



🕒 2 min. 👁️ 📌 17-12-2010

Husk pausen

Når man tager et pusterum, får hjernen mulighed for at udnytte sin fulde kapacitet og rumme samt overskue kompleksitet. Pausen giver klarhed over, hvordan det går, og om man gør det rigtige. Læs, hvorfor du som leder skal huske pausen både for dig selv og dine medarbejdere.

Skribentinfo



[Birgitte Svinth](#)

Cand. psych. aut.

Erhvervspsykolog Birgitte Svinth

Pausen er blevet glemt! Eller sådan kan det i hvert fald se ud. Effektiviteten har gjort sit indtog alle vegne, og der skæres, justeres og tilrettes med blikket stift rettet mod bundlinien. Det gør ondt, men det er nødvendigt, for produktiviteten skal op og udgifterne ned.

Samtidig kalder fremtiden på en mobilisering af vores innovative ressourcer. Men hvordan sikrer vi os, at vi er i gang med det rigtige og det vigtige, hvis vi konstant hævler derudaf med næsen dybt begravet i arbejdet?

Red pausen

Pausen har i nogle sammenhænge fået et blakket ry. Det skyldes formentlig, at der nogle steder har hersket et pausetyranni, hvor det at passe arbejdet frem for at holde pause har kunne føre til mobning og udstødning. Der blev kort sagt arbejdet for lidt og pauset for meget.

Lige nu sker det modsatte. Flere arbejder for meget og pauser for lidt. Det er derfor på tide at redde pausen og huske på, at den er nødvendig. For pausen gør det muligt at restituere sig samt skabe indsigt i og overblik over, hvad man har gang i.

At være pausestærk

Inden for psykologien taler vi nogle gange om, at det er vigtigt at være pausestærk. Oprindeligt blev det forstået sådan, at man skal kunne magte og rumme en pause uden at tale pausen ihjel, blot fordi man ikke kan tåle stilheden.

Men det kan også forstås sådan, at pausen skal have sin tid og sit rum. Den skal ses som en mulighed for at mærke sig selv og sin organisation samt tænke sig om. I pausen er der en stærk og transformativ energi, som giver mulighed for at sunde sig, træde skridtet tilbage og genvinde kontakten til det, der er vigtigt.

Pausen er nødvendig – for krop, psyke og sjæl. De, der dyrker sport, ved, at muskler, sener og led skal restituere, for at den gode form opbygges. De, der lever af at få gode ideer, ved, at det hjælper at gå ud efter en kop kaffe, når ideerne lader vente på sig. De, der bager godt brød, ved, at hævning natten over forbedrer resultatet.

Start med dig selv!

Det er en væsentlig ledelsesopgave at frede pausen. Det gælder både, når man leder sig selv og andre. Tænk derfor på pausen som en truet dyreart, der skal have særlig opmærksomhed for at overleve.

Som leder har man to væsentlige pause-opgaver: At sørge for sine egne pauser og skabe ramme for andres. Det gælder både den personlige time-out og det faglige pit-stop.

Start med dine egne pauser: Hold dem. Og vis dine medarbejdere, at du holder dem. Det gælder både de pauser, hvor du bare skal klare hovedet og trække vejret, men også dine faglige pit-stops, hvor du markerer, at du trækker dig en stund for at fordybe dig i de store spørgsmål.

Et pit-stop kan give et visionært overblik og en strategisk retning. Og husk at dine medarbejders fokus og velbefindende afhænger af, at du er i stand til at pause både personligt og fagligt!

Dernæst skal du tale med dine medarbejdere om, hvilke former for pauser, de har behov for, hvis de skal være effektive på den lange bane. En pause kan handle om alt fra at gå en lille tur, drikke kaffe, dyrke smalltalk og socialisere til at tænke frit med benene på bordet. Du skal markere, at det hele er legalt.

Så hvor pausestærk er du? Og hvor pausestærk er din organisation og dine medarbejdere?

Derfor har vi brug for pauser

1. Når man giver sig selv et pusterum får hjernen mulighed for at udnytte sin fulde kapacitet i forhold til at rumme og overskue kompleksitet.
2. Pausen kan give klarhed over: Hvad arbejder jeg hen imod? Hvordan går det for mig? Gør jeg det vigtige rigtigt?

