

Lederens iltmaske styrk dit lederskab

Trives du eller overlever du?

Det er et spørgsmål, vi ikke stiller ofte nok. Men det er her, dit gode lederskab begynder. I en arbejdsuge, hvor møderne ligger tæt, og der altid er noget, der haster, er det dit ansvar som leder at tage ansvar, holde overblikket og være der for andre. Men husker du også dig selv?

Alt for mange ledere navigerer i et konstant spændingsfelt mellem krav og ressourcer, ambition og udmattelse og det, du giver til andre – og det, du mangler selv.

Spørgsmålet er derfor ikke kun, hvordan du præsterer som leder, men også hvordan du har det, mens du gør det?

Forskning peger tydeligt på, at der er en tæt sammenhæng mellem lederens trivsel og kvaliteten af lederskabet. Når du er i balance, træffer du bedre beslutninger, er mere nærværende og leder derfor mere effektivt.

At vide hvordan du tager vare på dig selv, er ikke kun vigtigt for dig, men også for dit team.



Hjælp dig selv, før du hjælper andre

Instruksen gives om iltmaskerne under sikkerhedsproceduren i fly. Selvsamme instruks gælder også for dig som leder. For at kunne hjælpe dine medarbejdere og være den bedst mulige leder, er du nødt til at prioritere dig selv og være i balance.

Det starter hos dig

Godt lederskab kræver balance, hvor pauser, prioritering, planlægning, refleksion og bevidsthed indgår som en fast del af hverdagen.

Den kritiske balance mellem krav og ressourcer

Formålet med dette redskab er at stille skarpt på de oplevede krav og ressourcer for at skabe en bevidsthed om, hvad der skaber ubalance, samt hvordan der kan skabes bedre balance.

Kortlæg krav og ressourcer i din hverdag

Når du arbejder med din egen trivsel, er det en god idé at starte med at få overblik over, hvad der presser dig, og det der kan styrke din trivsel.



Forestil dig en vægt med to skåle:

- **Den venstre skål:**
Er alle de krav, du aktuelt oplever. De ting, der tapper energi og forstærker din oplevelse af pres og skaber ubalance. Det kan være indre krav, du mærker i dig selv (f.eks. "Jeg må bare tage mig sammen") eller ydre (arbejdspres, for korte deadlines, medarbejderutilfredshed eller lignende).
- **Den højre skål:**
Er dine ressourcer. De ting, der giver dig energi og styrker din trivsel og performance i dit job. Det kan også være indre ressourcer (f.eks. at du er kompetent og erfaren, god til at håndtere svære følelser under pres). Det kan også være ydre ressourcer (at din trivsel er høj, når dit team performer og lykkes, eller når du løser komplekse dilemmaer).

Start med at finde et stykke papir frem og skriv nu henholdsvis dine krav og ressourcer på hver side af vægten.

Den sidste del af øvelsen handler om at have fokus på, hvad du selv kan påvirke for at justere på balancen.

- Hvordan kan du øge fokus på at styrke dine ressourcer og reducere oplevelsen af krav, hvis du oplever vægten er tippet?
- Hvor oplever du, at vægten tipper - og hvad kan du konkret gøre?
- Hvilken form for støtte eller opbakning fra andre kræves, for at du kan påvirke faktorerne?

Spørgsmålene kan hjælpe dig til at få konkretiseret, hvad du selv kan gøre.

Tag hånd om dine egne signaler

Langvarig ubalance svækker funktionerne i hjernens frontallapper, hvilket kan resultere i at den kognitive fleksibilitet og empati reduceres – to nøglekompetencer i ledelse*.

Du bliver derfor ikke en bedre leder af at presse dig selv hårdere. Er du meget presset, så fungerer din hjerne dårligere – også selvom du ikke selv mærker det. Det går ud over dit overblik, din dømmekraft og din evne til at være nærværende. Lederrollen rummer særlige risici, så det er ekstra vigtigt, at du holder øje med din egen balance.

Kognitiv belastning – her er nogle tegn, du skal kende som leder

Her ser du, hvordan kognitiv belastning udvikler sig over tid – fra høj funktionalitet til udbrændthed. Formålet er at hjælpe dig med at opdage tegn på belastning i tide.



