VÆKSTHUS FOR LEDELSE



3 min. 06-01-2012

Bliv en opmærksom leder gennem mindfulness

At skifte fokus ofte og forholde sig til mange forskellige ting i løbet af en dag er for mange ledere et arbejdsvilkår. Men de færreste er trænet i at kunne skifte fokus og stadig bevare roen i en omskiftelig hverdag. Få inspiration til, hvordan du træner det med mindfulness.

Skribentinfo



Pernille Hippe Brun

Erhvervspsykolog og strategisk rådgiver

hippebrun'co

Mindfulness er en metode, der styrker lederens og medarbejdernes evne til at kunne bevare fokus og koncentration om en opgave. At bevare roen og overblikket er altafgørende, hvis man vil nå sine mål, samtidig med at der skal jongleres med mange bolde på en gang.

Hvad er mindfulness

Mindfulness beskriver en tilstand, hvor man er særligt opmærksom. Opmærksom på, hvad vores bevidsthed er optaget og styret af og driver os til at gøre. Den årvågenhed kan gøre os i stand til at foretage bevidste og hensigtsmæssige valg og handlinger til gavn for os selv, andre og den organisation, man som ledere eller medarbejdere er en del af. Handlinger som udspringer af indsigtsfulde overvejelser, eller handlinger som ofte er kreative, anderledes og langt mere økonomisk fordelagtige end de handlinger, der foretages på automatpilot.

Træningsøvelser

Det første skridt i mindfulness træningen er at blive opmærksom på, hvor din opmærksomhed er, hvad der fylder i din bevidsthed, hvad du lægger mærke til indeni og rundt omkring dig.

Det kan du gøre ved jævnligt at stoppe op og stille dig selv disse spørgsmål:

- Hvad tænker jeg på?
- Hvor er min opmærksomhed?
- Hvilke følelser har jeg?
- Hvad mærker jeg i min krop, lige nu?
- Hvad sker der rundt omkring mig?
- Hvilke følelser har andre omkring mig mon?
- Hvad mon de er optagede af eller tænker på?

Det er det, mindfulness handler om. At du går gennem din arbejdsdag med fuld opmærksomhed. Ikke på automatpilot, hvor du ikke lægger mærke til, hvad der sker inden i dig eller rundt omkring dig.

Sluk for automatpiloten

Det handler om at træne din opmærksomhed igen og igen. Det er som at træne en muskel – opmærksomhedsmusklen. Hver gang du opdager, at din opmærksomhed er vandret væk fra der, hvor du gerne vil have den, bringer du den tilbage – igen og igen. For hver gang træner du altså opmærksomhedsmusklen.

I begyndelsen er det en hjælp, hvis du bevidst forsøger kun at gøre en ting ad gangen – med fuld opmærksomhed. Fx ved at læse en mail eller holde et møde med fuld opmærksomhed. Du vil på den måde blive bedre og bedre til at opdage, når din opmærksomhed er vandret væk fra dér, hvor du gerne vil have den, og bedre og bedre til at bringe den tilbage. Alt efter hvor meget du træner.

Når du bliver opmærksom, kan du også meget lettere forebygge og håndtere stress både hos dig selv og dine medarbejdere. Når du stopper op og mærker efter, hvordan du har det, kan du opdage tidlige advarselstegn på stress, som kroppen giver en. Ofte opstår stress, fordi man ikke lytter til kroppens advarsler eller overhovedet ikke hører dem.

Ved at blive opmærksom kommer du til at fremstå mere autentisk, præcis fordi du lærer dine egne holdninger, tanker og kropslige reaktioner bedre at kende (Goffee et al., 2006). Når lederen er autentisk, får medarbejderne tillid og lyst til at ”følge ham/hende”. De skal ikke bruge energi på at regne ud, hvem lederen ”virkelig er” og det giver troværdighed og større tryghed blandt medarbejderne.

At bringe sig selv til ro

Næste skridt i mindfulness træningen er, at du øver dig i at kunne bringe dig selv i en tilstand, hvor der er ro nok til, at du kan se verden ”som den er”. Hvis dit nervesystem er uroligt, ser du ikke verden neutralt, men farvet af tidligere erfaringer og ud fra et meget begrænset handlingsrepertoire.

Fordelen ved at bringe dig selv til ro er bl.a., at du kommer til at respondere frem for at reagere i blinde, idet

du bliver i stand til at se nye idéer og perspektiver. Det resulterer ofte i mere kloge, velovervejet og afbalanceret beslutninger.

Det skyldes blandt andet, at selve handlingen med at bringe kroppen til ro rent fysiologisk gør os bedre i stand til at lytte og modtage nye indtryk, idéer eller forslag. Vi kan ikke lytte og se nye perspektiver, når vi kører på højtryk. Kroppen har alt for travlt med at mobilisere energi til at kæmpe eller flygte, og der bliver ingen energi tilbage til hjernen - hvilket er en forudsætning for, at vi kan tage ny information til os. Ved at dyrke mindfulness skabes der ro og dermed mulighed for kreativitet, innovation og nytænkning.

Du træner ved at fokusere på åndedrættet og på den led giver du dig selv en time-out. Alt sammen noget, der ikke sker af sig selv og instinktivt i pressede situationer. Derfor skal du bevidst øve dig i åndedrættet.

Sådan træner du åndedrættet

Brug fem minutter på øvelsen.

Træk vejret helt ned i maven:

Træk vejret dybt ind gennem næsen og fyld lungerne så meget, du kan. Ånd ud gennem let åbne læber og føl, hvordan bogen roligt sænker sig. Gentag minimum 5 gange.

Den åbenhed og nysgerrighed, som mindfulness giver, er kvaliteter, der gør, at du i nye situationer kan holde hovedet højt og fra øjeblik til øjeblik tage stilling til, hvad der nu kan læres og gøres.

Du kan øve dig i at møde verden sådan ved f.eks.:

- Hvis du keder dig til et møde, kan du træne bevidst at skrue op for nysgerrigheden: hvad er det, jeg ikke har forstået, hørt, fået foldet nok ud her?
- Hvis du opdager, at du er kommet til at dømme en kollega eller medarbejder for tidligt, kan du træne åbenhed ved at forsøge at åbne op for, at der også er alt muligt andet, end det, du har dømt personen til at være.

Læs mere

Meditation for ledere

Ledelse med mindfulness

At træde i karakter - som menneske og leder