

## Følelser i ledelse

Månedens lederrefleksion, august 2019

Reflex

Svendsagervej 72

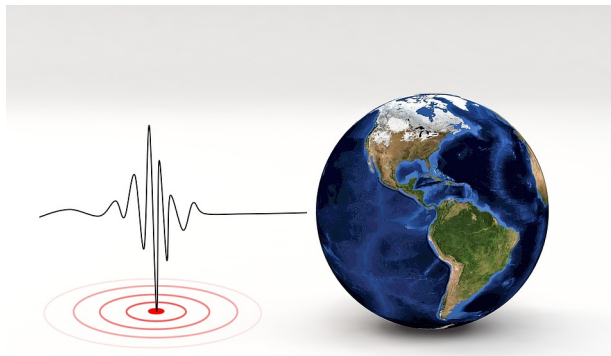
5240 Odense NØ

+45 2178 5767

reflex@pc.dk

### ***Følelser er lederens mest fintfølede ledelsesværktøj!***

Du har sikkert oplevet at sidde til et ledermøde og mærket noget i kroppen, fordi din leder eller en af dine kolleger sagde eller kommenterede et eller andet. En følelse, som ville dig noget. En utilpashed, en irritation, et strejf af vrede, en træthed eller opgiveness. Du har måske også kort overvejet – i situationen eller bagefter – hvad denne følelse handlede om, eller om



du skulle have givet udtryk for den eller reageret på den. Men du lod være, for det var nok ikke noget, eller det var nok bare dig og ikke de andre.....

Dit mest fintfølede ledelsesværktøj har været i brug. Følelserne er som en følsom seismograf, der kan måle selv de mindste rystelser i den ellers nok så stabile undergrund og forvarse jordskælv, der måtte komme. Følelserne kommer til dig før ord, tanker, overvejelser og analyser. De formidler små rystelser i ellers nok så stabile antagelser og forestillinger, og de forvarsler, at her er der noget, du må give opmærksomhed, skal det ikke føre til større organisatoriske rystelser og skælv.

Spørgsmålet er, om og hvordan du bruger dette dit mest fintfølede ledelsesværktøj. Mærker du følelserne, og lytter du til dem for at forstå, hvad de handler om? Får du brugt den aktuelle følelse i situationen som værdifuld information til at give indsigt i en konkret sag eller udfordring? Og ikke mindst, får du forholdt dig til indsigten og handlet adækvat på følelsen? Eller lukke du af for følelserne, undertrykker dem og undlader at handle på dem – med fare for at du både går glip af værdifuld ledelsesindsigt og i sidste ende mister dig selv?

Autentisk ledelse handler om at vie opmærksomhed til de følelser, som du mærker i situationen, vove at bringe dem frem i lyset gennem spørgsmål og observationer og så analysere det fremkomne ved brug af konkrete data – alt sammen for at kunne handle bevidst og adækvat på situationen. På den måde vil du fremstå ægte og overbevisende – på samme tid følsom og sårbar, og samtidig skarp og handlingsorienteret.



I løbet af sommeren har jeg haft fornøjelsen af at læse en ledelsesbog, som stiller skarpt på netop dette. Om at mærke følelser. Om at kunne rumme følelser og ikke-viden. Om at turde bringe det mærkede frem i lyset. Om modet til at handle på det, vi mærker, i stedet for at undgå det. Bogen hedder *Elefanten i rummet* og er skrevet af Lotte Svalgaard.

På baggrund af sin forskning i mindful ledelse og ud fra sine erfaringer som organisationspsykolog og lederudviklingskonsulent fremlægger Lotte Svalgaard på en enkel og overbevisende måde sine resultater om at mærke og handle på sine følelser.

Kunne du tænke dig hen over efteråret – alene eller sammen med andre ledere – at reflektere yderligere over spørgsmål som:

- Hvad vil det sige at lede med dobbelt opmærksomhed – både på opgaven og processen?
- Hvad gør jeg, når jeg mærker insisterende følelser i arbejdslivet?
- Hvordan kan jeg bruge ikke-viden som kompetence og styrke min negative formåen?
- Hvordan undgår jeg at praktisere 'mindful undgåelse' for i stedet at praktisere 'mindful handling'?

Så er *Elefanten i rummet* et godt udgangspunkt, som jeg varmt kan anbefale!  
Fordi følelser er lederens mest fintfølende ledelsesværktøj!

-----

### ***'Creative Leadership in 2020 – Ledelse af kreative og samskabende processer'***

*Sæt kryds i kalenderen og glæd dig til tirsdag d. 8. oktober 2019,  
hvor Lederne Fyn inviterer til ledelseskonference  
på Den Fynske Opera i samarbejde med Reflex.*

*Program følger snarest!*

**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 mailing-listen ved at sende en mail til Reflex. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, giver du blot besked pr. mail, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på lederskabet og dets udvikling på et lederseminar eller en konference, så kontakt mig og hør nærmere!

Mvh. Lars Peter Nielsen, reflex@pc.dk