I balance

– høj funktionalitet

Fokus og overblik

Klar i tankerne, Kreativ og fleksibel

God dømmekraft og socialt samvær

God evne til at vurdere egen trivsel



Begyndende belastning

– mental støj

Sværere ved at prioritere

Tankemylder, Indre uro

Nedsat koncentrations- evne og kortere lunte

Mindre opmærksom på egne signaler



Vedvarende belastning

– kognitivt slør

Glemmer aftaler og detaljer

Tanketomhed, tvivl og sortsyn

Svært ved at overskue komplekse opgaver

Svækket evne til at mærke egne grænser



Udbrændthed

– nedsmeltning af systemet

Hukommelsesbesvær og følelseløshed

Opgivelse, ligegyldighed eller vrede

Relationsnedbrud og isolation

Totalt tab af selvindsigt og handlekraft



Jo tidligere du opdager symptomer, desto nemmere er det at genskabe balancen. Som leder er det ikke et svaghedstegn at mærke belastning – det er et vilkår i en kompleks rolle. Det vigtige er, at du handler i tide.

Oftest ser vi, at man som leder først reagerer, når det er for sent, og når man er blevet så udbrændt, at man må trække sig helt fra arbejdet for en periode.

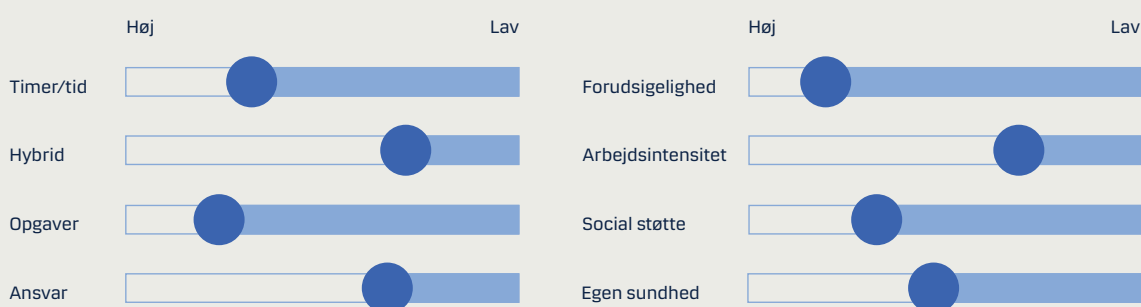
Desværre ser vi også ofte, at det kan være vanskeligt for ledere at komme godt tilbage på arbejdet igen. En af årsagerne kan være at det ofte er vanskeligt at justere på de timer og de krav, der forventes af lederen i jobbet.

* Arnsten, 2009

Skru op og ned efter behov

For at være den bedst mulige leder er det essentielt at vide, hvor og hvornår man skal justere på sit fokus. Det handler ikke kun om at skrue ned for timerne, tage en lang ferie eller pause fra jobbet i en periode. Det handler om at skabe fleksibilitet på flere parametre.

Skab større fokus



Pointen er enkel: Når du får mulighed for at skrue lidt ned her – og lidt op der – kan du skabe bedre balance, før belastningen bliver for stor.

Det handler ikke om at gøre mindre. Det handler om at gøre det rigtige for dig og for din trivsel.

Brug værktøjet til selvrefleksion

Mærk efter:

- Hvad er skruet for højt op – og hvad har du brug for mere af?
- Hvad ville have størst betydning for din trivsel at skrue på – f.eks. opgavemængde, ansvar, forudsigelighed og støtte.

Du kan også bruge værktøjet til at sætte ord på dine behov i din dialog med din leder.

Det kan åbne for en konkret og fremadrettet samtale om, hvordan du lykkes i rollen – uden at brænde ud.

Når du trives – trives dit team og organisationen

Vi håber, at de værktøjer og refleksioner, du har mødt her, kan hjælpe dig med at huske på din egen iltmaske. Ikke kun når du er presset til kanten – men som en naturlig del af dit lederskab.

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.