



🕒 3 min. 👁️ 📌 05-08-2021

Hvor spænder dine tanker ben for dine intentioner?

Du skal forene mange forskelligrettede arbejdsopgaver, krav og forventninger, og fremme den mentale sundhed og trivsel både hos dine medarbejdere og dig selv. Her får du et simpelt værktøj, der giver dig indsigt i, hvordan du balancerer forskellige hensyn og en bevidsthed om, hvordan din tænke- og forståelsesmåde påvirker din adfærd.

Skribentinfo

[Charlotte Eli](#)

Selvstændig konsulent og ekstern lektor
www.CharlotteEli.dk

Som leder står du hver dag over for en række paradokser, du skal forholde dig til. Du kan sammenligne det med at holde balancen på et vippebræt. Det kan fx være at balancere mellem "resultater og relationer", "kerneopgaven og arbejdsmiljø", "den enkelte og fællesskabet", "kvalitet og effektivitet", "drift og udvikling" "arbejde og fritid" og "tillid og kontrol".

For at skabe et balanceret hensyn, kan du øve dig i at få øje på modpolen til dit foretrukne perspektiv. Hvis du fx lægger vægt på tillid, men gentagne gange oplever, at tilliden bliver brudt, vil et øget fokus på kontrol styrke bæredygtigheden i dit lederskab. Kontrol forstået som at foretage systematiske opfølgninger gennem feedback på opgaveløsningen, samt dialog med medarbejderne om, hvordan de forstår opgaverne, og hvor de oplever udfordringer i deres arbejde.

Let the SUN shine in

"SUN" et redskab til ledelsesudvikling med fokus på mental sundhed. Ved at 'let the SUN shine in', får du redskaber til at se, hvor dine tanker spænder ben for dine intentioner samt mod til at håndtere de

paradokser, der kan opstå i ledelse.

SUN er en tretrinsraket, der står for:

Stop op, Undersøg andre perspektiver og Ny orientering.

Redskabet kan sætte fokus på de forskellige paradokser i dit lederskab og hjælpe dig med at lede mere bæredygtigt. Bæredygtighed handler om balanceret hensyn og etik, og en bevidsthed om, at vores tænke- og forståelsesmåder påvirker vores adfærd og dermed vores aftryk på verden.

1. **Stop op**, og få øje på egne antagelser. Spørg dig selv: "hvilke andre perspektiver/historier er der"?
2. **Undersøg** andre og deres perspektiver ved at dyrke den ædle kunst "at spørge nysgerrigt ind"
3. **Ny orientering** ved, at du konstruerer et nyt tredje perspektiv, som trækker på det bedste fra flere perspektiver. Nu er du klar til at agere i dit lederskab igen.

Stop op

I en travl hverdag kan det være svært at stoppe op og få øje på egne meninger, der kommer per refleks, og som fastholder tankevanerne. Du skal gøre det til en indlejret vane at få øje på dine egne grundantagelser ved at stoppe op og overveje, hvilke andre perspektiver der kan være.

Du skal lave en timeout og få øje på sine tankevaner. For når du tager ansvar for dine tankevaner, kan du vælge, om du ønsker at fortsætte det livsmønster, som dine meninger, der kommer helt per refleks, fastholder dig i. Og om det er dét liv, du ønsker at være medskabere af. Det eneste, vi ikke frit kan vælge, er at blive fri for at vælge, hvad er det for et livsmønster, vi skaber.

Når du bøvler med noget, er risikoen for, at du sidder fast i dine tankevaner endnu større. Derfor kan du oplagt have en "sætning", bevægelse eller en genstand, som hjælper dig til at stoppe op. Det kan fx være tanken: "hvorfor egentlig?", "den bevægelse, du laver med hånden, når du signalerer timeout eller stop på en cykel" eller et smykke, som du døber "min stop op ring".

Når du først er stoppet op, har du muligheden for at undersøge, hvilke andre historier og perspektiver som kan være modvægt til dit første perspektiv, og derved åbner du for at kunne skabe et mere balanceret hensyn.

I denne afvejning kan du trække på forskellige etiske traditioner ved at overveje:

Pligtetik - hvad er du forpligtet på?

Nytteetik – hvad er konsekvenserne af handlingerne?

Situationsbestemt etik – hvad kalder den specifikke situation på af særlige hensyn?

Undersøg andre og deres perspektiver

Når du skal udforske de nye perspektiver, kan du stille dig selv spørgsmål, som undersøger styrker og svagheder ved perspektiverne. Du kan fx spørge:

Hvad vil du kalde det perspektiv, du ønsker at undersøge?

a) Hvad bidrager perspektivet med?

- b) Hvem vil have nytte af perspektivet?
- c) Hvad bliver muligt, hvis perspektivet får mere plads?
- d) Hvordan kan perspektivet komme til udtryk i handling?
- e) Hvilken værdi giver det nye perspektiv?
- f) Hvis det nye perspektiv bliver for meget af det gode, hvad så?
- g) Hvad kan der komme ud af både at have fokus på det nye og det gamle perspektiv?
- h) Hvilken muteret metafor kan rumme både det nye og det gamle perspektiv?

Hvilke andre perspektiver vil kunne bidrage konstruktivt til denne situation?

Disse perspektiver undersøges på samme måde som overstående.

Ny orientering

Når du orienterer dig på ny, trækker du på det bedste fra forskellige perspektiver, og du beslutter dig for, hvad du vil afprøve. Ved at åbne for, at det ikke er et "enten/eller" men "både og", konstruerer du et nyt tredje perspektiv. Når du undgår at vælge ét perspektiv på bekostning af andre, kan du bedre skabe et balanceret hensyn i paradokserne og håndtere kompleksiteten.

Så er du klar til at agere i dit lederskab igen. Når du begynder at høste erfaringerne med dine nye handlemåder, er det vigtigt, at du observerer, hvilke effekter det har, og at du efter en tid stopper op igen og tager de tre trin i SUN. For mange kan det være en fordel at beslutte, hvornår den næste pausering skal være ved at sætte SUN i kalenderen.

SUN er udviklet af Charlotte Eli i forbindelse med projekt om Mental sundhed – et fælles ansvar, finansieret af Velliv foreningen

Læs også:

[Værktøj: Find dine unikke lederegenskaber](#)

[3 trin: Skab god ledelse gennem dit ledelsesløfte](#)

[Stressværktøj: Fra gode hensigter til konkret handling](#)

