

Fem gode råd til en mentalt sundere hverdag

Mental larm skaber stress og dårligt arbejdsmiljø

Mange HR-chefer dealer dagligt med problemer skabt af følelsesmæssige konflikter i virksomheden. Det er omkostningstungt, skaber stress og forårsager dårlig stemning på arbejdspladsen. Egentlig er livet ret ukompliceret og enkelt, men vi mennesker er utrolig gode til at gøre alt kompliceret. Her er nogle råd til at holde fokus, gøre livet mere simpelt og få en mentalt sundere hverdag.

Af **Rikke Østergaard, erhvervssociolog og mentaltræningsekspert og forfatter til Sluk Emhætten**

1. Fokus på åndedræt

Når fodboldspillere gør sig klar til frispark, tager de altid en dyb indånding, inden de sparker. Det hjælper dem til at koncentrere sig om opgaven. I mentaltræning bruges åndedrættet som grundankeret, hvis man vil have "styr" på sine tanker og negative følelser.

Vi skaber følelsesmæssigt stress, fordi vi bekymrer os unødvendigt om fortiden og fremtiden, alt det, vi ikke har nået eller ikke fået sagt, og alt det, vi skal nå eller skal have sagt. Det handler om at rette opmærksomheden på nuet og det, som foregår lige nu. Fokus på åndedrættet er den eneste måde, vi kan kommunikere med vores reptilhjerne og få stress hormonerne til at falde til ro og dermed give balance i hjernen, så vi kan tænke klart og holde fokus.

Tag tre dybe indåndinger, når du skal fra et møde til et andet, fra en opgave til en anden eller i andre

skift i løbet af din dag. Fx når du vågner om morgenen; tag tre dybe indåndinger for at nulstille dig selv og gøre kroppen og hovedet klart, at du går fra søvnstadiet til det vågne stadie, og nu begynder dagen. Gentag denne øvelse, når du skal i seng om aftenen. Læg dagen bag dig, stil ind på det, der foregår lige nu, og forsæt eventuelt øvelsen, når du har lagt dig i sengen. Det får kroppen til at slappe af og får tankemylderet til at falde til ro.

2. Bliv opmærksom på tankerne

Vi mennesker har i gennemsnit ca. 70.000 tanker om dagen, heraf er ca. 1-5 % bevidste. Bevidste tanker er fx, hvad skal jeg huske i dag, og hvad skal vi have at spise, eller jeg er bevidst om, at jeg tænker på det ene eller andet. De resterende 95-99 % er ubevidste tanker eller tankevaner, som vi ikke er bevidste om. Men da vi er vanedyr, vil de samme tankemønstre gøre sig gældende dag for dag og måned for måned,

medmindre vi bliver bevidste om dem og bevidst træffer et valg om at fokusere på noget andet og derved ændre dem.

Hvordan gør jeg så? Hvordan bliver jeg mere opmærksom på mine tanker?

Bliv bevidst om dine tankemønstre. Skab ro omkring dig, gå fx en lang tur og se, hvad der dukker op af tanker. Hvad handler de om? Bekymrer du dig om noget på arbejdet, som du alligevel ikke kan gøre noget ved nu, hvor du er hjemme? Træn her dig selv i at flytte fokus. Få parkeret de ligegyldige tanker som alligevel bare larmer og skaber følelsesmæssig støj.

Mentaltræning virker direkte ind på de områder af hjernen, der regulerer vores følelser. Metoden hæmmer aktiviteten i disse områder, hvilket får os til at tænke mere nøgternt og klart – selv i en følelsesmæssigt presset situation.

3. Er der en løsning, ja eller nej?

"Worry does not empty tomorrow of its sorrow, it empties today of its strength." Corrie ten Boom.

Alt for mange af os går rundt og bruger en masse tid på at bekymre os om ting, vi alligevel ikke kan gøre noget ved eller ændre. Eller ting vi faktisk kan gøre noget ved, men bare ikke får gjort.

