TEMA
Ledelse i en krisetid handler både om styrke, ærlighed og masser af inddragelse af medarbejderne.

GUIDE
Hvis du er træt af din chef, er et nyt job ikke altid løsningen. Du kan også spille hende bedre.

PORTRÆT
Efter 31 år som leder på samme arbejdsplads er arbejdsglæden hos Klaus Nedergaard stadig helt i top.

UDFORDRING
Hvad gør du med sur-strålerne på arbejds-pladsen? Det kommer en ekspert og to ledere med bud på.

LEDETRÅDEN



SOFIE KEMPF, EKSPERT I KROPSLIGT LEDERSKAB

»Brug kroppen til at styrke dig selv og din ledelse.«

NÅR DU MISTER BLIVER

KONTAKTEN TIL KROPPEN, DU LET EN KASTEBOLD

Sofie Kempf træner ledere i kropsligt lederskab. Det handler blandt andet om, hvordan vi kan bruge kroppen til at styrke mental sundhed, men også hvordan brug af vejrtrækning kan eliminere stress og skabe overblik og mod.

Af Malene Mølgaard // Foto: Camilla Schiøler

NÅR VI MISTER KONTAKTEN ...

Noget af det første, Sofie Kempf tager fat i, når hun møder folk, er, hvordan de sidder.

Allerede før interviewet kommer i gang, har hun lagt et sammenfoldet tæppe på stolen for at løfte journalistens sædeknogle og aktivere rygsøjlen.

"Når vi flytter opmærksomheden til vores krop og sætter os stabilt på stolen med fødderne i gulvet, så giver det meget bedre og nærværende samtaler," forklarer hun, mens journalisten retter ryggen og lytter uden at være tilbagelænet eller at læne sig så meget frem, at det kan virke intimiderende.

Sofie Kempf er ekspert i kropsligt lederskab og træner ledere i personligt lederskab gennem brug af kroppen. Hun mener, at kroppen er nøglen til, at du kan blive den leder, du drømmer om at være.

"Kropsligt lederskab handler blandt andet om, hvordan man kan bruge kroppen til at lytte, styrke relationer og skabe følgeskab. En bonus er styrket mental sundhed," forklarer hun med begge fødder solidt plantet på gulvet.

Hendes holdning er rank som en gymnasts, og det er tydeligt, at hun i mange år har dyrket kampsport, yoga og dans. Vi er i det innovative sundhedshus NOR i Københavns nordvestkvarter. Her har hun sit eget lokale med en massagebriks og plakater af den menneskelige anatomi på væggene. Det er også her, hun jævnligt laver gratis inspirationsworkshops, holder forløb om kropslig ledelse og udsender sin podcast.

Hendes mission er at udbrede kendskabet til kroppens potentiale i ledelse og arbejdsliv. Og Sofie Kempf oplever en voksende interesse og nysgerrighed for, hvad den kropslige dimension kan.

"Krop er koblet til nuet," siger hun og fortæller, at mange af de ledere, som hun arbejder med, i en hektisk og presset hverdag har afskåret deres krop og er alt for meget oppe i hovedet.

"Når vi er for meget i vores tanker, reduceres vores åndedræt og dermed kontakten til kroppen. Det går ud over vores koncentration, fokus og mod," konstaterer hun.

FORBINDELSEN RYGER. I 2015 viste en YouGov-undersøgelse, at hver femte leder følte sig stresset. I dag ser det ikke bedre ud. Ifølge Fagbevægelsens Hovedorganisation har 56 ud af 10 offentlige ledere følt sig stressede under coronakrisen.

"Når en leder har meget travlt, spænder hun i kæberne og holder op med at trække vejret, og så ryger forbindelsen til kroppen. Så kan hun ikke mærke sig selv, men det kan omgivelserne heller ikke," forklarer Sofie Kempf om de kollektive følger af lederstress.

"Når vi mister kontakten til kroppen, ryger vores stabilitet og forbindelsen til os selv og omverdenen, og så bliver vi let en kastebold. Hvis man skal relatere til mennesker og invitere til følgeskab, nytter det ikke, at man ikke kan forbinde sig og være nærværende," siger hun og remser op, hvordan mange ledere tænker, tænker og tænker – også når de har fri, hvor de kan spekulere videre over, om de nu er gode nok og slår til eller skulle have håndteret en situation på en anden måde.

"Det belaster hjernen og reducerer vores åndedræt endnu mere. Når vi er pressede, så ligger vores åndedræt heroppe," siger hun med hånden næsten oppe under hagen.

"Vi ånder ikke ordentligt ud, og vi trækker ikke vejret ordentligt ind. Men ved at flytte opmærksomheden hjem til os selv og bruge simple teknikker, så bliver der plads til at trække vejret. Vi er nødt til at stoppe op og komme ned i kroppen og forbinde os med os selv. Og det kan være vanskeligt og sindssygt angstprovokerende i en hverdag, som bare kører derudad uden mellemrum. Især hvis man er en person, hvor det at hjælpe og gøre en forskel for andre er vigtigt, kan det være svært at tillade sig at tage opmærksomheden hjem til sig selv," forklarer hun.

