



Det personlige lederskab

En guide med inspiration og værktøjer til at udvikle dit personlige lederskab.

Trivsel hænger tæt sammen med følelsen af at være kompetent og godt rustet til opgaven. Vi ser ofte, at fremtidens ledelse kræver mere end faglighed - den kalder på menneskelige kompetencer som emotionel intelligens, robusthed og evnen til at lede med fleksibilitet og inklusion.

I en verden præget af konstant forandring og høj kompleksitet har du som leder brug for indre ro og et klart kompas - også når tempoet stiger.

Fire områder, der kan styrke dit personlige lederskab:

1. Kend dine skyggesider - og led mere balanceret
2. Bevar roen under pres - og stå stærkt, når det stormer
3. Involver klogt - og brug dit team aktivt og tillidsfuldt
4. Brug feedback aktivt - som en daglig disciplin, der skaber tryghed og klarhed

1. Kend dine skyggesider:

Hvad er skyggesider?

Skyggesider er adfærdsmønstre, der opstår, når dine styrker bliver 'for meget' og bliver en belastning for dig selv eller andre. F.eks. kan din handlekraft blive til dominans, utålmodighed eller endnu værre manipulation, når du bliver presset.



Dine styrker og kernekompetencer



Pres og stress



Når styrker bliver til skyggesider

Led mere balanceret – også under pres

Som leder i en kompleks virkelighed bliver du konstant påvirket af krav og relationelle spændinger. Under pres reagerer vi ofte automatisk – både med vores styrker og skyggesider.

Når du kender dine mønstre og reaktioner, styrker du dit ledelseskompas og bliver bedre til at få øje på hvad og hvem, der trigger dig.

Du kan starte dit arbejde med dine skyggesider ved at identificere: Hvordan dit lederskab ser ud på en:

God dag



Ro og overblik
Afklaring og retning
Fokus
Samarbejde og tillid

Spørg dig selv:

Hvad ville mine kollegaer sige om mit lederskab på en god dag?



Dårlig dag



Irritation og kontrol
Advarselstegn og alarmberedskab
Spænding og ubalance
Afstand og lukkethed

Spørg dig selv:

Hvad ville mine kollegaer sige om mit lederskab på en dårlig dag?

Næste step er at kigge på:

Hvornår dine skyggesider dukker op?

Hvilke situationer, relationer eller former for pres aktiverer dem?

Eksempel:

Når jeg står over for en vigtig deadline, og mit team ikke leverer som aftalt. Jeg mærker frustration og tager hurtigt over i stedet for at samarbejde.

Hvordan kan jeg skabe bedre balance i min adfærd?

Hvad kunne jeg med fordel gøre mere af – og hvad kunne jeg med fordel gøre mindre af?

Eksempel:

Jeg kunne øve mig i at stoppe op og spørge ind i stedet for at tage kontrol. Jeg kunne skrue ned for detaljestyring og op for tillid og dialog.

2. Bevar roen under pres

Som leder skal du kunne mærke dine følelser – men ikke lade dem styre dine handlinger. Det handler ikke om at undgå pres, men om at bevare roen midt i det. Indre ro handler om din evne til at regulere tanker og følelser. Det er en undervurderet, men afgørende ledelseskompetence – især når du skal melde upopulære beslutninger ud, håndtere modstand eller lede forandring.

Disse øvelser kan hjælpe dig med at bevare roen:

1. Stop op og træk vejret dybt – tre gange

Det beroliger nervesystemet og dæmper din stressrespons. Du giver hjernen et øjeblik til at koble sig på.

2. Stil dig selv spørgsmålet: "Hvad er mit mål lige nu?"

Det flytter fokus fra dine følelser (som vrede eller frustration) og hen mod det, der faktisk betyder noget – f.eks. at løse opgaven, bevare samarbejdet eller kommunikere klart.

3. Tænk: "Professionel frem for personlig"

Denne mentale indstilling hjælper dig med at reagere hensigtsmæssigt – ikke impulsivt – over for dem, du står overfor. Det handler om at handle med formål, ikke følelse.

3. Involver klogt

Involvering er ikke en svaghed – det er fremtidens styrke.

Som leder skal du ikke have alle svar. Du skal skabe retning og tryghed – ved at gøre andre vigtige. Når du involverer, viser sårbarhed og beder om hjælp, styrker du relationer, tillid og ejerskab.

Medarbejdere husker ikke kun, hvad du sagde – men hvordan du fik dem til at føle. Når de føler sig hørt og anerkendt, vokser både engagement og ansvarsfølelse.

Hvor meget folk husker

Hvad du sagde	Hvad du gjorde	Hvordan du fik dem til at føle
---------------	----------------	--------------------------------

Her får du 5 greb til mere involverende ledelse:

- 1. Vis sårbarhed**
Del tvivl og fejl – det gør dig menneskelig og skaber tillid.
- 2. Facilitér – styr ikke alt**
Sæt retning og giv plads til dialog og idéer.
- 3. Giv taletid og lyt**
Invitér stille stemmer ind: "Hvad tænker du?"
Perspektiver øger kvaliteten og styrker fællesskabet.
- 4. Anerkend intentionen**
Se det konstruktive bag ethvert bidrag – også i uenighed.
- 5. Del dine mellemregninger**
Giv indsigt i beslutninger og prioriteringer – også når du ikke har alle svar.





4. Brug feedback aktivt

Feedback er ikke kun et udviklingsværktøj – det styrker relationer, skaber retning og bygger tillid. Som leder viser du vejen ved selv at efterspørge feedback og tage imod den med nysgerrighed. Det kræver træning – og mod. Især når det er sårbart. Men det starter med dig.

Her kommer 3 refleksionsspørgsmål, der kan hjælpe dig på vej:

- Hvornår har jeg sidst bedt om feedback – og hvordan tog jeg imod den?
- Giver jeg anerkendelse, når noget virker?
- Hvad holder mig tilbage fra at give konstruktiv feedback – og hvad kan jeg gøre anderledes?

Et simpelt værktøj:

Hvis du synes, det er svært at give eller bede om feedback, kan du bruge dette værktøj til at komme i gang, på en enkel og respektfuld måde.



Hvad fungerer godt?

Hvad kan du med fordel gøre mere af?



Hvad kan forbedres?

Hvad kan du med fordel gøre mindre af eller gøre anderledes næste gang?

Du kan bruge modellen i samtaler, i teamet eller til egen-refleksion.

Helt konkret kan du starte med at inddrage dit team, ved at sige: Jeg øver mig i at blive bedre til feedback – hvad er én ting, jeg gør godt, og én ting, jeg kan forbedre?"

Få sparring til din lederrolle

Hvis din arbejdsplads har en sundhedspakke hos os, kan du få online ledercoaching og psykologhjælp alle hverdage fra kl. 9 til 21.

Læs mere og book en tid via vores Mobilpension App

Fordi du som leder også fortjener et liv i balance.