



Heidi Fjeldsted
Redaktør Mannaz Nyhedsservice

L / LEDELSE

AMBITIØSE LEDERE KAN LÆRE MEGET AF TOPATLETER

På jagt efter bedre resultater? Så start med at kigge indad. Sportsfolk har gjort det længe. Men nu begynder danske ledere også at få øjnene op for mentaltræning og mindfulness som effektive værktøjer til mere overblik og overskud.

Tekst/ **Heidi Fjeldsted**, redaktør,
Mannaz Nyhedsservices
Foto/ **Colourbox**

Er du på jagt efter bedre resultater? Vil du gerne have mere overblik og overskud? Skal din afdeling performe bedre? Så stop med at kigge udad, og start med at kigge indad.

Underviser, Jørgen Svenstrup, er en mand, der ikke viger tilbage for at sætte tingene lidt på spidsen for at få en vigtig pointe frem. "En pilot har pligt til at holde sit psykiske og fysiske helbred i sund balance, før han sætter sig ind i et fly. Men en leder kan møde på arbejdet træt,

stresset og kort for hovedet, og det accepterer vi alle sammen – til trods for at uovervejede beslutninger også her kan have store omkostninger og for eksempel koste arbejdspladser."

Ledere kan lære af topatleter

Heldigvis er danske ledere, ifølge Jørgen Svenstrup, begyndt at få øjnene op for, at det at være i mental balance samt at mentaltræne er værdifulde værktøjer, som giver mere overskud og dermed bedre overblik. Forskning på området viser da også imponerende resultater. Jørgen Svenstrup kalder dem ligefrem bemærkelsesværdige. Og metoderne er noget, som sportsverdenen har brugt med stor succes i årevis. Jørgen Svenstrup tilføjer: "Selvfølgelig betyder det også noget for en leders resul-



Mentaltræning optimerer lederens præstationer og fører til mere velovervejede beslutninger.

Jørgen Svenstrup
Certificeret ICI Master Coach

tater, at vedkommende har fokus på at være i balance og i mental topform. Alligevel har mange ledere deres fokus rettet mere udad end indad, og dermed får lederen ikke optimeret sit eget potentiale."

Coach og mentaltræner Jørgen Svenstrup mener, at mange ledere kan lære af topatleters evne til at udøve selvindsigt og selvkontrol.



Foto: Colourbox

To afgørende kompetencer for en leder

Hvad betyder det at være i balance? Og i mental topform? For Jørgen Svenstrup handler det om at være i stand til at mestre to grundlæggende kompetencer, som er helt afgørende for ens lederskab såvel som evne til at skabe resultater. *“Den første kompetence på lederens ønskeseddel bør være en generelt øget bevidsthed om egen indre tilstand. Uden denne bevidsthed kan du nemlig ikke træffe bedste valg. Og du kommer i stedet ofte til at agere følelsesmæssigt eller vanemæssigt”*, forklarer

OM JØRGEN SVENSTRUP

Jørgen Svenstrup er underviser hos Mannaz og er internationalt certificeret ICI Master Coach samt mentaltræner. Han er dybt optaget af at udvikle og facilitere den personlige læringsproces, der er en forudsætning for at støtte andre i deres udvikling uden at stå i vejen selv. Resultatet er en unik læringsproces (PITAL), der blandt andet sikrer, at læring og igangsatte positive forandringer bliver forankret direkte i den enkeltes adfærd og identitet, og dermed langtidsholdbare. Jørgen Svenstrup sidder i bestyrelsen for *“Dansk selskab for klinisk telemedicin”* og er med til at designe fremtidens sundhedsvæsen, hvor mentaltræning har en central placering.

Jørgen Svenstrup. Den anden kompetence, som en leder bør mestre, er selvkontrol. Jørgen Svenstrup uddyber: *"En leder bør have en indre kontrol, så der ikke impulsstyres. Selvkontrollen må endelig ikke forveksles med en ydre kontrol, men skal forstås som en indre balance, der fører til velovervejede beslutninger og handlinger"*. Kombinationen af øget bevidsthed om egen indre tilstand samt indre kontrol er, ifølge Jørgen Svenstrup, en stærk cocktail for en leder og skaber forudsætningen for at kunne sætte ALLE andre ledelsesværktøjer i spil.