> »Kropslig ledelse er indre lederskab. Det handler om selvledelse, om at få kontakt til din krop og hvile i din krops stabilitet.«
>
> Sofie Kempf

Men at lade være kan få alvorlige konsekvenser, er hendes budskab.

"Ledere smitter medarbejderne med deres indre tilstand meget mere, end de er klar over. Altså en leder kan jo lægge en hel afdeling ned, hvis hun selv er stresset. Derfor skal ledere lære kropsligt lederskabs nervesystem at kende, og hvordan bevidst brug af kroppens ressourcer kan stabilisere nervesystemet, også på en travl dag," konstaterer hun.

KONTAKT TIL KROPPEN. Sofie Kempfs mission er at supplere tra-

ditionel ledelsesudvikling med en kropslig dimension.

”Teori og sproglige begreber er vigtige, men der mangler noget væsentligt, og det er, at ledelse er noget, vi gør. Og det, som vi gør, involverer kroppen,” fastslår hun

”Kropslig ledelse er indre lederskab. Det handler om selvledelse, om at få kontakt til din krop og hvile i din krops stabilitet. Hvis du er irriteret, stresset, hvis du får lyst til at trække dig eller føler, du ikke slår til, kan du bruge din krop til at selvregulere, finde ro og skabe overblik.”

Derfor er et væsentligt element i hendes undervisning, at deltagerne guides ind i deres krop. Hun inviterer også altid deltagerne ud på gulvet, hvor de oplever teorien kropsligt for at styrke forståelsen.

Når hun holder heldagsworkshops, har hun altid et element efter frokost, som hun kalder læringsoptimering. Her ligger alle ned i 10-15 minutter og hviler eller måske endda sover.

”Fordi ellers kan jeg ikke arbejde med dem. Når deltagerne er trætte i hovederne, kan de ikke lære,” siger hun.

SKAB MELLEMRUM. Et af Sofie Kempfs mantraer er, at det er vigtigt at indlægge kropsligt bevidste mellemrum i en travl hverdag fyldt med aktiviteter, input og beslutninger.

”Kropsligt lederskab kan tilføje mellemrum, så vi kan se mere klart og aflaste vores hjerne. De mellemrum er så vigtige for, at vi kan bruge os selv og hinanden på den mest bæredygtige og effektive måde,” siger hun og bruger som eksempel en tekst helt uden mellemrum efter kommaer og punktummer eller mellem ordene.

”Det kan godt være, at teksten kun fylder en tredjedel i forhold til før, fordi vi har fjernet mellemrummene. Men det kræver rigtig meget af os at læse den, og vi bruger os selv meget hårdere,” forklarer hun.

”Der er så travlt derude, og derfor er vi nødt til at starte med noget, der ikke er for stort. Her er et kropsligt bevidst mellemrum som for eksempel et par åndedræt med fuld opmærksomhed en mulighed. Det tager næsten ingen tid og kan gøres alle vegne,” siger hun og foreslår helt lavpraktisk at indlede alle møder med bare at sidde nogle minutter og trække vejret.

”Det gør en stor forskel. Det giver en helt anden tilstedeværelse og styrker fokus. Et dybt suk kan også være vejen til ro og accept af en svær situation,” tilføjer hun og fortæller, at det kan gøres, hver gang man sætter sig i en stol eller på toilettet, inden et møde eller ved kaffemaskinen.

JA-SÅDAN-ER-DET-SUKKET. Et af Sofie Kempfs yndlingsgreb er teknikken, hun kalder ’ja-sådan-er-det-sukket’.

”Det handler ikke om at lade stå til, men om at acceptere: ’Ja, det er svært. Ja, jeg kan godt mærke irritation. Og sådan er det lige nu.’ En kropslig accept og sukket afspænder nervesystemet,” forklarer hun og opfordrer til at prøve det de næste dage.

”Læg hånden på brystet, og ånd ud, mens du siger: Jaaaahh, sådan er det … Du bliver lidt tungere i stolen og stille indeni. Det handler ikke om at opgive, men om at skabe ro og kunne se valgmulighederne. Det er derfor, sukket med opmærksomhed er så effektfuldt. Det afspænder nervesystemet og giver hjernen en pause og samtidig en mulighed for at træde ud af hamsterhjulet et øjeblik. Og måske vælge en anden retning.”///



OM SOFIE KEMPF

Betragtes som en af spydspidserne i Danmark inden for kropsligt lederskab, også kaldet embodied leadership.
Er uddannet sygeplejerske, har en kandidat i psykologi og voksenpædagogik fra RUC og flere kropsterapeutiske uddannelser.
Har virksomheden Core Energy og har bidraget til ledelsesforskning og bøger.
Udgiver podcasten ’Med kroppen som øre’ om brug af kroppen i ledelse og arbejdsliv.

Læs mere og find gratis inspirationsworkshops på coreenergy.dk

DEFINITION

Embodied leadership (kropsligt lederskab) er træning i at bruge kroppens ressourcer til at styrke personligt lederskab og relationelle kompetencer og derved opnå nærvær, overblik, gennemslagskraft, mental sundhed og mod til både at lytte og skære igennem.