En af de mest simple, men også mest effektive øvelser, er denne:

Bliver du bevidst om et problem, som dukker op igen og igen?

- Så spørg dig selv, om du kan gøre noget ved det eller ej.
- Kan du ikke gøre noget ved det, så øv dig i at sige pyt, og ret fokus på noget andet, fx ånde-drættet.
- Kan du gøre noget ved det, så beslut dig for, om du vil gøre det eller ej.
- Er svaret nej, jeg vil ikke gøre noget ved det pga. xx, så må du igen sige pyt og rette fokus på noget andet.
- Er svaret, jeg vil gøre noget ved det, så håndter opgaven med det samme! Er det ikke muligt nu, så beslut, og planlæg hvornår, og hold dig til planen.

På den måde kan du få siet utrolig meget mental larm væk, og du kan få meget mere overskud i hverdagen, samt en utrolig stor selvtilfredsstillelse.



4. Tredjeposition

– observation af egoet

Det er ofte vores ego, der forhindrer os i at finde konstruktive løsninger med kollegaer eller give slip på små eller større problemer. Vi kan ikke lade vores ego og vores følelser styre os, hvis vi skal være effektive. Det skaber for meget stress, og vi kan ikke tænke klart og træffe rationelle beslutninger, når hjernen er i følelsernes vold. I tredjeposition træner vi at se tingene og situationen "udefra". Træn at se dig selv udefra, ikke med dine egne øjne (første position), ikke med andres øjne (anden position), men observer fra stilheden bag situationen, bag egoet, hvad er det for mekanismer, der er i spil (tredje position) – hvad er det, der objektivt foregår i en given situation?

Vi træner her den metakognitive evne, der gør os i stand til at skabe bevidsthed omkring os selv. Den metakognitive evne, er evnen til at kunne observere vores eget ego, være bevidst om det, uden at dømme det som godt eller dårligt.

I tredjepositionen træner vi evnen til at være ikke-bedømmende, ikke at skulle klassificere alt i godt eller dårligt, sjovt eller kedeligt, men evnen til neutralt at observere, hvad der foregår i den pågældende situation. Evnen til at gå i tredjeposition kan bibringe en evne til at få mere overskud uden at bebrejde sig selv og uden at rose sig selv, men blot iagttage.



Rikke Østergaard

erhvervssociolog og mentaltræningsekspert
og forfatter til *Sluk Emhætten*

HVORDAN GØR JEG?

Teknikken er enkel. Skab opmærksomhed på dine tanker, din krop og det, som foregår omkring dig. Tag en dyb indånding, luk øjnene for at lukke forstyrrelser fra omverdenen ude, og sid så et øjeblik og observer, hvad der foregår, giv plads til det, og skab opmærksomhed på det uden at dømme det.

Einstein sagde: *"The same mind who created the problem, cannot solve the problem"*. Vi kan ikke altid tænke os til en løsning, men ved at give plads til det, der sker, og skabe et neutralt rum for observation, skaber vi rum til forandring.

5. Gør livet simpelt, ikke kompliceret

Egentlig er livet ret ukompliceret og enkelt, men vi mennesker er utrolig gode til at gøre alt kompliceret. Start dagen med at tænke over, hvad der er vigtigst i dag, og så hold fokus. Når du bliver mødt af opgaver, der haster, eller overspringshandling som sociale medier, sms'er eller bekymringer om noget, som ikke har noget med det, du er i gang med, at gøre, så skab opmærksomhed, og ret fokus tilbage.

Har du tænkt over, hvad der er vigtigt i din dagligdag? Og hvad der er vigtigt i dit liv? Det bliver meget nemmere at navigere, hvis man ved, hvad man navigerer efter. For at skabe overskud i hverdagen er det vigtigt både at tage stilling til alt det praktiske, der fylder din hverdag op, og i høj grad også til den mentale "larm", der fylder. *