



Få luft på øverste etage – og mærk roen

Du er her, der og alle vegne – i hvert fald oppe i hovedet. Du overvejer indkøb, vurderer din indsats på arbejdet, og spørger dig selv, om du ikke burde begynde at løbe. Men med simple teknikker kan du få styr på tankemylderet og lære at være til stede lige der, hvor du er.

Du sidder på arbejdet og spekulerer over den familiefødselsdag, der skal købes ind til i weekenden. Inden du ved af det, sidder du med smartphonen i hånden, hvor der på Instagram er stribevis af fotos af diverse kunstfærdige retter. Tanker om lys til lagkage og lasagneplader bliver pludselig afbrudt af en kollega, der vil høre, om du kan hjælpe med en opgave, og du siger ufortrødent ja. Eller gør du? Om så du havde en time ekstra i døgnet, er dine egne arbejdsopgaver så godt som umulige at indhente. Tankerne rumsterer rundt i din forpustede hjerne.



”En dag sad jeg på legepladsen med min datter, men jeg orkede slet ikke at være der. Det eneste, jeg havde lyst til, var bare at ligge derhjemme og ikke forholde mig til noget”

Måske skulle du stille dig selv spørgsmålet: Er jeg overhovedet til stede, der hvor jeg befinder mig? Det gjorde erhvervs sociolog Rikke Østergaard Christensen for ni år siden:

- Jeg var nyskilt og knoklede løs på arbejdet. En dag sad jeg på legepladsen med min datter, men jeg orkede slet ikke at være der. Det eneste, jeg havde lyst til, var bare at ligge derhjemme og ikke forholde mig til noget. Tristheden ramte mig. Jeg var rent faktisk mor, men kunne overhovedet ikke nyde det.

Rikke Østergaard Christensen vidste godt, at hun elskede sit barn, men hun kunne ikke mærke det, fordi hun havde for travlt. Problemet var, at hun alt for ofte kun var fysisk til stede. Tankerne for rundt i hovedet. Det var svært at bevare fokus og træffe de rigtige beslutninger.

- Jeg havde dårlig samvittighed over for min arbejdsplads, når jeg blev nødt til at gå for at hente min datter. Og når jeg så var hjemme, kunne jeg alligevel ikke rigtig lægge arbejdet fra mig.

Rikke Østergaard Christensens hjerne arbejdede på højtryk, og hun var ikke længere i stand til at navigere i sit eget tanke mylder. Det resulterede i, at hun blev sygemeldt med stress. Den oplevelse brugte hun til at vende flere ting i sit liv på hovedet. Nu har hun i samarbejde med neuropsykolog og hjerneforsker ved Syddansk Universitet Ulrich Kirk netop udgivet bogen: ”Sluk emhætten – træn din hjerne og træf bedre beslutninger”. I krydsfeltet mellem mentaltræning og moderne hjerneforskning, beskriver de i bogen, hvordan et øget fokus på dit åndedræt gør dig bedre til at regulere dine følelser. Kommer der bedre styr på tankestrømmene, vil du nemlig ikke i lige så høj grad ligge under for impulsive signaler fra din hjerne, og så vil du være bedre til at bevare fokus lige der, hvor du er.

Vær bevidst om dit åndedræt

Du kender det sikkert: Alarmklokkerne bimler og bamler oppe på øverste etage, tanker og bekymringer flyver rundt i et virvar. Sommetider kan man føle sig trængt op i en krog.

- Vores fokuscenter i hjernen er faktisk ret slapt, men vi kan blive meget bedre til at bevare fokus og dermed tage bedre beslutninger for os selv. På den måde kommer vi ikke til at sige ja til ting, der tager flere ressourcer, end vi egentlig har. Når vi føler os pressede og stressede i hverdagen, er det ofte, fordi vi har svært ved at fastholde fokus et sted. Det sætter hjernen i alarmberedskab, og så træffer vi beslutninger ud fra en såkaldt kamp/flugtmekanisme, fortæller Rikke Østergaard Christensen og fortsætter:

- For at træne dig selv til at blive mere fokuseret og dermed få mere overskud i hverdagen er første skridt, at du bliver opmærksom på, at du ikke er til stede - at du simpelthen er et helt andet sted mentalt. Men i kakofonien af utallige overvejelser, vurderinger og dilemmaer er det ikke altid så ligetil at blive klar over, at du ikke er

nærværende. Når dit fokus skifter til et andet sted, er det her, du skal træne dig selv i at flytte fokusset til dit åndedræt, siger Rikke Østergaard Christensen.

