

Sådan styrker du dit personlige lederskab og mentale sundhed med brug af Embodied Leadership



Af Sofie Kempf, Ekspert i Embodied Leadership

For mange er det svært at træde ud af hamsterhjulet. Kroppen er blevet reduceret til et transportmiddel for hovedet, hvilket kan påvirke lederskabet. Med Embodied Leadership kan du med bevidsthed og ro hvile i kroppens stabilitet og fra den fysiske stabilitet bruge dens færdigheder til selvregulering og regulering i kontakten til omgivelserne. Med noget træning er det kombinationen af det opmærksomme suk og grounding, der giver små mellemrum af bevidst nærvær.

Kender du det ... endnu en arbejdsdag, hvor den ene ting tager den anden ... en oplevelse af at være i aktivitet hele tiden uden helt at have styringen. At være fanget i hamsterhjulet kaldes det også. Et hamsterhjul, der desværre har sat sig hos mange, og hvor mange oplever det som umiddelbart en umulighed at komme ud af.

En væsentlig årsag til, at det er svært at træde af hamsterhjulet, er, at din krop er blevet reduceret til et transportmiddel for dit hoved, fordi du har mistet kontakten til din krop og åndedræt. Når det sker, ryger din fysiske kontakt til gulvet, din indre

stabilitet og din evne til nærvær. Så bliver du en kasterbold mellem opgaver, folk der griber fat i dig, tanker om hvordan du bør være og den kollektive arbejdskultur.

Det er ikke godt og særligt ikke, når du er leder og/eller arbejder med mennesker. For vores indre tilstand smitter andre og påvirker vores måde at indgå og handle i verden meget mere, end vi er bevidste om og umiddelbart kan forestille os. Først når vi begynder at udforske og eksperimentere med vores krop, opdager vi, hvor meget det bidrager med til lederskabet.



Fotograf: Katinka Olrik.

Profilbilledet: Gitte Blom Christensen

Mon jeg fanger din nysgerrighed, hvis jeg påstår, at du kan ændre væsentligt på ovenstående ved bevidst at aktivere små opmærksomhedspunkter i din krop?

- At du får bedre styr over dine aktiviteter frem for, at det er dem, der styrer dig.
- At dit overblik styrkes, også når der er fart på.
- At du bringer nærvær ind i relationer, hvilket både bevirker, at du ser mere klart og fremstår tillidsvækkende.
- At dit mod styrkes, og du går mindre træt fra arbejde.

For blot at nævne nogle af de mange benefits, der er ved bevidst brug af dit kropslige lederskab, også kaldet Embodied Leadership.

Hvad er Embodied Leadership

Min definition på Embodied Leadership er som følger:

Embodied Leadership er, når du med bevidsthed og ro hviler i din krops stabilitet og fra den fysiske stabilitet bruger kroppens færdigheder til selvregulering og regulering i din kontakt til omgivelserne. Og når du fra din fysiske stabilitet sanser ud i omgivelserne og herfra vælger retning.

Lad mig folde det lidt ud. Inden for den kognitive trekant taler vi om tanke, følelse og krop, hvor krop dækker over, hvad vi mærker og sanser. I mit arbejde med Embodied Leadership er der to andre væsentlige faktorer, nemlig *Åndedræt* og *Proprioception*.

Åndedrættet

Med åndedrættet skaber du kontakt til kroppen og regulerer og stabiliserer det autonome nervesystem, sådan at du bedre kan containe de udfordringer, hverdagen må bringe. Hvert åndedræt har indflydelse på, hvordan du har det, og blot et par suk med fuld opmærksomhed kan skabe en øjeblikkelig indre ro og fungere som et punktum og overgang mellem aktiviteter. Fordi vi kun kan være opmærksomme et sted ad gangen, giver et suk med opmærksomhed hjernen en ofte tiltrængt mikropause, og vores fokus styrkes. Mange mikrohjerpauzer gennem arbejdsdagen øger mental sundhed og kvaliteten af nattesøvn.

Proprioception

Kort fortalt betyder det *forfølelsen af din krop placeret i tid og rum*. En del af proprioception er oplevelsen af din kontakt til jorden (Grounding) og oplevelse af, hvordan din krop/skelet bærer dig.

At træne din proprioception, så du står groundet, stabilt og balanceret i din krop, fungerer som en form for fundament eller base, hvorfra du bevidst kan styre din opmærksomhed. Herfra kan du f.eks. vælge nysgerrigt at rumme egne indre følelser, hvis der er behov for det. Eller du kan interagere med omverden med nærvær og tydelighed, hvis det er behovet. Med noget træning er det kombinationen af det opmærksomme suk og grounding, der giver små mellemrum af bevidst nærvær i hamsterhjulet. Det er fra disse mellemrum, du kan vælge at træde ud af hamsterhjulet, ind i nuet og herfra skifte retning alt efter, hvad situationen kalder på.

