

# Kend din hverdagsangst, og slip din stress



Træningen af Embodied Leadership er varieret, og formen tilpasses altid deltagerne. Her er et hold samlet siddende på gulvet til en refleksion over en øvelse. Foto: Core Energy

26. marts 2021

Af Anna Dalsgaard

Del artikel:

📧 📷 📱 📺 📖 📧

**Mange af os er for meget hjerne og for lidt krop. Hvis vi genskaber kontakten til kroppen, kan vi skabe et mere bæredygtigt arbejdsliv. Her er fire øvelser til at blive opmærksom på din krop og en forklaring på, hvorfor de er vigtige.**

Jeg mærker uro og ubehag i kroppen. Sofie Kempf har givet mig en øvelse. Jeg skal spænde i kæberne og mærke, hvad der sker i kroppen.

“Når vi spænder i kæberne, låser vi kroppen fra halsen og nedefter, og vores åndedræt bliver overfladisk”, siger Sofie Kempf.

Hun er uddannet sygeplejerske og cand.mag. i psykologi og voksenpædagogik, coach og kropsterapeut og har virksomheden Core Energy, som har klinik og undervisningslokaler i Nordic Health House i Københavns nordvestkvarter. Et hyggeligt indrettet hus i flere etager med undervisningslokaler, mindre møde- og arbejdslokaler og en café, hvor jeg møder hende for at høre mere om og få en fornemmelse af, hvad Embodied Leadership er.

Embodied Leadership handler blandt andet om at styrke det personlige lederskab og skabe et bæredygtigt arbejdsliv. En del af træningen går ud på at gå fra en tilstand af indre stress til en tilstand af ro og nærvær ved at lave fysiske øvelser, som bringer balance i kroppen og nervesystemet.

“Vores arbejde kræver ofte, at vi kan agere og træffe beslutninger i voksende kompleksitet og pres, og det er vi bedst til, når vi har et stabilt og roligt indre fundament, hvilket netop er det, Embodied Leadership giver”, siger Sofie Kempf.

## 4 måder, du kan blive opmærksom på din krop på

1. Suk dybt ud gennem munden, og oplev det slip, det giver. Sid et minut og læg mærke til åndedrættet, især slippet i udåndingen.
2. Sæt dig stabilt og groundet på stolen, og træk vejret et par gange med opmærksomhed, inden du retter opmærksomheden ud i rummet, fx til møder og samtaler.
3. Hold hjernepauser. Det gør du, når du bevidst flytter din opmærksomhed fra din tankning til oplevelsen af din krop og åndedræt. Det virker bedst med lukkede øjne, men du kan også gøre det, når du går fra et møde til et andet eller hen til kaffemaskinen.
4. Stå og “nørkl med dit skelet”, som Sofie Kempf kalder det. Det er bitte små og langsomme bevægelser af dine led, som du skal have fuld opmærksomhed på.

## Træning i at kende hverdagsangsten

Kan du genkende fornemmelsen af rastløshed, utålmodighed, eller at du bekymrer dig for meget i forhold til opgaver? Eller måske har du perioder, hvor du trækker dig og ikke orker at være social? Så har du mødt hverdagsangsten.

Hverdagsangsten er en form for stresstilstand, der kommer og går i vores kontakt til omverdenen. En del af træningen i Embodied Leadership er at lære hverdagsangsten at kende, og det kræver blandt andet, at vi opdager det, når vi begynder at overbelaste vores autonome nervesystem.

Man kan sige, at det autonome nervesystem har to gear: aktivtetsgearet, som kaldes sympaticus, og hvilegearet, som kaldes parasympaticus.

“Når det sympatiske nervesystem er maksimalt stimuleret, kommer det til udtryk som aggression eller angst. På vej mod aggressionen opstår utålmodighed og rastløshed. Man kan have svært ved at udsætte behov og at lytte”, forklarer hun.

Derimod bliver vi handlingslammede og apatiske, når det parasympatiske nervesystem stimuleres maksimalt, og hverdagsangsten kommer til udtryk som undvigende adfærd og en oplevelse af fysisk udmattelse.

Det er disse for mange velkendte hverdagstilstande, hun kalder hverdagsangst.

