

# Hvad afslører dit kropssprog om dig?

Du er personlig og kropslig i din ledelse - selv om du ikke er bevidst om det. Læs her om professionspersonlige kompetencer, og hvorfor du begår en stor fejl i at undervurdere dem i din ledelse.

## Skribentinfo



[Andreas Borg](#)

Managing Partner  
Social IQ

**D**in krop kommunikerer hele tiden og fortæller mere af det, du ikke siger, end du aner. Dine medarbejdere kan godt læse dig – uden at du er bevidst om det. Derfor er det en god ide at blive mere bevidst om din krop, dine følelser og kunne lytte og sanse dem omkring sig. Det er også det man kalder professionspersonlige kompetencer.

Professionsfaglig lederkompetence er en meget personlig kompetence, du kan bevidstgøre, opøve og modne gennem hele livet. Helle Winther (2014), der er lektor på Københavns Universitet, definerer professionspersonlige kompetencer, som en blanding mellem:

1. Egenkontakt – dvs. evnen til at være i kontakt med sin krop og følelser
2. Kommunikationsløsning – dvs. evnen til at mærke, lytte og sanse dem omkring sig
3. Lederskab over gruppe – dvs. evnen til at opretholde sin autoritet.

Her er en kort beskrivelse af, hvorfor det forsknings- og praksisfelt - som Helle Winther kalder professionspersonlige kompetencer – har en stor og undervurderet betydning i ledelse generelt og i faglig ledelse specielt.

**Læs også:** [7 fejl du skal undgå med dit kropssprog](#)

## 1: Du skal kunne indtage og holde et rum

Som leder er du vandt til at beslutninger, koordinering og planlægning i udviklingsopgaver ofte foregår i møder. Det, du måske ikke tænker over er, at mødelokalet er ladet med energi, muligheder, nærvær og fravær af menneskers tanker. (Winther 2012)

Det betyder, at dine evner til at indtage rummet, skabe det og udvikle det, får stor betydning for din troværdighed og autoritet. Det er nemmere, hvis du ved, hvordan du centrerer egen krop og dermed skaber et nødvendigt fokus i rummet.

Derudover er det væsentligt, at du hurtigt kan skabe relationer både til opgaven og til medarbejderne, som skal udføre opgaverne. Her er dit kendskab til, hvordan du bruger kroppen i nærvær og tillid til andre mennesker, afgørende. Tillid mærkes og udtrykkes gennem kroppen. Ved at blive mere bevidst om kroppen i professionel ledelse, kan du bedre lykkes i den nødvendige udvikling, motivation og commitment til opgaverne (Winther 2008, 2009, 2012).

**Læs også:** [Afløsning: Det handler ikke om budskaber når du kommunikerer](#)

## 2: Du kender balancen mellem at give og tage plads

Du skal både kunne tage og give plads samt give og afgive kontrol i ledelse af selvledende medarbejdere. Evnen til at balancere handler fx om at skiftevis at kunne gå fra høj til lav status. Nogle gange skal du være lyttende, støttende, ydmyg og nærværende. I samme samtale skal du kunne skifte position og indtage en mere styrende rolle.

Hvis du ikke er bevidst om dine kropslige udtryk, vil der kunne opstå en modsigelse mellem hvad du siger, og hvad du gør. Det reducerer tilliden til det, du siger, hvis din krop siger noget andet end dine ord.

**Læs også:** [Kropsproget afslører din styrke som leder](#)

## 3: Analysér mindre og lyt mere

Du kan umuligt forstå eller kvalitetssikre alle medarbejderprocesser i teamet. Derfor forlader mange ledere sig på periodevise trivselsmålinger eller samtaler som fx GRUS samtaler. Disse metoder kan hjælpe med at finde ud af præcist, hvor skoen trykker, og hvordan du kan gå ind og støtte et team, som er udfordret. Men de kan ikke stå alene.

Du skal også systematisk se, lytte, sanse og mærke, hvad der sker i teamet. Ved at mærke hvilken stemning, der er i teamet, kropslæse hvilken grad af tillid, der hersker medlemmerne imellem og læse og iagttage, hvordan team medarbejdere (nonverbalt) indgår relationer, får du vigtige informationer, som ikke bliver opfanget i trivselsmålinger, GRUS-samtaler eller lignende.

**Læs også:** [Siger du det samme som dit kropssprog?](#)

## 4: Stressede medarbejdere kræver ledere der kan skabe indre ro

Med enkle øvelser, kan du udvikle dine evner til at skabe indre ro i udfordrende situationer. Du skal f.eks. have personlig samtale med en stressramt medarbejder, og som samtidig skal holdes på et professionelt plan. Det betyder, at du på den ene side beholder dit eget fokus og er centreret (læs: Kontakt med din krops center, ca. 2-3 cm nedenfor navlen) og forankret i dig selv. På den anden side skal du have evnen til at lytte og forstå medarbejdernes udfordringer. For blot at blive hørt, set og forstået i svære situationer kan virke fremmende for den stressramte.

Med tiden kan du med nye professionsfaglige kompetencer blive bevidst om, hvordan du beholder dit eget fokuserede nærvær, hvordan du bevidst påvirker og uddanner medarbejderne og hjælper dem med selv at skabe den nødvendige ro og nærvær. Stress kan som bekendt smitte, men det samme kan "indre ro" og mennesker som opretholder en positivt fokuseret krops- og sindstilstand gøre.

### **Her er en enkel øvelse du kan afprøve:**

TIPS: En af de mest effektfulde metoder, er at arbejde med din vejtrækning. Følg følgende trin:

- Sæt dig på en stol, 'udfyld' hele sædet, som om kroppen flyder ud på sædet
- Ret din ryg, sænk skuldrene, mærk fødderne i gulvet
- Tag 3 dybe vejtrækninger helt nede i maven
- Gentag øvelsen om nødvendig

### **Læs mere:**

H. Winther. Kroppens sprog i professionel praksis – om kontakt, nærvær, lederskab og personlig kommunikation, af Helle Winther (red.) og en lang række forskere. For mere info:

G. Engelsrud. Hvad er KROPP. Kroppen som betydningsfuld organisme; Kroppen som symbol og varemærke; Kroppens mange sprog; Kroppen i bevægelse; Kroppen i fremskridtets tidsalder

\* frit efter Winther 2012.

\*\* Winther 2008, 2009, 2012.