Den indre kropslige balance kan både styrke og dræne os

At åndedrættet er vigtigt for regulering af vores tilstand, er der efterhånden mange, der ved. Hvad, der er færre, der er klar over, er, hvor stor betydning vores fysiske balance (proprioception) har for både vores energiforbrug, overblik, kvalitet af nærvær og tillid i en relation samt evne til at sige tydeligt til og fra. I mit arbejde skelner jeg mellem en horisontal indre balance og en vertikal indre balance. Særlig den horisontale indre balance er mange uvidende om.

I mit mangeårige arbejde med mennesker og Embodied Leadership har jeg lagt mærke til føl-

gende: Personer, der gerne vil gøre en forskel for andre mennesker og/eller arbejder med at hjælpe andre mennesker, har ofte det, jeg kalder en *udtalt forsideaktivering* i deres horisontale indre kropslige balance. Det har betydning på mange planer. I det følgende vil jeg kalde en fiktiv person med øget forsideaktivering for Anne.

Når forsiden af kroppen suger kræfterne ud af os og slører overblikket

Anne er leder. En af dem, der rigtig gerne vil gøre en forskel. Hun er god til mennesker, ser dem og fornemmer, hvordan de har det. Hun er en, man kan regne med, hvis man har brug for en snak eller anden form for hjælp. Til gengæld kan Anne have svært ved at 'finde tid' til at vælge sig selv til. Det har den konsekvens, at Anne ofte går rigtig træt fra arbejde.

Anne har det, jeg kalder en udtalt forsideaktivering. Det betyder, at Anne strækker sine sanser og opmærksomhed ud i omgivelserne og ofte over i andre for at mærke, hvordan de har det. Det er noget, der er tillært fra barnsben, og det sker ubevidst. Det giver en form for skæv horisontal kropslig balance og svarer til, at Anne fysisk står lænet ud i omgivelserne og suger indtryk til sig. Man kan sige, at Anne mister sig selv ind i forbundetheden. Det er energikrævende at

suge så mange indtryk til sig, som Anne automatisk kommer til med den øgede forsideaktivering. Forestil dig også konsekvensen for Annes overblik, når hun står lænet ud i omgivelserne. Det kræver mange flere kræfter at skulle orientere sig, og det kan nemt sløre overblikket.

En udtalt tendens i grundadfærden hos en person som Anne er, at når opmærksomheden og sanserne primært er ude i omgivelserne, kan det være svært at mærke egne grænser og dermed også at sætte dem. Når Anne ikke kan mærke egne grænser, er det svært for hende at tage vare på sig selv i en krævende arbejdsdag. Når vi taler om stress, er det måske en forklaring på, hvorfor der hos ledere og medarbejdere, der arbejder med mennesker, ofte ikke blot er tale om stress, men om udbrændthed.

Når ønsket om at hjælpe skaber utryghed i relationen

I en relation kan Anne komme til at virke intimiderende på den, hun relaterer til. Det skyldes, at Anne ubevidst rækker sine sanser over i den, hun relaterer til. Det gør hun for at mærke og fornemme, hvordan den anden har det og også for at registrere, om det er en tryk eller utryk person. Selvom Anne ofte gør det med den hensigt at ville hjælpe, kan det skabe utryghed i den, der relateres til, fordi oplevelsen af frihed reduceres i personen, og det belaster tryghedsfornemmelsen. Særligt sårbare personer kan nemt føle sig intimideret. De har typisk selv en øget sansning af omgivelserne (forsideaktivering), og deres nervesystem registrerer øjeblikkeligt, når en som Anne sanser ind i dem. Det får deres nervesystem til at lukke til og passe på.

Bagsideoveraktivering – giver overarbejde i relationen

En person kan også have en bagsideoveraktivering. Lad os kalde en sådan person for Lisbeth. Her læner Lisbeth sig ubevidst væk fra forbundetheden. Det bevirker, at den, der relateres til, får svært ved at mærke Lisbeth, og dermed kan denne person komme på overarbejde. Fordi Lisbeth læner sig væk fra forbundenhed, kan hun fremstå kold, arrogant eller ligeglad for dem, hun relaterer til, og det giver utryghed i modpartens nervesystemet. En person med øget bagsideaktivering bliver dog ikke drænet i samme grad som en med forsideaktivering, fordi de har sanserne hjemme hos sig selv. En person med øget bagsideaktivitet kan derimod komme til at 'køre

andre over' med deres handlinger, fordi de har en reduceret forbundethed med omgivelserne og dermed mister fornemmelsen af, hvad der sker i rummet lige nu.

En forside/bagsideoveraktivering bliver ekstra udtalt, når personen er presset. Det skyldes bl.a. kombinationen af, at personen qua presset har et overfladisk åndedræt og dermed nedsat kontakt til egen krop og fysiske stabilitet.