“Træning i Embodied Leadership er blandt andet at lære at genkende sin hverdagsangst, så den kan håndteres i situationen. Både hverdagsangsten og tilstanden af ro og overblik er en fysisk tilstand, der mærkes i kroppen, og derfor er træningen i at gå fra hverdagsangst til ro og overblik en træning i kropsopmærksomhed og bevidst brug af kroppens ressourcer”, siger hun.

Når vi i en træningssituation oplever, hvordan en bekymring mærkes fysisk, har vi efterfølgende nemmere ved at opdage denne hverdagsangst og bruge kroppens ressourcer til bevidst at tage angsten i hånden og træde ind i nærværet og roen, så angsten slipper.

“Det kræver en del mod at gøre det, men til gengæld kan du lynhurtigt gå fra en tilstand af bekymring til nysgerrighed, fra fravær til at lytte, fra kontrol til tillid og fra undvigelse til deltagelse”, siger hun.

Mellem sessionerne skal kursisterne øve sig, og Sofie Kempf fortæller, at nogle af kursisterne er kommet tilbage og har sagt, at de pludselig langt bedre kan høre, hvad folk siger.

“Det skyldes en større indre ro og nærvær, og at de ikke er kapret af hverdagsangsten i form af et øget alarmberedskab”, siger hun.



Der trænes i ledelse af komplekse situationer, som kræver, at man er i stand til at stoppe op og se klart, hvad der foregår lige nu, og kunne fornemme, hvad der er brug for i situationen. Foto: Core Energy

## Åndedrættet har stor betydning

Sofie Kempf inviterer mig ud på gulvet til en øvelse. Vi begynder med at trække vejret ind gennem næsen og helt ned i maven. Udåndingen sker gennem munden i et dybt suk.

Hun forklarer, at åndedrættet har stor betydning for vores fysiske og psykiske stabilitet. Man kan sige, at åndedrættet binder hoved og krop sammen og balancerer vores nervesystem, og det hjælper os til at være nærværende.

“Men når vi skal præstere eller er pressede, har vi en tendens til at bide kæberne sammen og stramme ballerne ud fra deisen, at “så klarer vi det”. Faktisk går vi og spænder meget mere, end vi tror”, siger Sofie Kempf.

“Og når vi ikke trækker vejret ordentligt, mister vi kontakt til vores krop og dermed nærværet til os selv og til andre”, siger hun.

Jeg bliver også sat til at øve mig i at skabe en god jordforbindelse eller “grounding” ved blandt andet at mærke fodsålerne tydeligt i gulvet og opleve, hvordan mit skelet holder mig oprejst. Jeg kan også med fordel stå og “nørkle med mit skelet”, som Sofie Kempf kalder det. Det er at lave små langsomme bevægelser med kroppens led og have fuld opmærksomhed på oplevelsen af det. Jeg mærker en indre fornemmelse af afslappethed og ro og en tydelig kontrast til øvelsen med kæbespændingen.

“En god jordforbindelse i hverdagen kan modvirke stress. Man bliver mere modig, bedre til at sige til og fra og ser tingene mere klart”, siger Sofie Kempf.

Og så er det også mere behageligt at være sammen med kolleger og ledere, der er nærværende og udstråler ro.

## Mange små hjernepauser gør en forskel

Vi har travlt på vores arbejde, og det betyder, at tankerne og opmærksomheden ofte er et stykke foran nuet. Det har en pris.

“Det er lige her og nu, livet leves, og her og nu vi møder hinanden og omgivelserne. Så når vores opmærksomhed er meget foran nuet, betyder det, at vi relaterer mindre til os selv og hinanden. Den manglende kontakt kan også føre til, at vi over tid mister mening med arbejdet”, siger Sofie Kempf.

Vores fravær forstærkes af, at når vi holder pauser, sidder vi ofte med vores telefoner. Det afholder os igen fra at blive nærværende med os selv og omgivelserne, for som Sofie Kempf siger det, kan vi kun være opmærksomme et sted ad gangen.

“Det er ikke, fordi vi skal være i nuet hele tiden”, understreger hun. Men der skal være en vekselvirkning.

En måde at træne nærvær på er at holde små pauser i løbet af dagen, hvor du retter din opmærksomhed mod din krop og fx mærker, hvordan det opleves, når du sidder på din stol.

