

KAN TRIVSEL TRÆNES?

Månedens lederrefleksion, maj 2026

Hvis man vil have overskud i lederlivet, må man disponere med overskud!

For nylig snakkede jeg med en leder, der var forholdsvis ny i lederrollen, og som havde fået bevilget et sparringsforløb som hjælp til at finde sig selv i lederrollen. Hun var presset af opgaver og manglede konstant tid. For et par måneder siden havde vi snakket om, hvordan hun kunne skabe tid i sit lederliv og komme på forkant med opgaverne ved at lægge tid ind i sin kalender. Hun gik hjem og lagde med det samme blokke på to timer ind i sin kalender flere gange hver uge. Og nu sad hun så her igen, sådan lidt forundret. For nu havde hun pludselig fået



så meget tid, at hun ikke alene havde ro på opgaverne, hun havde også overskud til at nå omkring medarbejderne både i deres arbejdssituation og spise sammen med dem i middagspausen. Og så oplevede hun det mærkelige, at hun blev mere og mere på forkant med opgaverne.

En anden leder oplevede markant stress på grund af en stor arbejdsbyrde og kompleks opgaveløsning. Det var begyndt at gå ud over de gode råd om at få holdt fri, få løbet en tur eller få skabt et frirum, som hun godt vidste er afgørende for at få energi og overskud i livet. Vi dvælede ved betydningen af at drage omsorg for sig selv – for det var tydeligt, at det ikke var muligt at fjerne eller reducere selve belastningen, til gengæld kunne man arbejde på at imødekomme belastningen og finde muligheder for at hente ny energi. Som vi snakkede sammen, fortalte hun om, hvordan hun både var begyndt at spille guitar, og hvordan hun igen havde fået en længsel efter til at spille klaver. Ja, faktisk havde hun allerede kigget på et klaver, hun gerne ville købe. Jeg spurgte hende, om det var nu hun skulle gøre alvor af det. Resolut tog hun mobiltelefonen op af tasken, viste mig klaveret og bestilte det på stedet. Det var nemlig blevet klart for hende, at hun faktisk kunne gøre én ting, måske en lille ting, men en betydningsfuld ting, der gjorde det muligt at drage omsorg for sig selv og modvirke belastningen og stressen i dagligdagen.

Og så får jeg også lyst til at nævne en kompetent leder, der havde gjort det rigtig godt på sit område med kvalitetsforøgelse gennem sammenlægninger og opbygning af en velfungerende institution, men som alligevel var kommet i klemme med ekstra økonomiske besparelser og nedskæringer. Og nu var han tæt på at måtte smide håndklædet i ringen, fordi presset ganske enkelt var for stort, og han var på kanten af en stresssygemelding. Han havde igennem flere år investeret tid og ressourcer i sit lederteam med både faglige seminarer og sociale relationsstyrkende arrangementer. Og nu viste investeringen sig at give afkast, idet lederteamet nu kunne tage over, mens han genvandt kræfterne gennem knivskarpe prioriteringer, sparringsforløb samt ekstra ferie og orlov.

Fælles for disse tre ledere er, at de på hver deres måde arbejder bevidst med trivsel i lederrollen. Ofte går vejen til overskud og trivsel gennem oplevelse af mistrivsel, stress og overbelastning, men

de tre ledere viser på hver deres måde, at det faktisk kan lykkes at finde vej til bedre trivsel, opnå overskud og skabe arbejdsmæssige vilkår, der imødekommer belastninger og udførende arbejdsvilkår.

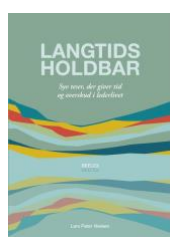
Kan trivsel trænes? Ja, det er disse ledere eksempler på – og de er altså ikke frit opfundne modeller til lejligheden, men levende mennesker af kød og blod. Så ja, trivsel kan trænes. Det mener Sanne Østergaard Nissen også. Hun er lektor og konsulent ved UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskolen og står sammen med specialkonsulent Julie Kowal Kristiansen bag podcasten *Træn Trivslen*. Måned efter måned laver de podcast om trivsel og mental sundhed på arbejdspladsen, hvor de deler værdifulde indsigter og råd til ledere og medarbejdere om at skabe attraktive arbejdspladser, bæredygtige arbejdsmiljøer og forebygge mentale helbredsudfordringer.

I denne måned havde jeg fornøjelsen af at samtale med Sanne Østergaard Nissen under overskriften *Langtidsholdbar ledelse*. Det var en fornøjelse at lave en podcast, hvor vi begge blev optaget af dette tema, og hvor vi frit bevægede os ind og ud af tanker og refleksioner om, hvordan vi som ledere kan skabe et bæredygtigt lederliv. Samtalen tog udgangspunkt i bogen *Langtidsholdbar – Syv teser, der giver tid og overskud i lederlivet*, og selvom en time er kort tid, nåede vi alligevel omkring alle de syv teser, der handler om at stå ved sig selv, om at lede sig selv, om at give sig tid, om at skabe nyt, om at drage omsorg for, om at frisætte potentialer og om at modnes i liv og lederskab.

Så ja, trivsel kan trænes! I virkeligheden er trivsel sjældent en disciplin, som bare kommer af sig selv. Den ikke bare *kan* trænes, men *skal* trænes. Hvis man vil have overskud i lederlivet, skal man nemlig disponere med overskud. Og det kræver disciplin. Hver af de syv teser kan ses som træningsbaner, hvor man gennem bevidst opmærksomhed og træning kan opnå trivselsmæssige færdigheder på forskellige tidspunkter og faser af lederlivet. De syv teser er på den måde en komprimeret hjælp gennem hele lederlivet til at blive bevidst om, hvordan jeg som leder kan blive stadig bedre til at varetage både min egen, mine ledes og mine medarbejdes trivsel og dermed vokse og modnes i et langtidsholdbart lederskab.

Podcasten kan høres ved at klikke på linket:

<https://www.buzzsprout.com/2191576/episodes/19102257>



Du kan læse mere om tesserne og bogen *Langtidsholdbar* på linket:

www.langtidsholdbartlederskab.dk. Hvis du gerne vil læse bogen, kan du bestille den til tilbudspris på 250 kr. ved henvendelse direkte til Reflex ved at sende en mail på nedenstående mailadresse med oplysninger om navn, arbejdssted, mailadresse og evt. EAN-nummer. Bogen kan naturligvis også lånes eller høres som lydbog via biblioteket.

Månedens lederrefleksion udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelsesrefleksioner.

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 klikke på linket: <https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion>. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde lederrefleksionen via link i mailen eller ved at give besked pr. mail, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på bæredygtigt lederliv og menneskelige arbejdspladser – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!

Mvh. Lars Peter Nielsen,
reflex@pc.dk, tlf. 2178 5767