



TEMA
Ledelse og
arbejdsglæde

ARBEJDSGLÆDE

Nøglen til trivsel og bedre bundlinje

JØRGEN SVENSTRUP, ICI COACH MASTER TRAINER
LENA RØNSHOLDT (FOTO)

(TEKST)

Tænk hvis det er muligt for dig at øge din oplevelse af trivsel og arbejdsglæde, mens du ligger på sofaen?

Arbejdsglæde er et dansk ord, hvis lige ikke findes noget andet sted i verden.

Samtidig viser ny forskning at arbejdsglæde er en af de faktorer, der har størst betydning for såvel medarbejderens generelle trivsel som for bundlinjen.

Alligevel er mistrivsel gennem fx stress, krise, bekymring og konstante forandringer, hverdagskost for medarbejderne i en grad, så over 430.000 danskere (ca. 12 procent af befolkningen!) ifølge stressforseningen har symptomer på alvorlig stress hver dag.

Der skal ikke herske tvivl om, at det som udgangspunkt er virksomhedens ansvar, at medarbejderne har arbejdsfor-

hold, der gør det muligt at trives i arbejdet, men mens vi venter på, at de danske virksomheder påtager sig det ansvar, kunne det være vi som medarbejdere skulle påtage os en del af ansvaret for vores egen trivsel – og det er faktisk både muligt og nemmere end du måske tror!

Oftentimes kan vi have oplevelsen af, at det er "andre" der er skyld i vores manglende arbejdsglæde, hvorved vi bliver "uskyldige ofre", der dermed ikke har nogen mulighed for at ændre vores situation.

Sagen er imidlertid, at den oplevelse gør det umuligt at blive gladere, før andre gør noget, og det tænker jeg er meget magt at give andre – og måske specielt en virksomhed, der ikke opfører sig ansvarligt.

Vores oplevelse definerer virkeligheden

Nøglen ligger i ordet "oplevelse". Min oplevelse af virkeligheden er skabt gennem den optik jeg ser verden, og mit fokus er afgørende for min oplevelse. Det skyldes fokusloven. Fokusloven er ligeså kraftfuld, som den er enkel. Den lyder: "Det du fokuserer på vokser", og i en tid, hvor der er øget arbejdspress, nedskæringer, fyringsrunder, stress og deraf afledte konflikter og uro, er det utroligt nemt at begynde at fokusere på det, der ikke fungerer i virksomheden, og dermed vokser det, så det til sidst fylder det hele. Hermed er min "oplevelse", at alt er galt og min arbejdsglæde er i bund.

Heldigvis gælder fokusloven begge veje, og det kan du let teste på dig selv. Hvis du et kort øjeblik sætter dig ned og retter fokus på de små (eller store) glimter af gode ting, du trods alt oplever på dit arbejde, og begynder at lave en lang liste, hvor intet er for stort eller småt, så vil du opleve, at du gradvist begynder at opleve virkeligheden på en anden og mere nuanceret måde. Gør du det til en daglig vane at gennemgå og tilføje ting til listen, er der endda evidens for, at den øvelse alene vil øge din arbejdsglæde. Ikke fordi virkeligheden er ændret, men fordi din oplevelse af virkeligheden er en anden.

Den ovenstående øvelse er et eksempel på, hvordan vi ved et bevidst og målrettet stykke arbejde kan ændre vores oplevelse af virkeligheden og derved i højere grad overtage rospinden over, hvordan vi har det i vores arbejdsliv. Metoden kan naturligvis også anvendes på parforholdet og andre steder, hvor et vanemæssigt fokus på det, der ikke fungerer, får problemerne til at vokse.

Udfordringen med en bevidst arbejdsindsats kan være, at det er nemt nok, når jeg har det godt og er i en overskudssituation, men når jeg netop er presset og stresset, så er det ikke sikkert jeg lige får prioriteret at lave den omtalte liste. Uanset hvor effektiv den måtte være.

Mentaltræning – en genvej til arbejdsglæde

Her er det Mentaltræning kommer ind i billedet, som et kraftfuldt alternativ til at skabe positiv forandring i livet, uden en bevidst målrettet indsats du skal gå og huske på i det daglige.

Mange af os bruger meget tid på at forbedre fysikken gennem sund kost, løb og andre udfoldelser, men hvor meget tid bruger du på at træne din mest afgørende "muskel" – din hjerne, der styrer dine ressourcer og hvorfor fra din adfærd reguleres?

