

Innhold

<i>Kapittel 1</i>	Hva handler denne boken om?	11
	Det journalister utfordres mest på	12
	Dilemmaet med journalistisk kreativitet	13
	Konformitet og kreativitet	15
	Energi, overskudd og kvalitet	17
	En grounded theory om journalistisk praksis	20
	Behovet for å lede seg selv	22
	Slik er boken bygget opp	23
<i>Kapittel 2</i>	Skapende veksling som arbeidsprosess	25
	De kreative kjernestadiene	26
	Forberedelse	27
	Konsentrasjon	27
	Kaos	28
	Aha-øyeblikket	30
	Videreutvikling	31
	Presentasjon	31
	Frem og tilbake	32
	Brudd og skifter	33
	Slipp-øyeblikk	34
	Uskrevne normer og regler	36
	Mot til å holde igjen	36
	Inspirasjonssløyfer	39
	Motivasjonsveksling	40
	Rolleveksling	41
	Tid- og romveksling	41
	Samarbeidsveksling	42
	Tilbakemeldingsveksling	43
	Ferdighetsveksling	43
	Karriereveksling	44

	Indre og ytre rammer	44
	Spørsmål til refleksjon	47
<i>Kapittel 3</i>	Motivasjon	49
	Nysgjerrig undring	51
	Kritisk utforskning	53
	Influering	56
	Risikotaking	60
	Sosialisering	63
	Konkurrering	65
	Eksponering	67
	Fortelling	70
	Balanse gjennom veksling	71
	Spørsmål til refleksjon	73
<i>Kapittel 4</i>	Roller	74
	Plattformveksling	76
	Feltveksling	78
	Ledelsesveksling	80
	Generalistrollen	82
	Spesialistrollen	85
	Statusveksling	88
	Spørsmål til refleksjon	93
<i>Kapittel 5</i>	Tid og rom	94
	Fra virkelige til virtuelle settinger	95
	Deadline og løpende publisering	97
	Klipp og lim	100
	Minimert kildearbeid	102
	Minimert feltarbeid	102
	Litt mer om tidspress	104
	Lunsj - hva er det?	106
	Åpne ender	108
	På jobb hele døgnet	109
	Emosjonell dissonans	112
	Balansering	114
	Spørsmål til refleksjon	116

<i>Kapittel 6</i>	Samarbeid	117
	Tre morgenmøte-scenarier	118
	Hvem sitt ansvar?	121
	Energisk bidragsyting	122
	Praktisk tilpasning	125
	Aktiv og passiv motstand	126
	Fokusert tilbaketrekking	128
	Tillit og anerkjennelse	129
	Ekte møter	132
	Uformelle nettverk	133
	Spørsmål til refleksjon	135
<i>Kapittel 7</i>	Tilbakemeldinger	136
	To hovedtyper feedback	137
	Formelle tilbakemeldinger	137
	Kvalitet i eksplisitt evaluering	140
	Uformelle tilbakemeldinger	143
	Hjerte-til-hjerte	144
	Gi og få tilbakemeldinger	145
	Å be om tilbakemeldinger	147
	All feedback kan gjøres konstruktiv	150
	Spørsmål til refleksjon	154
<i>Kapittel 8</i>	Ferdigheter	155
	Novisestadiet	156
	Konvensjonalisering	157
	Kompetent improvisering	158
	Intuitiv ekspertise	159
	Frem og tilbake	160
	En historie om to læringskurver	162
	Personlig kompetanse	163
	Ubalanser	164
	Stimulans	165
	Profesjonsdilemmaer	168
	Spørsmål til refleksjon	170

<i>Kapittel 9</i>	Karriererfaser	171
	Aksessfasen	172
	Psykologiske kontrakter	175
	Kvaliteringsfasen	178
	Individueringsfasen	180
	Mestre barrierer	183
	Alderssortering	185
	Utfordre mytene	189
	Sentrale begreper	191
	Litteratur	199