

What's hot

– i kommunal ledelse

Sig tak og bliv glad – også på jobbet

At vise taknemmelighed skaber balance i hjernen, tillidsfulde relationer og øget produktivitet – også på arbejdspladsen. Sociolog Rikke Østergaard har udgivet en bog om taknemmelighed.

AF JOURNALIST TINE SEJBÆK | TINESEJBAEK@GMAIL.COM



Når vi oplever taknemmelighed, kommer hjernen rent biologisk i balance, og vi slapper af. Derfra er det lettere at træffe klare beslutninger.

RIKKE ØSTERGAARD

Taknemmelighed er det absolut mest effektive ledelsesværktøj. Det styrker vores sociale og følelsesmæssige intelligens. Vi bliver bedre til at tænke klart og være kreative. Det binder os sammen og får medarbejderne til at blomstre.

Rikke Østergaard, forfatter, foredragsholder og sociolog, lægger ikke fingrene imellem, når hun beskriver effekten af taknemmelighed.

– Når vi oplever taknemmelighed, kommer hjernen rent biologisk i balance, og vi slapper af. Derfra er det lettere at træffe klare beslutninger. Når vi aktiverer det sted i hjernen, hvor taknem-

meligheden bor, stopper produktionen af stresshormoner. Vi ser muligheder og bliver modige frem for at agere ud fra frygt, forklarer hun.

Virker stærkere, når lederen begynder

Og som med så meget andet virker det stærkere, når det begynder hos lederen.

– Når chefen viser de ansatte taknemmelighed, skabes der tryghed og tillid. Og undersøgelser viser, at produktiviteten stiger med 50 %, når lederen siger tak for noget, de ansatte gør godt, pointerer Rikke Østergaard.

Det skaber også tillid og sammenhold, hvis en kollega siger: ”Jeg er så taknemmelig for, at du er min kollega”, eller ”jeg er rigtig taknemmelig for, at du hjalp mig i går”.

Hvordan får man begyndt?

– Du kan begynde med noget konkret, fx skrive tre ting ned hver aften, du var taknemmelig for den

dag. Om morgenen kan du have fokus på: ”Hvad er jeg mest taknemmelig for at skulle hen og lave på arbejdet i dag?”.

– Og for at få det ind i jobkulturen – så det smitter og breder sig – kan man lave et ritual før afdelingsmødet, hvor alle nævner en ting, de har været taknemmelige for i ugens løb, fx en oplevelse med en borger eller en kollega, siger Rikke Østergaard.

I begyndelsen kan det virke kunstigt, erkender hun. Men når det bliver en del af kulturen, vil man ikke undvære det. I stedet for fokus på, at det har været en ’lorteuge’, kan man glæde sig over, at man kom igennem. Taknemmelighed behøver ikke at være positivitets- eller lykkeyranni, siger hun.

– Og det må godt være humoristisk. Man kan være taknemmelig for, at man stod ud af sengen! Der er altid noget at sige tak for. En regnvejrsdag kan man være taknemmelig for, at man huskede paraplyen.

Skal man så via taknemmelighed lægge låg på urimelige arbejdsforhold?

– Nej! Når hjernen er i balance, bliver det tværtimod meget nemmere at sige fra – og gøre det i rette tid. Taknemmelighed giver desuden et naturligt fokus på dét, man kan gøre noget ved. Og kan man ikke gøre noget ved det, kan man rette sit fokus et andet sted hen i stedet for at blive drænet af at beklage sig. Frem for at fokusere på den ene kollega, der irriterer én, kan man være taknemmelig for de tre, man er glad for. Så fylder den ene mindre. ■

Rikke Østergaard er forfatter til bogen Tak! Den blev lige før Thanksgiving genudgivet på People'sPress og beskriver forskningen bag taknemmelighed samt tips til at få det ind i hverdagen.