



🕒 5 min. 👁️ 📌 24-02-2017

Træn dig mere mentalt robust

Robuste medarbejdere og ledere er meget efterspurgt, hvis man skal tro diverse stillingsopslag. Men hvad betyder det egentlig at være robust? Her får du psykologens svar på, hvad robusthed er, og hvordan du træner dig mere robust i hverdagen.

Skribentinfo



[Marlene Mee Ahrens](#)

Kommunikationskonsulent
Lederweb

Arbejdsgivere efterspørger i stigende grad robuste ansatte med forventning om, at de kan holde til lidt af hvert. Men mental robusthed er ikke en superheltedragt, der gør mennesker i stand til at udholde alt. Det er derimod en psykologisk færdighed, der hjælper os til at håndtere livets store udfordringer. Det fortæller psykolog Eva Hertz, der er direktør for Center for Mental Robusthed.

"Jeg er overrasket over, at robusthed er blevet et modeord. Jeg tror, det skyldes, at der er så mange trivselsproblemer, og så håber arbejdsgiverne, at de kan rekruttere sig ud af problemerne. Men det er en misforståelse. I virkeligheden kan man ødelægge selv den mest robuste, hvis det grundlæggende arbejdsmiljø ikke er i orden," fortæller Eva Hertz.

Ledere er mere robuste end gennemsnittet

De fleste leders robusthed ligger sandsynligvis over gennemsnittet, men derfor kan de ifølge Eva Hertz stadig blive ramt af stress.

"Ledere har både et ydre pres for at lykkes, men også et indre pres for at gøre det godt. De strækker sig uendelig langt for at løse opgaven og glemmer derfor at passe på sig selv. Og så ender de, på trods af at de er robuste, med at blive slidt ned," fortæller hun.

Nogle ledere er samtidig ikke opmærksomme på, om de krav, der bliver stillet, er realistiske.

"Hvis man giver folk en hæklenål og siger, at de skal bygge Femernforbindelsen, så kan det jo ikke lade sig gøre. Og så er det lederens opgave at lede opad og fortælle, at det her kan jeg desværre ikke få til at hænge sammen," siger hun.

Robusthed kan trænes

Eva Hertz fortæller, at nogle har bedre forudsætninger for at udvikle en høj robusthed. Forklaringen kan findes i den bagage, vi bærer med os.

"Man siger, at godt halvdelen af vores mentale robusthed bliver afgjort af faktorer, som vi ikke selv er herre over såsom vores gener, og resten udgøres af vores psykologiske færdigheder. Og dem kan vi selv styrke ved at træne dem," fortæller hun.

Der er fem faktorer, der påvirker vores robusthed. De er fremkommet baseret på 50 års forskning.

De fem robusthedsfaktorer

1. Tænkning og problemløsning

Tænkning og problemløsning handler om vores indre analysemodeller af omverdenen. Er de retvisende og realistiske, eller er vi måske faldet i en såkaldt tankefælde. Tankefælder har det med at opstå, når man er under pres, hvor man let kommer til at drage forhastede konklusioner.

"En tankefælde er fx, når der bliver meldt en sparerunde ud, og man straks tænker: Så bliver vi fyret. Men der kan godt være andre udfald ved en besparelse end fyringer. Derfor er det så vigtigt at holde fokus på, hvad man faktisk ved samt på det, man faktisk kan kontrollere," fortæller Eva Hertz.

Det handler om at fokusere på realistiske håb og optimisme både på egne og andres vegne. Det kan man fx gøre ved at holde fast i det langsigtede perspektiv.

2. Positive følelser

Vi er biologisk indrettet sådan, at negative tanker, følelser og oplevelser vejer tungere og huskes i længere tid end de positive, og det kan hurtigt blive et problem: "Når man er fyldt op med negative følelser, så får man lettere tunnelsyn og kan ikke længere sætte udfordringerne i perspektiv. Når det sker, ender vi hurtigere i tankefælder og henfalder til tanker som: "Åh nej, jeg kan ikke finde ud af det," fortæller Eva Hertz.

Du kan træne dig selv til at fokusere på det positive og dermed udligne det negative. Det vil hjælpe dig til lettere at føle positive følelser som åbenhed, nysgerrighed og tillid, og du vil kunne se flere muligheder, når du står over for udfordringer.

3. Gode relationer

Gode relationer er afgørende for ens mentale robusthed. De fleste kan tåle rigtig meget, hvis de har nogen at støtte sig til. For at være en god leder er det derfor vigtigt, at du tager dig tid til at pleje gode relationer til dine medarbejdere. Det kræver imidlertid overskud:

”Når man bliver presset, vil mange som det første trække sig ud af de sociale sammenhænge. Det kræver energi at være udadvendt,” fortæller Eva Hertz.

