

Oversigt

- **Moderne ledelse**
- **Nye lederkompetencer**
- **Generelt om mindfulness**
- **Hvor stammer det fra?**
- **Hvorfor dukker det op nu?**
- **Hvad kan det?**
- **Hvad indebærer mindfulness praksis?**
- **På hvilke måder kan mindfulness være gavnligt i forhold til effektiv autentisk ledelse?**
- **Hvad indebærer mindfulness?**
- **Hvad er fremtidsudsigterne for mindfulness i erhvervslivet?**

- *“når vi dykker ned i den organisationsmæssige litteratur om ledelse, farer vi hurtigt vild i en labyrint: Der er endeløse definitioner, utallige artikler og uophørlige polemikker. Når det kommer til undersøgelser af lederskab, virker det, som om der forskes mere og mere i mindre og mindre, så vi ironisk nok ender med en gruppe forskere, der har studeret alt om intet. Det fik et vittigt hoved til for nyligt at sige: at læse den aktuelle verdenslitteratur om lederskab er som at bladde gennem telefonbogen for Paris, mens man prøver at læse den på kinesisk!”. (Higgs & Dulewicz, 2001, p. 107-108)*

Nyere ledelsesteorier

- AI, værdibaseret ledelse, emotionel lederskab, følelsesmæssig intelligens/ledelse, positiv psykologi, systemisk ledelse, karismatisk lederskab.
- Vægter "bløde værdier" og tager sigte på lederens træk og personlighed.
- Ledelse er blevet et personligt anliggende.
- Dette kræver mere og andet end blot faglige kvalifikationer og en god solid faglig baggrund.
- Der kræves i langt højere grad interpersonelle kvalifikationer.

Nye lederkompetencer

- Evnen til at opbygge, fastholde og udvikle interpersonelle relationer.
- Krav om gode kommunikative evner.
- Evne til at facilitere vanskelige processer.
- Kontekstuel refleksivitetskompetence.
- Håndtering af komplekse, faglige og emotionelle dilemmaer.
- Evnen til at holde hovedet koldt og være navigerende og retningsgivende i et kaotisk og omskifteligt miljø.

Hvad er mindfulness i korte træk?

- En tilstand hvor vi er særligt opmærksomme på hvad vores bevidsthed er optaget og styret af, og dermed driver os til.
- Altså en måde at se ind i mig selv og undersøge hvilke tanker og følelser der ligger til grund for mine handlinger.
- Dette gøres ved at forsøge at bevare sindet åbent, fordomsfrit, nysgerrigt undersøgende, tillidsfuldt og tålmodigt overfor virkeligheden, som den tager sig ud lige nu, i dette øjeblik.
- Hermed er man i stand til at være fuldt til stede og nærværende.

Hvor stammer det fra?

- Mindfulness er et begreb, der har vundet indpas i vores del af verden i de senere år.
- Har rødder i den asiatiske kultur og findes traditionelt i yogaen, buddhismen og meditationen, hvor tankegangen har levet en skyggetilværelse i årtusinder.

Mindfulness som behandling.

- Jon Kabat Zinn, en amerikansk professor har været en af de mest betydelige foregangsmand i renæssancen af mindfulness.
- Han har viet sit professionelle liv til at undersøge og omsætte denne gamle tradition til behandling af vor tids livsstilssygdomme.
- Han har gennem de sidste 25 år gennemført behandlingsprogrammer, der baserer sig på mindfulness med gode og varige resultater indenfor bl.a. stress, angst og depression.
- Resultaterne opnås gennem en forbedret evne til at mærke sin krop og sine behov, identificere negative tanker, håndtere negative følelser, bevare en fornemmelse af ro og tilstedeværelse i pressede situationer.
- Denne praksis har spredt sig til en lang række hospitaler i USA og er langsomt ved at vinde indpas i Europa.

Mindfulness i Danmark

- I Danmark anvendes mindfulness i smertebehandling, i privat psykologisk praksis mod angst, depression og stress og er nu også ved at vinde indtog i erhvervslivet.

Hvorfor vinder mindfulness indpas nu?

- Livet er præget af højt tempo, multitasking, høje præstationskrav, overfladiskhed i relationer og interesser.
- Vi slår automatpilot til for at spare tid - effektiviteten hersker, og refleksionen begrænses.
- Mistet evne til at mærke vores egen lyst – kobler os bare på resten af samfundets ambitioner og forskrifter for "det gode liv", i stedet for at leve efter vores egne.
- Mange af os lider af lige-om-lidt syndromet; "jeg skal bare lige....så bliver det hele bedre"!