Mentaltræning er en træningsform, oprindeligt anvendt indenfor elitesport for at få fantastiske atleter til at performe sublimt – i dag er mentaltræning til rådighed for os alle sammen – ikke mindst som et effektivt trivselsfremmende værktøj – og resultaterne er mildt sagt forbløffende.

Fakta

Mentaltræning er en vel-dokumenteret træningsform, der kan løfte individer, teams og organisationer til øget trivsel, arbejdsglæde og bedre bundlinje.

Læs mere om mentaltræning på: www.empowermind.dk/mentaltraening

Se dokumentation for de gavnlige effekter på: www.empowermind.dk/forskningsartikler

Jeg har som mentaltræner haft fornøjelse af at følge flere hundrede mental-ater igennem et halvt års daglig træning, hvor de har siddet eller ligget 15 minutter om dagen og hygget sig med en mental morfar, mens kraftfulde suggestioner fra en lydfil har stimuleret deres bevidsthed til forbløffende positive forandringer.

Det er kort fortalt det Mentaltræning er – helt simpelt, men vældigt effektivt.

Evidens for den positive effekt

De dokumenterede resultater omfatter blandt andet forbedret søvn, øget fokus, mere tålmodighed, øget selvværd, mere ro, bedre målbefrielse, færre smerter, ↘

højere pytgrænse samt fremfor alt: Generelt øget trivsel, arbejds- og livsglæde.

Hos mental atleter med psykiske ubalancer, reduceres og fjernes fx stress, angst, bekymring og depression, hvorefter mentaltræningen frigiver ressourcer til at bruge mere energi på bedre performance gennem øget fokus og øget koncentration.

Min egen forskning bygger ovenpå den betydelige evidens, der efterhånden er for effekten af kontinuerlig mentaltræning, og jeg er sikker på, at Mentaltræning indenfor de næste 5-10 år vil blive den væsentligste "Enhancement-factor" i såvel arbejdslivet som i privatlivet. Ingen bivirkninger – kun gevinster for såvel individet som organisationen.

Sådan kommer du i gang

Måske du synes, det lyder for godt til at være sandt, og så vil jeg byde dig velkommen i klubben af sunde skeptikere, der først må kaste håndklædet i ringen, når de på egen krop har oplevet hvordan mentaltræning kan hjælpe dem.

Det er til gengæld nemt for dig at teste det af:

1. Hvis du googler "mentaltræning", kan du hos forskellige udbydere finde et udvalg af guidede lydfiler du kan downloade – nogle er gratis og andre skal du betale for. Siget med mentaltræning er, at du over tid ikke længere behøver at lytte til lydfiler, og selv overtager processen, men de fleste oplever, at det er bekvemt at starte med at lade lydfilen gøre arbejdet.
2. Din næste ledige stund kan du gennemføre din første afprøvelse, og hvis du oplever at dine tanker løber af med dig undervejs, så er det et godt tegn – det betyder nemlig at du har brug for træningen.
3. Allerede efter få dages gentagelse, vil de fleste begynde at opleve de første små

tegn på gavnlig effekt – fx forbedret søvn, reduceret krops spænding og mindre hovedpine (Hvis du fx lider af spændings- hovedpine).

4. Om ca. to uger begynder du så småt at opleve mere ro i hverdagen og du får gradvist en højere pytgrænse, så du kan slappe mere af.

5. I de følgende uger vil dine omgivelser og du selv begynde at lægge mærke til, at du er mere glad og omgængelig, og du vil opleve et skærpet fokus på dine opgaver, hvor du tidligere oplevede, du blev forstyrret i tide og utide.

6. Herfra kan du begynde at træne på lige præcis det aspekt i livet, hvor du ønsker en forandring, og det hele foregår mens du ligger på sofaen eller sidder i en god stol.

Derfor virker det

Den aktive ingrediens i mentaltræning, der gør netop denne træningsform unik, er "suggestionen". Det er dermed suggestionen, der kvalificerer sig som en hovednøgle til din hjerne.

Suggestioner betyder "forslag" og er grundlæggende det, vi går rundt og siger til os selv hver dag. Når jeg siger til mig selv at jeg er træt, bliver jeg mere træt, og når jeg siger til mig selv at jeg er stresset, bliver jeg mere stresset. Det er uhyre banalt, og samtidig utroligt effektivt.