Derfor er det vigtigt, at du som leder sørger for at passe på dig selv og pleje dine nære relationer, for det er dem, der giver dig energi. Du bør også prioritere at være en del af et ledernetværk, hvor du kan søge støtte og sparring.

4. Selvregulering

Den fjerde robusthedsfaktor handler om, at man kan bevare ro og overblik under pres og at kunne handle konstruktivt. Det oplever Eva Hertz, at mange ledere er rigtig gode til. Men selvregulering handler også om at passe på sig selv, og der fejler flere ledere.

”Hvis du vil være en ressource for andre, så skal du sove nok, du skal holde pauser i løbet af dagen, og så skal du gøre noget godt for dig selv. Det er ikke egoistisk, men faktisk robust at kunne tænke sådan,” siger hun.

Som et eksempel nævner Eva Hertz, at mange ledere tjekker mails i weekenden, og hun forstår godt fristelsen til lige at se, hvad der er, så man har ”styr på bunkerne”. Men selvom det måske ikke føles sådan, så kan forskere måle et forhøjet stressniveau i ens blod, hvilket viser at man er mere stresset, når man møder om mandagen, end hvis man havde holdt helt fri.

5. Styrker

Den femte robusthedsfaktor handler om, at man kan klare rigtig meget, hvis man fokuserer på styrker frem for svagheder.

”Forskningen viser, at hvis man bygger på det, der allerede fungerer godt, så kan der ske fantastiske ting, hvorimod det er et meget stort arbejde at bygge videre på svagheder,” fortæller Eva Hertz.

Derfor handler denne robusthedsfaktor om, at man skal øve sig i at lægge mærke til:

”Hvad er det for nogle ledelsesopgaver, hvor jeg føler, at jeg blomstrer, og så skrue op for dem. Og det er de færreste, der fx blomstrer ved at sidde i møder. Så kunne det være, at man skal nedprioritere det,” siger hun.

To øvelser: Sådan træner du dig mere robust

Med en presset hverdag kan det godt lyde som endnu en opgave til to-do-listen også at skulle træne sig mere mental robust, men det afviser Eva Hertz:

”Vi ved fra forskning, at hvis man mediterer bare 10 minutter om dagen – fem minutter om morgenen og fem om aftenen, så kan man allerede efter tre uger påvise ændringer i hjernen. Det nytter noget, og hvis man ikke kan det, så er det motivationen, der mangler”.

Hun understreger, at det ikke kun handler om, at man skal lave øvelser, men i virkeligheden om at ændre sit mindset.

"Dette er ikke et quick fix, men noget der tager tid og kræver vedholdenhed, " understreger hun.

Øvelse 1: Tre gode ting

En simpel øvelse, som forskningen viser giver et bedre psykisk velbefindende, hvis man gør det hver dag i ti uger.

- Skriv tre gode ting ned, du har oplevet i dag.
- Beskriv, hvorfor det skete

1.	
2.	
3.	

Du kan også:

- Tale om det ved middagsborget med din familie eller din kæreste
- Tage en runde om 3 gode ting med dine venner eller kollegaer

Øvelse 2: Undgå tankefælder

Tænk på et konkret problem, situation eller udfordring, du står i. Gennemgå spørgsmål 1-7 herunder for dig selv, og revurdér så problematikken.

1. **Forhastede konklusioner:** Stop op – hvad er beviset?
2. **Tunnelsyn:** Se dig omkring – hvad har jeg overset?
3. **Forstørre – formindske:** Se tingene fra flere sider
4. **Selvbebrejdelser:** Se dig om – hvad har andre bidraget med?
5. **Bebrejde indad:** Kig indad – hvad har du bidraget med?
6. **Over-generalisere:** Kig på adfærd – er der noget konkret, som kan være forklaringen?
7. **Tankelæsning:** Spørg – har jeg udtrykt mig tydeligt? Har jeg spurgt efter en uddybning?

Få flere øvelser i appen, MRT, som du kan finde i App Store eller i Google Play. Søg på "Mental Robusthed".

Læs mere om [mental robusthed \(http://mentalrobusthed.dk/hvad-er-mental-robusthed/\)](http://mentalrobusthed.dk/hvad-er-mental-robusthed/).

Om Eva Hertz

Eva Hertz er psykolog, Ph.d. og direktør i Center for Mental Robusthed. Hun har mere end 25 års erfaring som psykolog, underviser og oplægsholder, og er endvidere ekstern lektor i positiv psykologi, ved Aarhus Universitet.

Eva har udviklet Mental robusthedstræningsprogrammet MRT® og arbejder med udvikling af mentalt robuste ledere, medarbejdere og organisationer, trivsel, arbejdsglæde og forebyggelse af stress, med afsæt i anvendt positiv psykologi.

Læs også:

[Hemmeligheden bag at lede din chef godt](#)

[Tjek om du er i farezonen for stress](#)

[Lederens stress - dilemmaer og løsninger](#)