Men det er altså ikke nok bare at tænke på, at du trækker vejret - du skal mærke det.

- Tag en dyb indånding, og læg mærke til luften, der kommer ind ad næsen, og så går ned igennem halsen og helt ned til lungerne. Her oplever du også brystkassen og maven, der bevæger sig langsomt i takt med, at du trækker vejret. Du behøver ikke lukke øjnene, men det kan gøre det lettere at holde fokus, forklarer Rikke Østergaard Christensen.

Dit åndedræt har du altid med dig. Derfor kan du altid stoppe op og skabe tilstedeværelse i åndedrættet og bedre mærke dig selv.

Teknikkerne omkring arbejdet med vejtrækningen har man dyrket i årtusinder gennem meditation, og øvelserne har vist sig at være effektfulde. Ny hjerneforskning viser nemlig, at et øget fokus på åndedrættet har indflydelse på, hvordan hjernen udvikler sig. Med målrettet



RIKKE ØSTERGAARD CHRISTENSEN

er erhvervs sociolog og mentaltræningsekspert, indehaver af Erhvervs sociologen.dk og mor til to. Hun er uddannet sociolog fra Københavns Universitet og har en bachelorgrad i Filosofi og Buddhistisk Psykologi fra University of Sydney. Gennem sit arbejde har Rikke et indgående kendskab til samarbejde i organisationer, stress, konfliktløsning, mindfulness og mentaltræning. Sammen med neuropsykolog og hjerneforsker Ulrich Kirk har hun netop udgivet bogen ”Sluk emhætten – træn din hjerne, og træf bedre beslutninger”. Se mere på www.slukemhætten.dk.



”Du kan f.eks. mentaltræne, når du står ved kaffemaskinen på arbejdet. I stedet for at tænke på alle de ting, du skal nå, så tag en dyb indånding, og stå lidt og mærk kroppen”

mentaltræning kan vi faktisk træne os selv til at bruge de områder af hjernen, der er mest hensigtsmæssige i den situation, vi befinder os i. Bevidstheden omkring åndedrættet skaber også en større balance i vores hjerne, så vi ikke danner så mange stresshormoner.

Pust ud i de små pauser
Men hvornår er det lige, jeg får tid til en omgang mentaltræning, tænker du formentlig. I forvejen får du måske ikke aflagt visit i fitnesscenteret så ofte, som du gerne ville (men ellers havde gode

intentioner om, da indmeldingsgebyret blev betalt). Her er Rikke Østergaard Christensen helt klar i mælet:

- Drop træningscenteret! Det skal i hvert fald ikke være noget, du kæder sammen med den mentale træning. Du behøver ikke nødvendigvis rulle yogamåtten ud og sætte dig i skrædderstilling. Det må nemlig ikke blive noget, du burde gøre, men som du alligevel ikke får gjort. Vi har rigeligt i vores samfund, der handler om, at man skal huske at spise sundt, få trænet osv., og det skaber let dårlig samvittighed, siger hun.

Den mentale træning skal inkorporeres i de pauser og vaner, du allerede har i din hverdag. Om det så er, når du slår øjnene op om morgenen, står i badet eller sidder i bilen på vej til arbejde, kan du øve dig i at være til stede i eget åndedræt. Du er til stede, når du mærker åndedrættet og kan flytte fokus fra hovedet og ned i kroppen. - Du kan f.eks. mentaltræne, når du står ved kaffemaskinen på arbejdet. I stedet for at tænke på alle de ting, du skal nå, så tag en dyb indånding, og stå lidt og mærk kroppen. På den måde kan du vende tilbage og være mere fokuseret på det, du rent faktisk er i gang med, fortæller Rikke Østergaard Christensen.

Og de små pauser er der faktisk en del af. De kan bare være svære at få øje på i en hverdag, hvor det til tider kan føles, som om du halser efter dagens gøremål. Står du f.eks. i supermarkedet, kan du have det, som om du spilder tiden, og rastløsheden bliver ikke just mindre af den alenlange kø, du lige har stillet dig i. For ikke at blive ædt op af kedsomhed, kan du jo lige svare veninden, som skrev på Facebook i går, tænker du måske. Eller hvad? I dette tidsrum kunne du også tage en pause, tæne ind på åndedrættet og styrke din mentale sundhed. Din hjerne nyder nemlig godt af at få en pause sommetider.

