, at det må være det, der er menin-

gen. Vi skal ikke være fedtede med os selv. Vi skal give og bidrage - til andre mennesker og til verden. Og samtidig vokser vi selv. Totalt win-win!

### Enten eller er noget fis

Gymnasiet blev en åbenbaring for Helen. Pludselig var hun superinteressant, fordi hun læste tunge bøger og psykologi og filosofi. Og hun mødte mennesker, der ikke syntes, hun var verdens mærkeligste, når hun stillede spørgsmål som: Hvem siger egentlig, at græsset er grønt?

Efter gymnasiet gik Helen på Gerlev Højskole, hvor hun blev kæreste med en af lærerne - og selv ansat som lærer umiddelbart efter sit ophold. 19 år gammel:

- Der skulle jeg godt nok lige arbejde lidt med min naturlige autoritet, griner hun.

Hun giftede sig med sin kæreste, Gunnar. Sammen tænkte de store, vilde tanker om livet og universet og stiftede Institut for Humanologi, hvor det væltede ind med kursister. Først mest frittænkende hippier - men efterhånden flest erhvervsfolk. I samme periode fik de børnene Hagbard og Freja og udgav to bøger. Og blev skilt.

Der stod så Helen. 26 år gammel, enlig mor uden uddannelse, job og penge.

Men hun huskede stadig sin vision om at inspirere mennesker i hele verden. På flere sprog. Så Helen uddannede sig til akademiøkonom i international handel med sprogene engelsk, tysk og fransk - og senere læste hun til civiløkonom. Og senere igen uddannede hun sig til psykolog for at binde det hele sammen. Hun synes nemlig ikke, man skal være enten eller.

- Vi arbejder ofte med forestillingen om, at folk enten er kunstnere eller økonomer. Kreative eller teoretiske, enten eller.

Det er noget fis! Kunstnere skal være økonomer, og økonomer skal være kunstnere. Alle vinder ved at være hele mennesker - på alle niveauer. I dag bliver jeg kaldt ud til virksomheder med f.eks. en hel afdeling af ingeniører, som er skolet i at tænke analytisk og struktureret - og som har fået at vide, at nu skal de altså være innovative. Men ingen har lært dem hvordan. Derfor kan man sige, at jo flere intelligenser, vi bruger, desto mere helhjævnede bliver vi. Og jo bedre er vi til at håndtere forandringer. Men det var der ikke lige nogen, der lærte os i 0.b, og det er ærgerligt.

### Fokus på helheden

Helen mener selv, at hendes styrke er, at hun ser helheden og tænker i helheder. Det var også det, der gjorde, at hun kunne rejse sig og komme videre efter skilsmissem.

- De kriser, jeg har haft i mit liv, er opstået, fordi jeg mistede kontakten til helheden og fokus på min drøm. Når man fokuserer på sin drøm, er der en hel masse, der bliver til bagateller, forklarer hun.

Den helhed, hun taler om, er virkelig helhedEN. Det er alting og os alle sammen, som hun mener er dybt forbundne. Hun beskriver det som en familie:

- Det er ligesom følelsen af, at have brug for at føle sig forbundet med sin familie. Hvis man ikke kan mærke dem, opstår der misforståelser og ubalancer. Når man føler sig forbundet med sin familie, føler man også både lyst og pligt til at tage sig af dem. Det er sådan jeg har det. Både på mikroplan og makroplan. Det er min drøm og det, der driver mig. Jeg vil inspirere mennesker til at se helheden og udleve deres fulde potentiale. Det er det, jeg kan give - og som får mig til at vokse.

Som niårig fik Helen et syn. Hun ville komme til at påvirke andre mennesker. I dag rejser hun verden rundt og holder peptalks og foredrag for erhvervsledere om nye visioner, forandringsledelse og sin egen ledelses- og livsfilosofi: Frugttræsstrategien - at give samtidig med, at du selv vokser\*



Når vi mister fokus på vores drøm – det vi egentlig gerne ville med vores liv – så mener Helen Eriksen også, at det ofte handler om gamle grundantagelser:

– Vores ubevidste grundantagelser styrer i høj grad vores adfærd. Det kan være antagelser om, hvad vi kan og ikke kan – for eksempel samarbejde eller multitasking. Hvad der er muligt og ikke muligt – for eksempel at flyve, nå til månen eller ændre livsbane. Eller hvad man bør eller ikke bør – for eksempel blæse og have mel i munden eller flyve højere end vingerne bærer.

