

Efter stormen

Månedens lederrefleksion, april 2021

Reflex

Svendsagervej 72

5240 Odense NØ

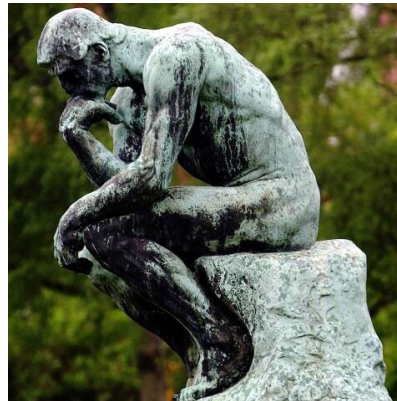
+45 2178 5767

reflex@pc.dk

Stå ved følelserne, uddrag læringen og kom videre!

Enhver leder oplever stormfulde tider, konflikter og vanskelige perioder i deres lederskab. Uger – og nogle gange måneder – i lederlivet, som vi helst ville være foruden, men som er med til at modne os, styrke vores integritet og gøre os både mere robuste og mere sårbare.

Jeg er sikker på, at du med disse stikord tænker tilbage på oplevelser, du har haft, eller tænker på en situation, du aktuelt står i. Det kan være en sygemelding for stress. En medarbejdergruppe, der går op imod dig. En oplevelse af ikke at slå til. En fejlagtig handling, der placerede dig på forsiden i dagspressen. Et pres fra den overordnede ledelse til at agere mod din samvittighed. En erkendelse af ikke at passe ind i kulturen. At blive pålagt noget, der ikke giver mening. En uventet opsigelse eller forflyttelse.



Det er perioder, der er fulde af følelser, dilemmaer og konflikter. Det er perioder, hvor man bliver holdt vågen om natten og går hvileløst rundt. Og det er perioder, der gør én stille og maner til eftertanke, selvrefleksion og grublerier.

Første gang jeg oplevede en sådan periode i mit eget lederliv, var det som om tæppet blev revet væk under mig. Jeg mistede troen på mig selv og havde meget svært ved at komme videre. Hvordan skulle jeg håndtere og tackle alle følelserne, alle dilemmaerne, min egen indre konflikt og de andres syn på mig? Heldigvis havde jeg en god ven og mentor, som hjalp mig igennem denne periode og samtidig lærte mig en grundmodel for, hvordan man helt konkret kan komme videre. Den består af tre mentale skridt: 1) Stå ved følelserne. 2) Uddrag læringen. 3) Sæt punktum og kom videre.

Du kan gennemføre processen alene, men ofte er det godt at gøre det sammen med en god ven, en fortrolig kollega eller en ekstern sparringspartner.

1. Stå ved følelserne

Følelser kan vi ikke løbe fra. De sidder dybt i kroppen, og kroppen skal nok huske dem. Hvis vi ikke forholder os til dem, vil de blive reaktiveret og vende tilbage, når vi mindst venter det – ofte når vi oplever noget, som ligner det, der frembragte dem og nu i forstærket form. Ja nogle gange kan de i sådanne tilfælde ryste os helt ude af proportioner.

Derfor skal du stå ved alle de følelser, som episoden, oplevelsen eller perioden har afstedkommet i dig – også de følelser, som du mindst af alt ønsker at være ved. Tag dig tid til at genkalde dig oplevelsen og noter på et stykke papir de følelser, som du mærker eller husker, du har været i kontakt med. Det kan være ubehag eller vrede. Måske følelsen af mindreværd, afmagt eller håbløshed. Det kan også være de mere inferiøre følelser som ønske om hævn, misundelse og had, eller i den modsatte ende af spektret følelser af længsel, lidenskab og attrå.