Parker dine tanker

Men hvor meget tid skal du egentligt optimalt set afsætte til mentaltræning?

- Der er ikke et fast tidsinterval, du skal bruge på mentaltræning. Du skal tage den tid, du har til det, siger Rikke Østergaard Christensen.

Men man skal give sig selv plads til at komme ned i kroppen. Derfor er det også vigtigt at være bevidst om de mange skift, du oplever i løbet af en dag: Når du laver havregrød om morgenen, ankommer på arbejde og går fra et møde til et andet. De små skift sker hele tiden - også når du besvarer en mail og går videre til den næste.

- Når du f.eks. kommer ind på din arbejdsplads, så træf en beslutning om at være mentalt til stede. Det betyder selvfølgelig ikke, at du vil være det hele tiden, men det

betyder utroligt meget, at du har været bevidst om din beslutning. Er du opmærksom på skiftene, vil du også lettere kunne parkere den dårlige morgen derhjemme og være mere til stede på arbejdet.

Men det er heller ikke sådan, at man hele tiden kan være 100 procent til stede i det, man laver, fortæller erhvervspsykologen. Du vil miste fokus mange gange i løbet af en dag. Men du kan øve dig i at flytte fokus tilbage til det, du er i gang med, ved at tage en dyb indånding. Lidt efter lidt bliver det en ny vane.

Træf en beslutning

Derhjemme ligner det mest af alt Jerusalems ødelæggelse, indbakken på arbejdet bugner, og hunden skal jo også lufte. Bekymringerne tårner sig let op. Rikke

Østergaard Christensen fortæller, hvor vanskeligt det kan være at få hverdagens logistik til at gå op med forældremøder, indkøb og arbejde. Da det hele kulminerede for ni år siden, tog hun på en rejse til Asien, hvor hun talte med en tibetansk munk og forklarede ham sit problem:

- Han spurgte mig, om jeg var nødt til at gøre alle de ting. Og jeg sagde til ham, at jeg selvfølgelig var nødt til det. Hvortil han svarede: Hvorfor gør du det så ikke bare? Problemet er ikke, at du ikke har tid til det, men at du tænker for meget. Du tænker for meget over, om du orker eller ej.

Det er nu lettere sagt end gjort at lægge tankerne helt til side, men Rikke Østergaard Christensen fortæller, at man gennem mentaltræning bliver mere bevidst om sit tankemønster. Derved kan man

lettere acceptere de tanker, man har. Næste skridt er så at finde ud af, om der er noget, man kan gøre noget ved det.

- Kan du ikke gøre noget ved det, så prøv at rette dit fokus og sige pyt i stedet for at dvæle ved tanken. Er det noget, du til gengæld kan gøre noget ved, så beslut dig for, om du vil gøre noget ved det eller ej. Overskuddet i din hverdag kommer nemlig ved at træffe en beslutning i stedet for at lade tanker og bekymringer være i vejen for, at du kan være mere til stede i livet.

Sådan kommer du i gang

Mentaltræning kræver ikke ekstra tid

1

Bliv opmærksom på, at dine tanker vandrer, og du ikke er til stede, der hvor du befinder dig.

2

Flyt fokus til åndedrættet ved at observere din vejtrækning med fuld opmærksomhed. Start med at tage en dyb indånding. Læg mærke til luften, der går fra næse, ned igennem halsen og helt ned til lungerne.

3

Oplev, hvordan der langsomt kommer ro i kroppen, når du rent faktisk mærker åndedrættet og ikke blot tænker over, at du trækker vejret.

4

Nyd roen et øjeblik, før du retter fokus tilbage til der, hvor du er.

5

Få mentaltræningen inkorporeret i nogle af hverdagens rutiner. Efterhånden vil det blive en vane, som du ikke tænker over.

Essensen i mentaltræning er, at vi først og fremmest skal have fokus ned i kroppen for at kunne tænke klart. Hver gang dit fokus bliver forstyrret af dig selv eller andre ting, skal du blot guide din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt.