– Disse grundantagelser er overordentlig vigtige. Og vi har rigtig mange af dem – hver især og sammen. Grundantagelserne er formet af, hvad vi har hørt vores forældre sige. Hvad vi har hørt fra tanter, onkler, kusiner, fætre, naboer, lærere, chefer og kolleger. Og fra vennerne, kæresterne og det, vi har læst i aviser og bøger, set på tv og i film. Meget af det er relevant og holder



stik, mens meget andet ikke gør. For hvem siger, at dem, vi mødte undervejs, kunne se hele dig og mig og vores iboende potentiale? spørger Helen retorisk.

### I mål og på vej

Helens drømmesyn som niårig holdt stik. Hun blev sådan en, der holder foredrag i hele verden på mange sprog. Mens hun selv er glad – og de er glade.

Hun kan kalde sig erhvervspsykolog, forfatter, international foredragsholder, coach – og lidt af en guru på sit felt.

Hendes børn er blevet voksne og hele mennesker, og hun har sågar et forbilledligt forhold til sin eksmand. Og en nykæreste, der får hende til at grine og giver hende sommerfugle i maven.

Så hun er vel i mål – sådan med livet generelt?

Njar... I mål på den måde, at hun er glad og taknemmelig for at være lige præcis der, hvor hun er. Men ikke i mål i betydningen færdig. Langt fra.

– Jeg er så privilegeret at leve i en tid, hvor der sker nogle store, fantastiske ændringer i verden. Hvor menneskers udsyn ændrer sig i det, man kalder et paradigmeskifte. Både privatpersoner, verdensledere og virksomhedsledere har fået øjnene op for, at vi alle sammen hører sammen. Vi tænker social ansvarlighed og bæredygtighed på en måde, man kunne drømme om dengang i 80'erne, da jeg begyndte. Det er helt fantastisk at være en del af og kunne bidrage til. Det er i virkeligheden »frugttræsstrategien«, der folder sig ud på smukkeste vis.

### Bare gør det!

Så hvis du nu, kære læser, sidder og tænker: Ja, ja, det lyder meget godt, og det kan hun sagtens sige. Men hvordan i alverden skulle jeg bringe al den drøm og helhed ind i mit liv med mand, børn, hus, karriere, friværds og ratepension? Jo, så skal du høre:

– Husk, at alt, hvad du tænker og alt, hvad du gør, bliver til en del af dit liv. Kun du har magten til at ændre det. Og du kan godt.

– Øv dig i ikke bare at sige »nej« og »hvorfor nu det?« – men



## HELENS BLÅ BOG

Helen Eriksen, født 1962

Forfatter, erhvervspsykologisk rådgiver, international foredragsholder, tv-debatter og klummeskriver. Direktør for BEYOND, internationalt center for erhverv, bevidsthed og ansvarlighed, som beskæftiger sig med kursus-, foredrags- og procesvirksomhed i forandringspsykologi og ledelse ud fra et holistisk udgangspunkt.

Er medforfatter til bøgerne Hjælpen fra kroppen (1983), Livets Træ og menneskets rødder 1 og 2 (1984 og 1986) og har skrevet Frugttræ-strategien (2002), Mere Mening (2008) og Giv mens du (selv) vokser (2012).

også »ja« og »hvorfor ikke?« Der er rigtigt mange, der ikke ved, hvad de brænder for. Vi lever i en fornufts-baseret kultur, hvor vi ikke lytter til kroppen og vores intuition. »For det kan man ikke leve af«. Men hvorfor ikke? Hvem siger, man ikke kan det?

Når Helen Eriksen coacher folk, som ikke aner, hvad de egentlig brænder for, guider hun dem ud på en fantasirejse i underbevidstheden, hvor hun lader dem selv stille spørgsmålene. Du kan også gøre det selv:

– Gå tilbage i dit liv. Husk tidspunkter, hvor du virkelig var glad. Hvor du gjorde noget – enten alene eller med nogen, som gjorde dig glad. Og

du skal virkelig gå ned i banaliteter. Måske var det at nørkle med håndarbejde eller frimærker. At spille håndbold, spille skolekomedie, rejse eller prøve nye ting. Og når du husker det, så tænk over, om det er noget, du har søgt for at bruge her i nutiden. Hvad kunne det være, hvis du tog det op i nutiden – måske i en helt ny form?

– Alle har et talent. Og når du finder dit, er det dét, der vender botten. Det gode liv handler om at bruge sit potentiale og give på en måde, så man bliver selvopladt og vokser af det samtidig. Fuldend sætningen »Jeg har altid drømt om...« Og kom så i gang!