



Klaus Tindborg: - Vi kommer ikke uden om at placere en del af ansvaret (for stress, red.) på individet, for kun derved skaber vi forudsætninger for, at hver enkelt kan gøre noget ved det. Det er det eneste, der kan fjerne stress. PR-foto

Vejen til sund robusthed

JØRGEN SVENSTRUP  
MITZI SVENSTRUP  
KLAUS TINDBORG

EMPOWERMIND  
BOOKS



JØRGEN SVENSTRUP, MITZI SVENSTRUP OG KLAUS TINDBORG



# Stress begynder og nedbrydes hos den enkelte

Ny bog giver redskaber til, hvordan den enkelte kan styrke sin egen robusthed. Filosofien er, at ansvaret for stress ligger hos ens arbejdsplads og samfundet - men også hos dig selv og det enkelte individ.

## ERHVERV

Morten Ravn  
ravn@stiften.dk

Vores immunforsvar er helt i bund – mentalt. Flere end en million danskere rammes hvert år af stress, angst og depression, viser undersøgelserne. Den gode nyhed er dog, at hver enkelt individ selv kan gøre noget. Det er ikke kun op til samfundet eller arbejdspladsen at skabe robuste danskere.

Det slår en ny bog, 'Vejen til sund robusthed. Styrk dit mentale immunforsvar' fast.

Bogen, der er skrevet af Jørgen Svenstrup, Mitzi Svenstrup og Klaus Tindborg, som har mere end 50 års erfaring som coaches og mentaltrænere inden for erhvervs-livet, giver samtidig en stribe gode råd og værktøjer til, hvordan vi som individer kan blive mere robuste i en travl hverdag på hjemmefronten,

på arbejdet, ja, stort set alle steder.

Bogen giver håndgribelige øvelser til at træne blandt andet ens følelser, relationer og dagligdag, så man kan få en robust dagligdag og gøre op med blandt andet stress på arbejdspladsen. Det sker fra de- visen, at ingen vel kan være uenig i, at det er systemet og samfundets ansvar at sikre gode vilkår - men vi er nødt til at tage skeen i egen hånd og gøre noget, mens vi venter.

- Vi mennesker er sindssygt dygtige til at vænne os til de vilkår, vi bliver tilbudt. Og vores budskab er ikke, at man skal negligere sin følsomhed eller gøre sig unaturligt hård og blot leve i et hamsterhjul. Tværtimod. Men vi kommer ikke uden om at placere en del af ansvaret på individet, for kun derved skaber vi forudsætninger for, at hver enkelt kan gøre noget ved det. Det er det eneste, der kan fjerne stress. Følelsen af, at man

selv bestemmer farten og vejen og målet, siger en af forfatterne, Klaus Dahl Tindborg, der har 30 års ledererfaring og til daglig arbejder med leder- og teamudvikling, og i dag driver Empowermind.

- Der stilles i dag højere og højere krav til at præstere på arbejdspladsen og i mange tilfælde pålægger mange sig selv lignende pres for at præstere i privatlivet, hvor vi vil være perfekte forældre, perfekte partnere og samtidig udleve alle vores drømme gennem store sportspræstationer eller lignende. Isoleret set vel helt fint, men når vi forsøger at gøre det på alle fronter samtidig kan vi blive udfordret, siger Klaus Dahl Tindborg, der begyndte sin erhvervs-karriere først som officer i forsvaret med flere udstationeringer i bagagen og siden HR direktør i A.P. Møller - Maersk.

Han er ekspert i at operationalisere ledelse og i særdeleshed robusthed.

## FAKTA

### BOGEN

"Vejen til sund robusthed. Styrk dit mentale immunforsvar" Jørgen Svenstrup, Mitzi Svenstrup og Klaus Tindborg

Kr. 303,-

Kan købes hos Saxo Online Boghandel:  
www.saxo.com/dk/  
vejen-til-sund-robusthed\_ jørgen-svenstrupmitzi-svenstrupklaus-tindborg\_ haeflet\_9788740924855

Eller bestilles hos EmpowerMind - Danmark: Poppelgaardvej 7 2860 Søborg

De tre forfattere er klar over, at udtrykket "robusthed" har stået for skud og er blevet udskældt det seneste års tid. Blandt har udtrykket fået skudt i skoene, at det giver en mulighed for at afskrive ethvert ansvar og blot bede den enkelte om at gøre sig hårdere og sejere - i en tid, hvor arbejdsmarkedet ofte gør meget for at presse citronen og få medarbejderne til at præstere og levere bedst mulige resultater på bundlinjen.

### "Misforstået debat"

Forfatterne mener dog, at debatten er misforstået og i flere tilfælde helt afsporet.

- Vi kan debattere i en uendelighed, om det er det moderne menneske selv, der skal blive mere robust. Eller, om det er virksomheder, organisationer og det moderne samfund, som skal være robuste og dermed gearede til at tackle alle slags mennesker. Sandheden er blot, at mere end en

million danskere rammes årligt af stress, angst og depression, siger Klaus Dahl Tindborg. Jørgen Svenstrup, Mitzi Svenstrup og Klaus Tindborg understreger blandt andet i bogen, at evnen til at selvregulere følelser, fødeindtag og rødvin er afgørende for succes på stort set alle de parametre, der måles på. Impulskontrol og behovsudsættelse er i samme familie.

Den gode nyhed er, at alt det kan man skrue på og træne sig bedre i. På samme måde som en muskel kan trænes op, hvis den er blevet for slap. Bogen giver blandt andet mulighed for identitets-træning, tanketræning, følel-sestræning, træning af dit selvbillede, styrketræning, selvreguleringstræning, menings-træning, problemløsningstræning og relationstræning. Bogen giver konkrete værktøjer, øvelser og tests - og lover resultater allerede efter få dages træning.