

Erhvervsredaktionen: erhverv@herningfolkeblad.dk
 Erhvervsredaktør: Brian Kjær Andersen • Tlf: 96 26 37 16
 Siden er redigeret af: Kenneth Sørensen



Man er ikke herre over, om kollegerne er sure eller om opgaverne hober sig op - men man er herre over, hvordan man vælger at opfatte det, lyder et af budskaberne fra ledelseskonsulent Jørgen Svenstrup. FOTO: COLOURBOX

Tænk dig gladere

Kunne du tænke dig større tilfredshed på jobbet? Ifølge en ny bog kan du. Helt bogstaveligt. Du skal blot mentaltræne dig selv i at tænke mere positivt

AF BJØRN THEMSEN
 erhverv@herningfolkeblad.dk

BOGUDGIVELSE En ny bog postulerer, at vi alle kan få det bedre blot ved at tænke på det.

- Det er mit postulat, at dine tanker alene er den største medvirkende årsag til, at noget er svært og noget let - og dermed i sidste ende afgørende for, om du har succeser eller fiaskoer i dit liv, siger Jørgen Svenstrup.

Han er ledelseskonsulent, coach og forfatter til bogen »Du bliver, hvad du tænker«.

Det er vigtigt for Jørgen Svenstrup straks at understrege, at hans nye bog ikke handler om den såkaldte »law of attraction« - en udbredt pseudovidenskabelig teori, som argumenterer for, at man kan tænke sig til, at ting sker. En af fortalere for teorien, den amerikanske forfatter Lisa Nichols, mener for eksempel, at hvis man åbner en kuvert og forventer at finde en regning, så vil man også finde en regning. Men hvis man i stedet beslutter sig for at forvente en check, så kunne det være, at kuverten indeholdt en check.

- Min bog handler ikke om, hvordan du

med dine tanker kan ændre noget i den fysiske verden. Den handler om, hvordan du med mentaltræning selv bliver herre over, hvordan du oplever og reagerer på de ting, som sker i den fysiske verden, siger Jørgen Svenstrup, der til trods for denne væsentlige skelnen har hørt mange protester gennem sin tid som coach, leder og foredragsholder: - Mange mennesker mener ikke, at man selv kan bestemme, hvad man tænker. Jeg hører ofte: »Det er jo ikke noget, jeg er herre over«. Men mit modsætningsmål lyder altid: »Hvem i alverden er så herre over det? Hvem andre end dig selv skal afgøre, hvordan du skal gå rundt og har det?« Nej, vi er ikke herre over, hvad der sker med os, men vi kan 100 procent selv bestemme, hvordan vi vil opfatte det, der sker med os. Og hvorfor så ikke have det godt og være glade, frem for at være i dårligt humør og kede af det?

The mind is a powerful thing

Grundtankerne i bogen er ikke nye og de er heller ikke Jørgen Svenstrups egne, understreger han. De er også beskrevet og dokumenteret i den positive psykologi, der blandt an-

det har opfundet begrebet »subjektivt velvære«.

- Hvis vi antager, at vi kan styre vores hjerne, i stedet for at den styrer os, bliver præmissen for det, vi gør, en helt anden. Det er en almindeligt udbredt opfattelse i det som kaldes »positiv tænkning«, siger Jørgen Svenstrup. I positiv tænkning er forudsætningen, at man hele tiden er bevidst om, hvad man tænker og har et blik »udefra« på sine egne tanker, så man kan »gribe ind«, når man begynder at tænke negativt. Og selv om bevidsthed om sine negative tanker også er en forudsætning i Jørgen Svenstrups bog, så er metoden en anden.

- Det er besværligt og krævende hele tiden at skulle se sine tanker »udefra«. Det kræver utroligt meget energi. Det, som jeg beskriver i min bog, er en metode, hvor man kan ændre sine tanker på det ubevidste plan. Der er tale om en mentaltræning, som man kan udføre, mens man ligger på sin sofa. Det handler forenklet sagt om at lukke de negative tanker ude og så gradvist arbejde med underbevidstheden. En slags selvhypnose, siger Jørgen Svenstrup.

Han afviser, at der er tale om at »snyde« sig selv til at blive gladere, eller at det ikke skulle være en »ægte« glæde, man opnår på den måde. Et væsentligt aspekt ved positiv psykologi er nemlig, at tristhed er normalt tilstanden hos mennesket, men Jørgen Svenstrup oplever i sit arbejde som både konsulent og coach, at utroligt mange mennesker herhjemme er kronisk utilfredse, stressede og har lavt selvværd.

- Det er da tankevækkende, at vi taler så meget om det gode liv og om, at vi skal være lykkelige, og samtidig er der flere og flere, der går og har det dårligt. Og det har jo utroligt mange uheldige konsekvenser. Det smitter omgivelserne, skaber konflikter på arbejde og i hjemmet. Det kan endda gøre folk rigtigt syge, siger Jørgen Svenstrup.

