



KROPPEN - DEN NØDVENDIGE, MEN OVERSETE DIMENSION I LEDERSKAB

Malene skynder sig ned ad gangen. Tankerne er stadig fanget i det møde, hun netop har forladt – og allerede på vej ind i det næste. Hun smiler, nikker, sætter sig – og går i gang. Mødet flyder, men samtalerne bliver overfladiske, dagsordenen halter, og beslutningerne tages på rutinen. Da mødet er slut, mærker hun en let træthed og en fornemmelse af, at noget mangler. Hun ignorerer det og fortsætter.

Af Petra-Sofie Kempf, pioner i Danmark inden for Embodied Leadership og kropslig læring i praksis. Indehaver af Core Energy.

Lyder det bekendt? Mange ledere arbejder som Malene: dygtigt, fokuseret, effektivt – men ofte uden kontakt til kroppen. Den bliver et transportmiddel for hovedet. Det har en pris. For når kroppen kobles fra, mister vi ikke kun energi, men også evnen til at se klart, handle bevidst og skabe trykthed omkring os.

Kroppen former lederskabet

Kroppen påvirker konstant hjernen – og dermed måden, vi leder på. Når kæberne spænder, sender kroppen signaler om alarm. Hjernen tolker verden som mere truende. Når vi bevidst regulerer på kroppen, så fødderne mærkes og ryggen retter sig naturligt, sendes nye signaler til hjernen. Det mærkes med det samme, overblikket udvider sig, og beslutninger træffes med større klarhed.

Embodied Leadership – det kropslige lederskab – handler netop om at bruge kroppen som fundament for nærvær, tydelighed og ro i ledelsen. Her træner ledere at mærke kroppens signaler, at regulerer den bevidst og anvende den aktivt i mødet med sig selv og andre. Det handler ikke om at gøre mere, men om at være mere til stede – også fysisk.

For mange bliver det samtidig en vej til større mental sundhed. For når kroppen bruges som et afsæt for handling, falder tempoet, tankerne får retning, hjernen afspændes – og nærværet vender tilbage.

Når vi tænker ledelse – i stedet for at være i den

I eksemplet med Malene mangler forbindelsen mellem hoved og krop.

Hun tænker ledelse – men mærker den ikke. Det sker for de fleste, når presset stiger: Åndedrættet bliver overfladisk, skuldrene hæver sig, og så ryger forbindelsen til kroppen og med den også adgangen til nærvær. Resultat: alting bliver tænke og forestillet også relationen til medarbejderen.

Paradokset er, at jo mere vi prøver at styre alt mentalt, desto mere mister vi kontakten til det, der faktisk foregår. Beslutninger tages på antagelser frem for virkelighed. Relationer mister

dybde, fordi den anden ikke længere mødes som et menneske – men som et mentalt billede. Når nærværet forsvinder, forsvinder også den psykologiske trykthed, som enhver sund organisation bygger på.

At lede uden kropslig forankring kan se effektivt ud udefra – men det er som at sejle et skib udelukkende efter kortet og glemme at kigge ud på havet.

Den største forandring sker i det mindste øjeblik

Det kræver ikke ekstra tid at aktivere kroppen i lederskabet. Det kræver opmærksomhed. Et valg om at vende blikket indad. Regulerer kroppen og opleve effekten, før opmærksomheden atter vendes mod omgivelserne. Når du ved hvordan du regulerer, kan du i situationen øge din mentale klarhed – og skabe reelle møder mellem mennesker.

Som en leder formulerede det efter et forløb:

”Jeg har mærkbart mere energi efter arbejde – og samtidig er arbejdet blevet sjovere.” En anden sagde:

”Jeg oplever en glæde, jeg næsten havde glemt fandtes.”

Andre fortæller om dybere samtaler, roligere møder og bedre søvn. Effekten er fysisk, umiddelbar – og kan mærkes.

Kroppen som fundament for klarhed

Efter et udviklingsforløb i Embodied Leadership vælger Malene at gøre noget andet. På vej til møder trækker hun nu vejret roligt, mærker fødderne i gulvet og løfter blikket. Når hun træder ind i lokaler, møder hun kort hver deltager med blikket. Stemningen ændrer sig. Der opstår en ro, som får samtalen til at flyde anderledes – mere fokuseret, mere ægte.

Hun har erfaret, at det lille øjeblik af nærvær skaber en fælles bund af tillid.

Derfra kan hun lytte, forstå og handle med klarhed. Og det mærkes – også af de andre.

Ledelse, der mærkes – ikke bare forstås

Mange lederkurser fokuserer på mod, lytning og nærvær – men ofte udelukkende gennem refleksion og teori. Embodied Leadership går skridtet videre. Her bliver læringen fysisk. Deltagerne oplever forskellen på at være mentalt til stede – og

kropsligt til stede. Når oplevelsen forankres i kroppen, bliver teorien konkret. Den kan mærkes – og dermed bruges. Det gør læringen både dybere og mere holdbar.

Embodied Leadership handler ikke om at gøre mere. Det handler om at være nærværende dér, hvor ledelse sker: i mødet, i bevægelsen, i kroppen. Det virker med det samme – og for mange føles det næsten som magi. Men det er blot bevidst brug af kroppens potentiale.

Vil du prøve kræfter med Embodied Leadership?

Deltag i en inspirationsworkshop – fysisk eller online – og få en konkret oplevelse af, hvordan nærvær og klarhed kan aktiveres gennem regulering. Se datoer og tilmelding i kalenderen på coreenergy.dk Du kan også lytte til podcasten Med kroppen som øre, om kroppens potentiale i lederskab, lærings- og udviklingsprocesser.

MINIØVELSE MÆRK FORSKELLEN

Rejs dig op, tag et par lange, blide udåndinger, og oplev, hvordan din tilstand er lige nu, mentalt og fysisk.

Spænd derefter let i kæberne – og læg mærke til, hvordan det påvirker din krop, din tilstand, dine tanker, dit syn og dine følelser.

– Sådan går mange rundt på arbejdet.

Læs mere på www.coreenergy.dk