

Sydbank

p.t.

penge | erhverv | job | fritid

3. KVARTAL 2011

10

**gode grunde**

Leasing giver fordele – både  
for private og virksomheder

**Budgetter**

giver ro og tryghed – også i parforholdet

Christine Feldthaus

**Drop det perfekte liv – og få det bedre**

Drop det perfekte liv

— og få det

## BLÅ BOG

Christine Feldthaus

Født i 1962.

Opvokset i Sønderborg; bor i dag i Vanløse.

Oprindeligt uddannet lægesekretær, men har arbejdet i kommunikations- og reklamebranchen i 20 år, blandt andet hos Bates Copenhagen, J. Walther Thompson og Young & Rubicam.

Er nu selvstændig kommunikationsrådgiver, livsstilsekspert og foredragsholder i firmaet Feldthaus og mand.

Forfatter til bogen *Feldthaus skruer ned* og har desuden medvirket i flere bøger, blandt andet *Sådan er mødre*, *Karrieremor* og kogebogen *Kender du typen?*

Medvirkede gennem fem år som livsstilsekspert i programmet *Kender du typen?* på DR1.

[christinefeldthaus.dk](http://christinefeldthaus.dk)

# bedre

Et smukt hjem med designermøbler, hjemmebag, to biler i garagen – og et liv, der er ved at kvæle dig. Sådan ender jagten på det perfekte liv desværre ofte, mener Christine Feldthaus.

Hun har været der selv. Der, hvor man bilder sig ind, at hvis bare det hele er perfekt udadtil, så er alt godt. I dag ved hun, at det er en stor fed løgn. Og lige netop det tager Christine Feldthaus rundt og holder foredrag om for andre danskere, som er ved at blive kvalt i deres såkaldt perfekte liv.

Når det perfekte liv bliver en levende begravelse, kalder Christine Feldthaus sin opsang til stræbere og perfektionister. Hendes pointe – som i høj grad bygger på personlige erfaringer – er, at vi har så travlt med at skabe os det perfekte liv, at det ofte bliver alt andet end perfekt. I stedet risikerer vi at blive bitre, pressede og umulige at være sammen med i den evindelige jagt efter noget bedre, større, flottere, dyrere, ... For vi får aldrig nok.

– I jagten på det perfekte liv risikerer vi at miste lysten til selve livet. Vi bliver som maskiner uden evnen til at glæde os over de små ting. Vi går i stå som mennesker og mister den intuitive kraft, som sætter os i stand til at se, hvilke beslutninger der er de rigtige for os. Og det er fandeme ærgerligt, lyder den bramfri udmelding fra livsstilsekspert, forfatter, foredragsholder og kommunikationsrådgiver, Christine Feldthaus.

Og Christine Feldthaus ved, hvad hun taler om, for hun har som sagt været der. Flere gange. For 26 år siden forlod hun Sønderborg for at drage til København og få succes. En direktørpost var målet, og den fik hun også.

Men hun fik meget mere end det – blandt andet en skilsmisse, følelsen af at være presset på jobbet og dårlig samvittighed over for sin lille søn:

– Jeg så ham stort set kun en time hver aften, og jeg bildte mig selv ind, at hvis jeg bare bagte boller med ham, sang en sang eller spillede et spil, så havde vi kvalitetstid sammen. Men det havde vi jo ikke, for i tankerne var jeg et helt andet sted.

## Farvel spændetrøje

Og endelig forstod Christine Feldthaus, at det var hende selv, der skulle sætte foden ned og sige stop. Hun sagde sit sikre, velbetalte job op og gik hjem og funderede over livet uden at vide, hvad næste skridt skulle være.

Midt i tænkepausen blev hun ringet op af Danmarks Radio, som ville hyre hende til programmet *Kender du typen?* Det blev til mere end 80 programmer, hvor hun fik kommenteret sin del af danske middelklassehjem med elipseborde og danske møbelklassikere. Men efter fem år som livsstilsekspert i programmet valgte hun at sige farvel. Farvel til et af Danmarks mest sete tv-programmer, en fast indtjening og tæt på en million seere. Både fordi hun selv trængte til fornyelse – og for at undgå at trætte seerne med for mange gentagelser.

Og det er præcis den slags valg, hun opfordrer os alle til at tage en gang imellem. Valg, der er taget med hjertet, valg, der rykker os ud af trykzonen

og fører os videre – og valg, der muligvis får alle andre til at ryste på hovedet.

– Vi skal ikke være så bange for at sige stop, når hverdagen bliver en spændetrøje. Det er da rigtig fint, at vi er dygtige til vores job, men der skulle gerne være meget mere i livet end det, siger Christine Feldthaus, der i sit foredrag forsøger at sætte fingeren på, hvordan og hvorfor vi presser os selv så hårdt.

## Lækker krop og dyre vaner

For det første mener hun, at vi har fået nye opfattelser af begrebet alder. Børn vil være voksne, og voksne vil helst ikke være det. Vi anser helst ikke os selv for at være gamle, før vi har passeret mindst de 80 år.