Han understreger dog, at det, at du selv er herre over dine tanker, aldrig må blive en årsag til at pege fingre eller give folk skyldfølelse over ikke at være glade eller opleve succes. - Der findes da masser af reelle, strukturelle problemer på danske arbejdspladser. Og dem skal man selvfølgelig arbejde for at ændre på, hvis man kan. Og det her betyder heller ikke, at man ikke kan eller må blive vred for eksempel. Jeg kan blive enormt vred. Det er ikke dårligt at være vred i kort tid, det kan faktisk frigive energi. Men hvis man har de samme negative tanker for længe og bliver afhængig af dem, kan det få alvorlige konsekvenser.

Celler i alarmberedskab

Jørgen Svenstrup forklarer, at negative tanker får kroppens celler til at gå i alarmberedskab, og når de er det, kan de ikke samtidig være i vækst. - I sidste ende kan negative tanker være med til at slå os ihjel, siger han og fortæller om en episode, som også er gengivet i bogen.

Den handler om en mand, som bliver indlagt på et hospital i København efter et selvmordsforsøg. Han har slugt et helt glas piller. Hans hjerterytme og puls er faretruende lav, og uanset hvad lægerne gør, kan de ikke stabi-



: fakta

POSITIV TÆNKNING OG POSITIV PSYKOLOGI

»Positiv tænkning« og »positiv psykologi« forveksles ofte. Begge dele vinder i forskellige former frem på mange arbejdspladser i disse år. Men strengt taget har de to ting ikke noget med hinanden at gøre.

• Positiv tænkning er en populærvidenskabelig retning inden for selvedelse og -udvikling, som handler om at udvikle sig gennem en aktiv fokusering på positive udsagn. Det er også en del af såkaldt New Age og handler altså som udgangspunkt om spiritualitet.

• Positiv psykologi er derimod en videnskabelig retning inden for psykologien, der fokuserer på studiet af menneskets sunde tilstande såsom velvære, lykke og glæde, baseret på empiriske data og undersøgelser. Positiv psykologi siger altså ikke noget om, at du skal tænke positive tanker, men stræber primært efter at skabe et sprog, der omfatter og beskriver det positive. Beskrivelser af flow-begrebet stammer for eksempel fra positiv psykologi. Det samme gør »subjektivt velvære«, og det er blandt andet det, som Jørgen Svenstrup læner sig op ad i sin bog.



• Det er da tankevækkende, at vi taler så meget om det gode liv og om, at vi skal være lykkelige, og samtidig er der flere og flere, der går og har det dårligt, siger Jørgen Svenstrup. FOTO: GYLDENDAL BUSINESS

Navnenyt



• **STILLADSFORMAND** Brian »Lange« Sandgaard er pr. 1. maj tiltrådt som stilladsformand hos Brunsgaard A/S Stillads- og Materieludlejning i Herning. Øget aktivitet over længere tid har gjort det muligt at hente ham til Brunsgaard. Han har de seneste år været ansat i en lignende stilling i branchen, så med mange års erfaring og en uddannelse som stilladsmontør hos Brunsgaard er der store forventninger til, at han kan være med til at styrke og udvikle stilladsafdelingen hos Brunsgaard.



• **SPEDITØR** Alpi Danmark i Herning har ansat Jens Anton Rahbek i firmaets sø- og luftfragtsafdeling. Han er udlært speditør hos Samson Transport i 1992 og har mere end 21 års erfaring i speditørbusiness. Jens Anton Rahbek er nytil hjemvendt efter mere end 5 år i USA (som afdelingsleder hos DSV, Atlanta), og hans primære fokus vil være på udvikling af firmaets eksport-trafikker, herunder niche- og specialopgaver.



• **SPEDITØR** Alpi Danmark har ansat Mikael Grøn Dalsgaard i firmaets Spanien/Portugal-afdeling. Han er udlært speditør hos DSV/Samson Transport, Herning, hvor han kom i lære i 1997. Han blev i en periode udsendt som firmaets interne medarbejder hos Dansk Eternit, Aalborg, og efter hjemkomsten til Herning blev Mikael Grøn Dalsgaard tilknyttet Tyrkiet-trafikken indtil 2004, hvor der kom til at stå Spanien på hans visitkort. Mikael's primære opgave bliver således at udvikle Alpis import-/eksport-trafikker på Spanien.



• **KONSTRUKTØR** Malene Harpøth er pr. 1. maj 2012 ansat hos Legend/Furst i Aulum, der er skind- og pelsleverandør. Malene Harpøth kommer med en solid baggrund som konstruktør inden for modebranchen. Hun har arbejdet i flere år med skind og pels og har erfaringer fra alt fra dametøj til børnetøj. Gennem syv år har hun været beskæftiget med produktudvikling, design og konstruktion. På listen over tidligere arbejdsgivere står blandt andre First Concern og Dan Group.