Der er en grund til, at disse følelser er blevet vakt i dag. Overvej for hver af følelserne, hvilken forståelse eller indsigt, de indeholder. De kan handle om noget dybt personligt, altså noget du gerne vil, ikke formår eller oplever at mislykkes med. Men de kan også handle om den virkelighed du oplever,

altså den måde, du berettiget eller uberettiget er blevet behandlet på, eller de vilkår eller den kultur, som du agerer ind i, og som nu viser sit sande ansigt.

Når du har gjort det – stået ved følelserne og givet dig selv lov at have disse følelser – kan du tage det næste mentale skridt.

2. Uddrag læringen

Det er i de vanskelige perioder i livet, at vi lærer mest. Det ved vi godt, men det er svært at tage til sig, når man står midt i det. Det er nu, du skal gå dig en tur, ryste følelserne lidt af og slå tændingen til. Du kan bruge en tavle eller fortælle det til en fortrolig.

Læringen kan have mange facetter. Den kan handle om dyb personlig erkendelse. At du kom til kort. At du fejlede. At du gjorde noget forkert – måske noget ulovligt. At din viden eller erfaring ikke strakte til. At du forløb dig. At du ikke havde tænkt dig om. At du var ny og inkompetent. Denne form for læring handler om personlig indsigt i dig selv, om dine reaktionsmønstre og om din kapacitet. Alt sammen noget, der giver dig opmærksomhed på udvikling af dit personlige lederskab i fremtiden. Hvor du fremover sætter grænserne. Hvordan du leder og styrer dig selv. Hvad du skal sige ja og nej til. Osv.

Læringen kan også handle om organisationskultur og ledelsespraksis. Du har måske lært noget om, hvordan autoritet og magt fungerer i en organisation. Eller du har gjort erfaringer med at være i sin rolle – eller at overskride beføjelserne i rollen. Det kan også være, at du har fået en større forståelse for underliggende dynamikker i en organisatorisk sammenhæng, at der er meget på spil mellem mennesker, og at samspillet nogle gange kan blive rigtig beskidt og går ud over nogen.

Der kan også være negativ læring, altså den form for læring, hvor vi oplever noget, vi aldrig troede kunne finde sted. Læringen kan nogle gange udtrykkes meget konkret. Sådan som jeg selv er blevet behandlet, vil jeg aldrig, aldrig behandle andre! Jeg vil have, at medarbejderne kan stole på mig! Vi skal have en kultur, hvor det er i orden at være sårbar og lave fejl! Jeg ønsker ikke fordækt spil, men at vi er åbne og ærlige – også når det er svært!

Læringen er det guld, som du tager med dig i dit videre lederliv, og som gør, at de vanskelige perioder er det hele værd – også selvom prisen er høj.

3) Sæt punktum og kom videre

Det sidste mentale skridt er både udfordrende og befriende. Det er en udfordring, at få sat et punktum, fordi vi har en tendens til hele tiden at tænke over, hvad der skete, hvad vi kunne have gjort, hvad vi ikke gjorde, hvorfor det gik så galt, hvordan vi opleves af andre osv. osv. Udfordringen består i at få sat et punktum. Jeg har været dér. Jeg står ved følelserne og ser dem i øjnene. Jeg har uddraget læringen. Og nu skal jeg videre!

Det er også befriende. Du går styrket videre. Guldet ligger i rygsækken. Du har fået en større indsigt i dit eget lederskab. Du har lært noget, som du altid vil tage med dig. Og når du mærker en kendt følelse snige sig frem, så kommer den ikke bag på dig, men er en del af dit mentale beredskab og kan fremover bruges i dit lederskab. Du kan nu bruge den som indsigt i konkrete situationer og handle mere kompetent og modent. Du har redet stormen af og er klar til at komme videre.

Månedens lederrefleksion udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelses-refleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailinglisten ved at sende en mail til Reflex eller klikke på linket: <https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion>. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde dig via link i mailen eller ved at give besked pr. mail til undertegnede, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på lederskabet og dets udvikling – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!

Mvh. Lars Peter Nielsen, reflex@pc.dk