Den omvendte behovspyramide

- Vi beskæftiger os det meste af tiden med den øverste del af behovspyramiden.
- Vi får dækket de højerestående behov, men mange af os får faktisk ikke dækket vores helt grundlæggende, fysiologiske behov; for lidt eller for dårlig søvn, fysisk aktivitet, mad, sex, som gør os rastløse småirriterede og udmattede.
- Oven i alt dette ses en længsel efter fordybelse og stilhed – jf. annoncer for wellness ophold, yoga, massager, meditationsretreats mm.

Kend din essens

Svært at finde eget ståsted i en grænseløs verden hvor mulighederne er uendelige og forventningerne enorme.

Mindfulness kan være;

- Uovertruffet middel til at sætte tempoet ned og undersøge egen tanke- og handlemønstre, og ændre dem fra automatiske til bevidste.
- Et stærkt redskab til at lære egne inderste ønsker, behov, inspirationer, motivationer at kende.
- Frigørelse fra tankernes kraft og vanernes tyranni.
- En hjælp til selv-navigation i en stadig mere kaotisk verden.

Mindfulness-praksis tager afsæt i følgende præmisser;

Sammenhænge mellem tanker, følelser og handling.

- Automatiske tanker

Der farer konstant automatiske tanker gennem hovedet på os. Ofte uden at vi er klar over det. En slags indre dialog der kommenter alt, hvad vi oplever.

- Grundantagelser

Bag de automatiske tanker ligger grundantagelser – som et monster på bunden af havet – venter bare på anledning til at sende en impuls op gennem systemet til de automatiske tanker.”

- Ukendte grundantagelser former automatiske tanker, som uden vores bevidste viden fortolker de ”virkelige” sanseindtryk til noget, der passer ind i vores mentale konstruktioner – som igen påvirker vores følelser og handlinger. På denne måde former vi virkeligheden til at passe på vores antagelser om den. Et lukket kredsløb.

Mind/essness

- En tilstand af mindlesness: vores hjerne er dovne – gider ikke anstrenge sig ved kendte oplevelser (jeg ved, hvordan et jordbær smager – jeg ved, hvordan hun/han er – ingen grund til at bringe bevidstheden ind – det nedsætter effektiviteten og tvinger til at sætte tempo ned).
- Ser alt for sjældent noget for første gang, fordi vi ser gennem fortidens filter.
- Hører ikke hvad folk siger, men hvad vi forventer, de vil sige.

Mindfulness

- Mindfulness kan styrke evnen til at se verden uden filter.
- Accept af at tanker blot er tanker – som vi selv skaber – vi er selv den store tankemester.
- Bevidstheden om dette gør, at man er vidende om sindets kraft og aktivitet og derfor ikke blot lader sig styre af egne tanker – og dermed begrænser vores evner til at opsamle signaler i nuet.
- I stand til at se ting og mennesker rent.

Mindfulness praksis indebærer;

- Mindfulness minder om koncentration.
- Men hvor koncentration er fokusering på et punkt, hvor alt andet udelukkes, så er mindfulness en tilstand af inkludering, hvor man omfatter alt – alle tanker, følelser, sanseindtryk i bevidstheden.
- Det er at være åben, lydhør og accepterende overfor egne tanker, følelser og sanseindtryk – men uden at blive overmandet af dem eller identificere sig med dem.
- Som at sidde og se på en flod der strømmer forbi; - se tankerne flyde forbi - registrere at de er der uden at forholde sig til dem eller dømmе dem - slip dem igen og lad dem flyde.
- En måde at trække sig tilbage på, som om man står lige bag eller ovenover og observerer alt det, der sker i os. En interesse i kroppens og sindets reaktion på eksterne begivenheder – derfor ikke forfølge lyde (hosten, musik, gadelarm...) men i stedet vende opmærksomheden indad og observere den reaktion lyden har på bevidstheden.
- Det er svært – tanker flyder af natur.
- Mindfulness – en normal tilstand

På hvilken måde kan mindfulness være hjælpsomt i forhold til effektiv ledelse:

- Mærke følelser uden at blive tyranniseret deraf, men i stedet bruge dem som kilde til vigtig information om egen tilstand.
- Stærkere selvbevidsthed og kendskab til egen essens – mærke hvem man "virkelig" er uden at lade sig dominere af kulturbestemte meninger og vaner.
- Tydeligere grænsesætninger idet man opnår bedre kendskab til egne ønsker og behov, hvilket gør det lettere at sige fra og til.
- Prioritere skarpere ud fra en intuitiv fornemmelse af hvad der er godt at gøre.
- Være kreativ og nytænkende.

Fortsat

- Bevare fokus, koncentration og overblik.
- Stærkere tilstedeværelse og renere relationer, idet man ser igennem egne forudindtagelser – og opfatte andres forskellighed og potentialer klart og tydeligt. Ser det de er, frem for hvad man ønsker eller frygter de er.
- Større livs- og arbejdsglæde samt mere overskud og energi.
- Mindre stress.

Litteraturhenvisning

- Skriv til: damsgaard.karina@gmail.com