At træne vore kropslige lederskab er let og enkelt, men kan kræve mod

At sukke, grounde og træne kroppens stabilitet kan måske synes nemt og enkelt, og ja det er det egentlig også. Men fordi vores krop, nervesystem og åndedræt gemmer på vores historie, kan elementer af Embodied Leadership træningen kræve en del mod. F.eks. kan det at stoppe op og vende opmærksomheden ind mod sig selv i et bevidst suk i starten opleves direkte grænseoverskridende for en som Anne. For at lave et suk med opmærksomhed er Anne nødt til at flytte opmærksomheden fra omgivelserne til sig selv. Det kan i starten skabe indre arousal, fordi det at have opmærksomhed rettet indad mod sig selv strider mod Annes grundadfærd, der er at have opmærksomheden rettet væk fra sig selv.

Bevidst brug af kroppen har stort potentiale og kan ændre på vores grundadfærd

At der er meget at hente for ledere i disse umiddelbart enkle aktiviteter som at sukke, trække vejret med opmærksomhed, grounde og styrke din krops stabilitet skyldes bl.a. følgende:

- 1) Vores krop og åndedræt er det, vi bevidst træder ind i nærværet med, og dermed giver det os mulighed for at SE os selv og omgivelserne mere klart.
- 2) Vores sanser suger konstant oplysninger til sig fra omgivelserne. Oplysninger der sendes videre til vores hjerne og er med til at styre vores tanker, følelser, perspektiver og handlinger. Når vi ændrer på vores krop, ændrer vi på vores måde at sanse og dermed på de signaler, der sendes til hjernen. Det forandrer øjeblikkeligt vores måde at være i verden og indgå i verden.
- 3) Vores krop og åndedræt er formet af vores historie. Derfor er der rigtig mange lag, der

griber ind i hinanden, når vi bevidst og nysgerigt retter fokus mod vores krop og bevæger den med opmærksomhed. Selv så lille en øvelse som et suk kan ændre meget, når vi har en åben nysgerrighed og opmærksomhed med i sukket.

Med Embodied Leadership slår du flere fluer med ét smæk

Min intention med artiklen er at vise, at vores kropslige lederskab spiller ind i alt, hvad vi gør. Det er med kroppen, vi møder og interagerer med verden. Med kroppen vi handler. Med kroppen vi relaterer, og vores kropslige tilstand påvirker vores måde at tænke og betragte. Derfor har det stor betydning, hvordan vi bærer vores krop og rummer vores indre tilstand.

Der er meget at vinde, når vi træner vores Embodied Leadership, og i træningen slår vi flere fluer med ét smæk. Mental sundhed, det personlige lederskab og vores relationelle kompetencer styrkes. Og et vigtigt element i en ofte travl dag er, at bevidst brug af vores krop ikke er noget,

der tager ekstra tid. Tværtimod vil jeg påstå, at vi skyder genvej, når vi bevidst bruger kroppen i lederskabet.

Kropsligt Lederskab er ikke til at forstå – det må opleves

Der er mange lag i Embodied Leadership. Lag, der griber ind i hinanden. Jeg har forsøgt at formidle en bid af disse lag. Men fordi krop er noget, vi er, og noget vi gør, kan det være umuligt at forstå, hvordan selv meget simple øvelser kan gå dybt og være så effektive, som de kan. Det er først i oplevelsen, at det bliver tydeligere for os. Har du fået lyst til at opleve, så start med at eksperimentere med nedenstående øvelser. Lav dem gerne løbende gennem din arbejdsdag. Vil du vide mere om Embodied Leadership, så tjek kalenderen på www.coreenergy.dk. Her finder du bl.a. gratis inspirationsworkshops. Du kan også lytte til podcasten MED KROPPEN SOM ØRE og få mere viden og øvelser. Du finder podcasten på Core Energys hjemmeside, spotify eller der hvor du lytter til podcast.

Rigtig god fornøjelse

Vækker artiklen eftertanke, er du velkommen til at dele dem med mig ved at sende en mail til info@coreenergy.dk

Der er mulighed for både fysisk og online at deltage i gratis inspirationsworkshops. Brug QR koden og kom direkte til kalenderen, hvor du kan tilmelde dig det, du har lyst til.



<https://coreenergy.dk/produkter/foredrag-der-involverer>

Oplev betydningen af et kæbespænd

- 1) Stå op og lav først et par suk ud gennem munden.
- 2) Spænd så dine kæber og vær nysgerrig på, hvordan det påvirker dit åndedræt og din krop.
- 3) Slap igen af i kæberne og oplev, hvordan afslappende kæber påvirker krop og åndedræt.

Suk med opmærksomhed

- Træk vejret stille og roligt ind gennem næsen og lav et langt blødt suk ud gennem munden med afspændte kæber.
- Oplev hvordan din krop udvider sig på indånding, og hvordan du kan give slip og slappe af på udånding
- Gentag 2-3 gange og registrer herefter, hvordan der er inde i dig nu
- Du øger udbyttet ved at lave øvelsen med lukkede øjne