Snigløbet af hverdagen

Hverdagen for lederne er ofte travl. Der er ikke oceaner af tid, og lederne ved godt, at de burde lytte mere, være mere strukturerede eller noget helt tredje, men så kommer hverdagen snigende og tager fokus. De gode intentioner forbliver intentioner. Derfor giver det ifølge Jørgen Svenstrup god mening at finde en metode, som kan give det overskud og den indre balance i hverdagen, så du får realiseret dit potentiale som leder, og så intentioner bliver til realiteter. Jørgen Svenstrup er ikke i tvivl om, at værktøjerne er mindfulness og mentaltræning. Helst i kombination.



Det lyder næsten for godt til at være sandt, at man ved at tage "en morfar" bliver en bedre leder, men der er faktisk noget om det. Arbejder man metodisk og målrettet med den mentale pause, kan den give meget mere båndbredde i lederskabet.

Jørgen Svenstrup
Certificeret ICI Master Coach

Efterlyses: Mental pause

Vi arbejder ikke længere som bønder i marken. Det er de fleste af os nok rimeligt tilfredse med. Men med udfasingen af manuelt arbejde er den mentale pause desværre også blevet udfaset. Vores hjerner er på arbejde hele tiden. Faktisk i så omfattende grad, at Jørgen Svenstrup jævnligt møder mennesker, som får dårlig samvittighed, hvis de sætter sig ned i bare fem minutter og lader tankerne flyve. *"En mental pause giver*

VIDSTE DU AT:

I samarbejde med blandt andet Københavns Universitet forsker Jørgen Svenstrup i, hvordan mentaltræning kan modvirke depression og skabe selvhjælp til positivitet. Kendte sportsfolk, såsom tennisspiller Rafael Nadal og svømmer Michael Phelps bruger mentaltræning.



Mindfulness er et koncept, der oprindeligt stammer fra buddhismen. Det har især fundet vej til Vesten i forbindelse med håndtering og behandling af stress. Mindfulness fokuserer blandt andet på nærvær (Kilde: WIKI)



Forskning viser, at mindfulness blandt andet øger koncentrationen og giver bedre evne til at håndtere svære situationer og følelser (Kilde: Richard Davidson, University of Wisconsin)



Det Danske Forsvar i øjeblikket tester mindfulness som modvægt til den stresspåvirkning, udsendte soldater udsættes for.

Ikoner: Cass Reese, Julian Clatus, Alex Koo, Noun Project

hjernen et tiltrængt pusterum. Det lyder næsten for godt til at være sandt, at man ved at tage 'en morfar' bliver en bedre leder, men der er faktisk noget om det. Arbejder man metodisk og målrettet med den mentale pause, kan den give meget mere båndbredde i lederskabet"

Slap af – effektivt

Jørgen Svenstrup ved godt, at det lyder selvmodsigende, når han taler om vigtigheden af at tage mentale pauser og samtidig taler om at bruge pauserne effektivt. Han uddyber: *"Er man meget stresset, handler det i første omgang om at få håndteret stresspåvirkningen og finde en indre ro og balance. Men når man mestrer det, er det også oplagt at bruge den mentale pause til at arbejde med de elementer i ens lederskab, man gerne vil være bedre til. Præcis som topatleterne gør det i forhold til deres præstationer"*, forklarer han. Resultaterne af denne kombinationstræning – grebet rigtigt an – er imponerende. Jørgen Svenstrup forklarer, at metoden ligefrem er direkte personlighedsforandrende: *"Man kan virkelig få rettet op på nogle handlemønstre, som spænder ben i lederskabet"*. At arbejde metodisk med præstationsfremmende værktøjer, såsom korte, mentale og proaktive pauser såvel som stresshåndtering, kræ-

ver en kickstart, men er ellers relativt nemt at arbejde med, når den gode teknik og vane er på plads.

Bivirkninger – du faktisk vil have

Desværre opdager mange ledere de mentale værktøjer som mindfulness og mentaltræning alt for sent. De kommer først, når motoren er brændt sammen, og måleren viser akut stress. *"Jeg ville ønske, at ledere tidligere fik øje på disse værktøjer. Ikke kun fordi mindfulness modvirker stress – men specielt fordi mentaltræning optimerer lederens præstationer og fører til mere velovervejede beslutninger"*

Samtidig mener Jørgen Svenstrup, at den ekstra mentale båndbredde, som mindfulness og mentaltræning giver lederen, er med til at skabe det fundament, som er nødvendigt for at sætte alle andre værktøjer i spil på den mest optimale måde. Og så er der i øvrigt kæmpe positive bivirkninger i forhold til de to værktøjer. For det første skaber en leder i balance mere ro i organisationen, så den performer bedre. For det andet påvirker værktøjerne også privatlivet positivt. Man fristes næsten til at sige: Hvad venter du på, leder? •