– Vi nægter at blive gamle og stiller en masse krav til os selv. Vi skal gå til fitness og have botox-behandlinger, så vi kan få en lækker krop, køre i den rigtige bil, gå i den rigtige tøj og have en lækker bolig med designermøbler og fladskærme.

Og når der hver måned skal tjenes rigtig mange penge hjem, presser det ikke kun økonomien:

– Det siger sig selv, at vi skal skynde os, hvis vi skal have alle de ting. Og er det ærligt talt ikke dumt, hvis det betyder, at du skal ligge søvnløs om natten, fordi du ikke har råd, spørger Feldthaus, der afslører, at hun selv først fik en lækker sofa som 45-årig, fordi hun er jydte om en hals:

– Jeg synes, at jeg bliver mere lyk-



*Christine Feldthaus har selv jagtet det på overfladen perfekte liv. Men personlige erfaringer har lært hende, at det uperfekte ofte er både sjovere og sundere.*



## Christine Feldthaus' 10 gode råd til et bedre liv:

1. Skær ned på dine aktiviteter, og giv dig tid til at være i livet.
2. Vær ikke økonomisk grådig. Sig nej til opgaver, hvis det er nødvendigt. Gå ned i tid, hvis det er en mulighed.
3. Sæt tæring efter næring. To biler, et samtalekøkken og dyre smykker er ikke vejen til lykken. Det presser dig unødigt, hvis du skal tage lån i huset for at finansiere et stort forbrug.
4. Skrot dine glansbilleder om det perfekte. Indrøm dine svagheder – dem har vi alle, og det er dem, der gør os til mennesker på godt og ondt.
5. Vær ikke bange for at bede andre om hjælp.
6. Bring humoren og galskaben ind i dit liv – gør tingene på nye måder. Det letter presset og giver ny energi. Øv dig i at gøre bare én ting anderledes hver dag.
7. Brug tid på at finde tilbage til din egen røde tråd i livet – det er aldrig for sent at ændre retning.
8. Lyt ikke til mennesker, som trækker dig ned eller siger, at du ikke kan.
9. Overvej, om du bruger din tid rigtigt – eller om der er timer at hente på for eksempel tv-kiggeri eller møder, der alligevel er spild af tid. Drop fitnesscentret og tag cyklen eller gå en tur i stedet.
10. Vær ikke så bange for at gå glip af noget – sig nej til aftaler, der hverken gavner dig eller andre.

kelig af at spare op. Det giver mig frihed og tryghed. Jeg kan godt lide at vide, at min opsparing og pension er på plads. Jeg bliver glad af at se på mit kontoudtog og vide, at jeg har råd til at blive gammel uden at skulle leve af dåsetomater.

Statistikken taler da også for sig selv: Over halvdelen af de 30-60-årige føler sig meget pressede. Og egentlig er det paradoksalt, for vi har aldrig været bedre stillet. Vi er veluddannede, tjener godt og har dækket alle grundlæggende behov. Alligevel vil vi have mere, og så kaster vi os over at realisere os selv.

– Og det kan være rigtig godt, hvis man kan styre det, men jeg synes, det har taget overhånd. Vi vil være alt for mange steder på én gang – det er nærmest blevet en besættelse, siger Christine Feldthaus, som mener, at mange af de forbilleder, vi prøver at leve op til, er medieskabte – og urealistiske.

– Det er klart, at det påvirker os, når ugebladene påstår, at man kan have seks børn, bestride et topjob og samtidig have et lykkeligt liv. Jeg tror simpelthen ikke på det. Nogle gange er man altså nødt til at vælge.

Jagten på selvrealisering og konstant udvikling kan nemt blive et fængsel, for det kræver en gevaldig kontrol:

– Hvis man hver dag skal være den bedste udgave af sig selv med lækkert hår, en veltrimmet krop og speltbørn

i det rigtige tøj, så er vi sgu nødt til at have kontrol over tingene. Det er klart.

### Hvordan dufter dit liv?

Men den konstante kontrol er desværre også med til at dræbe spontaniteten og meget af det, der er sjovt og dejligt i vores liv. Mens jobbet, tv'et og Facebook stjæler flere og flere timer, skærer vi i stedet ned på hobbyer, socialt samvær, søvn og tiden til at slappe af. Og det går ud over livskvaliteten:

– Og så er det, at det er på tide at stille sig selv det store spørgsmål: Kan du egentlig lide duften i dit livs bageri?

Er svaret nej, er det nu, du skal tage ansvar for dit eget liv – med alt, hvad dertil hører af kiksede dage, hvor du ikke har styr på noget, og det hele alligevel – eller måske netop derfor – ender godt.

– Ansvar er dit. Er du endt i et liv, du egentlig ikke har lyst til, så gør noget ved det. Skrot dine glansbilleder, indrøm dine svagheder, og bring galskaben og humoren tilbage i dit liv. Det er tid til at gøre tingene på din måde. Og den gode nyhed er, at det aldrig er for sent! **S**