



🕒 1 min. 👁️ 📌 03-07-2013

# God sommer fra tv-lægen

Peter Qvortrup Geisling giver her råd og gode overvejelser til ledere, der skal på sommerferie.

## Skribentinfo



[Peter Qvortrup Geisling](#)

Læge og journalist

**K**ære leder

Kiggede dine forældre ned i vuggen, da du lige var blevet født, og sagde: "Dejligt, nu er lille Vibeke blevet født. Meningen med hendes liv er, at hun skal rydde op i en sværm af problemer, som medarbejdere, ledere og topchefer skaber i de offentlige organisationer? Og hun skal være omstillingsparat og leve efter mottoet: Åbenhed og dialog."

Det var sikkert ikke dine forældres forhåbninger på dine vegne. De havde langt større forhåbninger for din livskvalitet.

Spørg dig selv: "Hvad er det vigtigste i mit liv?" Hiv nogle billeder frem i tankerne. Hvad er det for billeder, der dukker op? Er det dejlige stunder med familien og vennerne?

Men hvis du lever en stresset tilværelse, hvor arbejdet ofte ender med at komme i første række, så stop op og spørg dig selv, hvorfor du lever sådan? Det synes jeg, at du skal bruge sommeren til at tænke på.

**Brug sommeren på at tage dig selv alvorligt.**

Der er et gammelt kinesisk ordsprog, der siger: "Hvis du ikke ændrer kurs engang i mellem, så ved du, hvor du ender." Du kan trække en lige linje ud i horisonten. Det var det liv. Er det godt nok, det du ser?

Udlever du dine egne drømme – eller er det alle andres, du er i gang med at udleve? Sørg for, at finde roen til at lægge den rette kurs for dit liv.

### **Telefonopringning fra dit indre**

Søvnløshed, en tristhed du ikke kan forklare, koncentrations- og hukommelsesbesvær og fysisk træthed er nogle af de mest almindelige advarselstegn på langvarig stress. Og dermed også symptomer på det næste årtis store folkesygdom. Din mentale sundhed er langt vigtigere end kost, rygning, alkohol og motion. Din mentale sundhed er hele fundamentet for din livskvalitet – og også forudsætningen for, om du overhovedet har overskud til at ændre på dine kost-, rygning-, alkohol- og motionsvaner. Så du skal begynde med at mærke efter, hvordan du i virkeligheden har det, kære leder.

Og stress smitter. Det er hele familien, der bliver ramt af dine symptomer. Så du er ikke sjov at være sammen med, hvis du slås med stress.

### **Fem gode råd:**

- **Skrue ned for ambitionerne**
- **Dyrk en anelse motion**
- **Vær sammen med mennesker, du har lyst til at være sammen med**
- **Fyld livet med ting, der giver mening**
- **Gør noget, der gør dig glad**

Din hjerne vil elske dig for det, for advarselstegnene på stress er den vigtigste telefonregning, du får hver dag.

De bedste hilsner og rigtig god sommer

Peter

### **Læs mere:**

[Leder, er du okay?](#)

[Super sommerferie til super medarbejdere](#)