De færreste er vel i tvivl om at suggestioner virker – også når vi siger dem til os selv i vågen tilstand. Den eneste udfordring her er, at hvis jeg ikke tror på suggestionen, så virker den ikke. I mentaltræning slukkes det kritiske filter, der ikke tror på suggestionen, og derfor danner suggestionen et nyt neuronspor i hjernen, hvorved vi får etableret nye positive tanke- og adfærdsmønstre – mens vi oplever at vi vil.

På den måde kan vi gennem oplevet gentagelse af disse suggestioner, gradvist ændre oplevelsen af vores virkelighed, hvilket uværligt vil medføre, at vi får det bedre.

Velduftende hjernevask

Hvis du tænker, det lyder som hjernevask, så har du helt ret – det er det, men sagen er jo, at du og jeg hjernevasker os selv hver eneste dag livet igennem – og desværre ofte med de uhensigtsmæssige ting, vi siger til os selv, når vi ikke er helt på toppen. Så når vi alligevel hjernevasker os selv, hvorfor så ikke gøre det på en måde, der udelukkende er gavnlig for os?

Hvis du og alle dine kolleger mentaltræner 15 minutter om dagen, så er der belæg for at påstå, at det vil have betydning.

lig positiv effekt for såvel den generelle arbejdsglæde, såvel som for bundlinjen i hele din virksomhed. Om ikke andet så gennem reduceret sygefravær. Det bør være et godt argument til, hvorfor din arbejdsgiver stiller et dagligt kvarter til rådighed, men ellers kan du nok selv finde det kvarter et andet sted i døgnet, for det er nemlig lige meget, hvornår på døgnet du træner mentalt. Det virker uanset hvad.

Forhindringen

Der er reelt kun en ting, der kan stå i vejen for at du kan opnå de resultater, jeg har lovet dig i det forgående, og det er, at du ikke får trænet – selvom det både er nemt og behageligt.

Det er nemlig med mentaltræning, som med al anden træning. Uden træning ingen effekt. Kun gennem kontinuerlig træning gennem en længere periode på fx 4 måneder, kan effekterne garanteres. Til gengæld er en daglig mental morfar på et kvarter, den sundeste og mest behagelige "indsats", jeg kan komme i tanke om.

Fastholdelse

Du kan fint klare træningen selv, og her vil jeg anbefale, du etablerer nogle tiltag for at sikre fastholdelse. Her er tre forslag, der erfaringsmæssigt virker:

1. For mange er det mere effektivt at træne i buddy-teams, end at træne alene. Kan du derfor finde en kollega, ven eller et familiemedlem at træne med, øger det sandsynligheden for succes betragteligt, og du har tilmeldt givet en mental gave til et menneske, du holder af.
2. En dagbog til daglig evaluering hjælper mange til såvel fastholdelse som en måde at følge egen udvikling på.
3. Ugentlige statusmøder med andre mentalatleter, fx på det ugentlige afdelingsmøde, skaber en kultur, hvor det er legalt og attraktivt at træne mentalt.

En anden mulighed er at følge et kursusforløb, der er designet til at sikre fastholdelse og løbende sparring. Det er naturligvis noget dyrere, men spørgsmålet er, hvad dit psykiske velbefindende og trivsel er værd for dig og din organisation? Med andre ord; Har din arbejdsplads råd til at lade være? ●

Om forfatteren

Jørgen Svenstrup er direktør i EmpowerMind Danmark, og er en erfaren ledelseskonsulent og mentaltræner.

Han har skrevet tre bøger om hvordan man kan lære sig selv at optimere hjernen som en ressource.

Hans nyeste bog; "Nøglen til din hjerne" udkommer på Gyldendal d. 1. Okt. Den er en komplet skridt-for-skridt guide til hvordan du nemt kan komme i gang med mentaltræning på egen hånd.

www.apotekernes.dk

Førstehjælp på stedet! Apotekets Sårskyl

Steril saltvandsopløsning – nem og effektiv skylning og rensning af sår. Kan spraye fra alle vinkler – også med bunden opad.

- Svier ikke
- Steril til sidste dråbe
- Uden konserveringsmidler

Vejl. udsalgspris 100 ml kr. 44,95



apotek

