

## KLUMME

# “Jeg er blevet rigtig godt træt af travlhed

Travlheden er kommet ind under huden på os. Den sidder i kroppen. Vi er blevet ét med den, men vi kan lægge travlheden uden at lægge mobilen

Jeg er blevet rigtig godt træt af travlhed. Det er det første, vi snakker om, når vi mødes. Vi bærer travlheden som en medalje, for den betyder jo, at vi er eftertragtede; at vi er vigtige personer. Og vi forstærker fornemmelsen af travlhed, hver gang vi pr. refleks taler om alt det, vi skal nå.

Min hjemby New York er lig med puls og pres, men i dag er Danmark ikke langt "bagud". Bare se dig omkring. Vi går stærkt. Vi bliver utålmodige og tjekker telefonen, så snart noget går bare lidt for langsomt. Bliver irriterede, når et eller andet ikke makker ret.

## Travlhed er et valg

Vi kigger på vores mobil mindst 30 gange om dagen, eller 300 gange på bare

ti dage. Det er nok til at skabe såkaldt muscle memory. Efter godt tre måneder har vi nået 3000 gentagelser; det er næsten blevet en refleks.

Men vi kan også vælge at indkode et roligere mønster. Og vi kan gøre det, mens vi holder øje med omverdenen. Vi kan lægge travlheden uden at lægge mobilen.

De hurtige ledere scorer højt på "pacesetting." En super energisk stil, der virker godt på den korte bane, fordi der sker noget. Men der bliver også brændt meget krudt af.

I travlhedens æra er det lederen, som udstråler ro og autoritet, der oftest vinder. "Alfa" hviler i sig selv, lytter og tager sig tid til at indkredse problemet.

Og vægter effektivitet over aktivitet.



Af Mette Nørgaard,  
international ledelsesrådgiver,  
New York



Headhunter  
og leder af  
Korn Ferry i  
Danmark Kai  
Hammerich



Erhvervs-  
psykolog  
Henrik Elsig  
Andersen,  
partner, Amrop



Leder af  
Ansættelses- og  
Arbejdsret i EY  
Julie Gerdes

Jeg arbejdede i mange år med Stephen R. Covey, forfatter til "7 gode vaner," og han kom altid roligt ind ad døren. Også den morgen, hvor han netop var steget af flyet efter to dage med Bill Clinton i Camp David og gik lige ind til et møde med os konsulenter.

Stephen blev aldrig overvældet af sin kalender. Han rettede sin opmærksomhed mod det væsentligste og lod sig ikke blænde af hastværk. Derved byggede han, på knapt otte år, en virksomhed med et globalt brand og 800 medarbejdere.

## Firbens-armbøjninger

Hovedet kan hurtigt opfange en ny idé og nikke ja. Men kroppen skal altså trænes. Og det kræver mange gentagelser at indkode et nyt mønster. En nem måde at gøre det på er med firbens-armbøjninger, som Wendy Palmer skriver om i "Leadership Embodiment." Små øvelser, du let kan gentage mange gange om dagen.

For eksempel lige inden du siger noget i et møde: Træk vejret stille ind, løft hovedet (med lang nakke) og fornem din værdighed. Ånd langsomt ud og tænk på noget, der får dig til at smile. Spørg så dig selv om, hvilken værdi du vil bringe ind i rummet. Såsom perspektiv, mod eller optimisme.

Øvelsen tager maks. 20 sekunder, og hvis du gør det 30 gange om dagen, vil



der kun gå et par uger, før dine kollegaer mærker, at du har mere overblik og overskud. Og hvis du fokuserer på én værdi, vil du på kun tre måneder have indkodet et nyt mini-mønster.

Selvfølger skal du som leder ikke bare være til stede. Du skal også organisere og mobilisere andre til at præstere deres bedste. Det kræver en skarpere energi, og den er emnet for min næste klumme.

Hvis du også er træt af travlheden, så kan du, indtil da, tage dine egne fir-

*I travlhedens æra er det lederen, som udstråler ro og autoritet, der oftest vinder. "Alfa" hviler i sig selv, lytter og tager sig tid til at indkredse problemet*

”

*Vi kigger på vores mobil mindst 30 gange om dagen. Det er nok til at skabe såkaldt muscle memory. Men vi kan vælge at indkode et roligere mønster. Arkivfoto: Camilla Rønde/Scanpix*

bens-armbøjninger. Og eventuelt finde inspiration i min barndoms gymnastiksang: "Det er så godt at ha' ryggen ret, og løftet hoved og gangen let."

Så går vi nemlig "så frit gennem verden."