Jeg får til opgave at sidde “groundet” på stolen. Begge fødder i gulvet, ikke hænge, hverken bagover eller forover, men sidde med rank rygøjle, så jeg bedre kan trække vejret. Og så opleve åndedrættet langsomt ned i maven og ud med et højlydt suk.

“Når vi sidder groundet, bliver vi mere nærværende og ser mere klart. Det er nemmere at være nysgerrig og lytte åbent. Ligesom vi bliver mere risikovillige og modige”, siger Sofie Kempf.

“Bonus er, at når man bevidst oplever, hvordan kroppen har det, hvordan man sidder, og hvordan åndedrættet er, giver det hjernen en pause. Og mange små hjernepauser gør en forskel”, siger hun og fortæller, at flere, der har trænet grounding, kommer tilbage og fortæller, at de har fået et større overskud, når de kommer hjem, og sover bedre om natten.



Et væsentligt element i Embodied Leadership er at kunne “træde ind i nuet” og fornemme, hvad en situation kalder på. Det er ikke noget, man kan tænke sig til, så der øves i at fornemme, hvilken bevægelse kroppen gerne vil lave, hvis den var adskilt fra tankerne. Foto: Core Energy

## Praksislæring er vigtigt

Sofie Kempf gør meget ud af praksislæring, og derfor får alle, som deltager i hendes kurser, en makker, som man i en periode efter en workshop deler oplevelser med.

Sofie Kempf er min makker i tre uger. Vi ringer kort sammen en gang om ugen, og jeg fortæller, hvordan det går med at eksperimentere med mine øvelser, og hvordan de påvirker min arbejdsdag.

“Det giver refleksion”, siger hun og har ret. Når jeg ved, jeg skal fortælle om mine eksperimenter, får det mig dels til at udføre dem, dels til at reflektere over dem.

Sofie Kempf gør meget ud af at kalde øvelserne for eksperimenter, for hun mener, er der mange steder er en udtalt arbejdskultur, hvor det, vi gør, enten er rigtigt eller forkert, og derfor slår vi os for meget oven i hovedet.

“Når man eksperimenterer, er der ikke noget facit og dermed ingen fejl. Samtidig styrker eksperimentet nysgerrighed, og det kan hjernen lide”, siger hun.

“Når hoved og krop bliver forbundet, mærker du nemmere, hvordan du har det. Stress kan være svært at stoppe, men når du har kontakt med din krop, kan du bedre sige fra i tide og fx prioritere en hjernepause inden et vigtigt møde, så hjernen får et boost”, siger Sofie Kempf.

## Prøv Embodied Leadership

- Kom og få en oplevelse på egen krop på workshoppen “Håndter en travl hverdag med Embodied Leadership” den 4. maj.

Læs mere i Arrangementer på [dm.dk: dm.dk/kalender](https://dm.dk/kalender), eller tjek den arrangementsplan ud, som du får fra DM den første torsdag i hver måned.

[Hør podcasten "Med kroppen som øre"](#)

[Læs mere om Embodied Leadership.](#)

### RELATERET INDHOLD

|              |                                              |
|--------------|----------------------------------------------|
| 13. juni     | Hjernemusik                                  |
| 12. december | Ikke alle spiser kontorkage med glæde        |
| 13. juni     | Uden musik føles tiden dobbelt så lang       |
| 13. juni     | Hører du musik på arbejdet? Så er du nok ung |
| 12. december | Ude godt, hjemme sløvt?                      |

### MEST LÆSTE

27. november

Overblik: Her ruller afskedigelserne i staten

27. juni

Populær uddannelse lukker: 186 undervisere skal fyres

12. december

To do: træning

27. januar

Danmarks mest citerede ekspert ved godt, hvad de siger om ham: "Det bruger jeg. Jeg er jo ikke dum"

27. januar

Se listen: Her er Danmarks mest citerede eksperter i 2024

### NYESTE ARTIKLER

22. januar

Theresa er praktikant i EU: "De er ligeglade med, hvad jeg stemmer"

21. januar

Derfor skal vi som akademikere udfordre generationssnakken

12. januar

DM Studerende får ny forperson

01. januar

Her er de mest læste historier i 2025

05. december

Debat: Lotteri kan ikke udelukkes