

Andreas Odhage. Bli ditt bästa jag. Grunderna i självledarskap.

Eget Förlag.

Självhjälpsböcker, där man ska fila på sitt eget varumärke och med steg, listor och små peppande förmaningstal låta sig utvecklas till en bättre människa finns det gott om.

Andreas Odhage, verksam i Östergötland som coach, har skrivit en liten bok i ämnet som han kallar självledarskap. Tanken är att man först bör kunna leda sig själv för att hjälpa andra framåt. I boken "Blir ditt bästa jag" delar han med sig av kunskap och egna erfarenheter som varit på både gott och ont. Enligt Andreas Odhage är det viktigare att granska beteendet än den egna personligheten. Det är vad vi säger och gör som får betydelse och det är också där vi lättast kan uppnå förändringar. Vägen dit innebär bland annat att ta hjälp av andras intryck av mig själv. Trots bokens minimalistiska utformning spänner författaren över ett brett område med allt från meditation, fysisk träning och kommunikation till vardagspsykologi. Här ryms mycket klokt, ibland skrivet på lite knagglig svenska och med många metaforer. Boken riktar sig främst till den som leder projektgrupper inom industri och näringsliv. Om det gör oss så mycket bättre är väl tveksamt, men bra att fundera över och ta på allvar.

Jakob Carlander