

LANGSOMHED OG PAUSER

Månedens lederrefleksion, februar 2026

Lad os sammen gøre 2026 til et langsomhedens og pausernes år!

Det kan ikke være rigtigt, at arbejdslivets hastighed, målsætninger og pres skal tage livet fra os. Alt for mange i dag bliver trætte, syge, stressede, udbrændte og går i stykker af at gå på arbejde.

Vi er nødt til samlet og synkront at sætte foden ned og insistere på trivsel, kvalitet, langtidsholdbarhed og bæredygtighed i livet.

Så sæt tempoet ned! Giv dig tid! Og lad os sammen gøre 2026 til et langsomhedens og pausernes år.



Jeg har haft en spændende januar med mange sparringssamtaler, opstart af MasterClass-netværk, møder med nye lederteams og aftaler om foredrag og lederudviklingsforløb. Det har faktisk været en både travl og inspirerende start på 2026. Og nu sidder jeg så her i den første uge af februar med god tid og kan mærke hastigheden og presset. Jeg kan lige nå at kontakte dem, gå i gang med at skrive den næste bog, planlægge en udviklingsdag senere på måneden, skrive en lederrefleksion. Men jeg gider faktisk ikke. Jeg er træt, rastløs og irriteret på mig selv. Tænk, allerede i årets anden måned er jeg ved at smide håndklædet i ringen. Det kan bare ikke være rigtigt! Jeg tager en hurtig beslutning, lader arbejde være arbejde, giver mig selv en pause og tager ud i det danske vintervejr.

Først kører jeg til Dinestrup Strand for at opleve stormen, kulden og isen ved den fynske østkyst. Vinden er bidende kold og bølgerne bruser ind mod land. Jeg går rundt på isskrudningerne i strandkanten og nyder solens glimten i isskopperne og grødisen, der ligger som en bræmme ud mod bølgerne. Bagefter kører jeg til Kerteminde Havn, der er dækket af is, og ser hvordan bølgerne slår ind over ydermolen og tiliser kampestenene og molen med et tykt lag is – helt op til en meter i tykkelse. Jeg kører videre og nyder aftensolen kaste sine stråler på de tilsede badebroer, der fremstår med sære isskulpturer, for til sidst at ende på Bøgebjerg Strand, hvor jeg drikker en kop te med udsigt til Romsø, mens solen går ned. Jeg tænker tilbage på sidste gang, jeg sad her for halvandet år siden sammen med min kræftsyge hustru. Der blev ikke snakket så meget den gang. Vi vidste begge, at det nok var sidste gang, vi fik lov at opleve havet sammen. Og det blev sidste gang for hende – men ikke for mig. For livet går videre.

Jeg kørte langsomt hjem i eftertænksom stilhed. På bare tre timer var mit indre kompas blevet kalibreret. For det er jo det, livet handler om – at være til, at mærke sig selv, at opleve naturen, at skønne på ens relationer – både de døde og de levende – og jeg skulle jo være sammen med to af mine sønner dagen efter. Det var som om overskuddet, roen og glæde vendte tilbage og gav mig lyst til at arbejde videre – og lige dér blev idéen til denne lederrefleksion fostret.

Og jeg mener det: *Lad os sammen gøre 2026 til et langsomhedens og pausernes år!* Tre timer ændrede den første uge af februar for mig. Tro mig! Små pauser og lidt mindre hastighed i dagligdagen kan ændre vores liv – både på arbejde og privat.

Er det nu også rigtigt, eller er det bare en påstand? Er der videnskabeligt belæg for det? Ja, det er der! Læs f.eks. TV-værten Mikael Kambers bog *Gå godt – En bog om trivsel, eksistens og gangarter*, Zetland-stifteren Hakon Mosbechs bog *Vågne timer – Sådan revolutionerer vi vores*

arbejdsliv, ledelsesrådgiver Pia Hauges bøger *Kontorkoma – Fra støj til fordybelse i dit arbejde* og *Pause Power – Hvordan vi får kvalitet i arbejdet og energi til livet med hjernepauser* eller konsulent i personlig udvikling Birgit Signora Tofts bog *Pausens kraft – Sådan tanker du op*. Her får du både dokumentation og eksempler i stribevis, der på overbevisende måde godtgør, at det er rigtigt – at pauser og langsomhed skaber trivsel, kvalitet, langtidsholdbarhed og bæredygtighed.

Men hvorfor gør vi det så ikke? Fordi vi har for travlt! Det er derfor, vi skal gøre det samlet og synkront i 2026: Stoppe op, sætte farten ned og holde en pause. Virkningen gør os afhængige, så vi bliver nødt til at arbejde langsommere, med flere pauser og med mere eftertænsksomhed og refleksion i det daglige.

Hvis du er medarbejder, så insister på at fokusere på din kerneopgave og lad andre ting ligge. Sæt tempoet ned og giv dig tid til dine borgere, kunder, klienter, kolleger og samarbejdspartnere. Tag en pause mellem møder og aftaler. Læg dem ind i din kalender. Og gå dig en lille tur indimellem.

Hvis du er leder, så gå foran med at praktisere langsomhed og holde pauser. Skab rammer, så der bliver mere tid i dagligdagen, og hjælp dine medarbejdere med at prioritere kerneopgaven i det lange seje træk og standse op, reflektere og skabe værdi og kvalitet i opgaveløsningen – alene og sammen.

Hvis du er chef eller direktør, så sæt dig ind i rationalet bag pauser og langsomhed, læs f.eks. nogle af ovenstående bøger, og gør det til et fokus- og indsatsområde i din organisation eller virksomhed. Skab en arbejdskultur, hvor det er legitimt at sætte hjernen på pause, lave noget andet – f.eks. lægge puslespil, spille dart eller bordfodbold – og dyrke den gode samtale mellem kolleger, samarbejdspartnere og borgere/kunder.

Hvis du er fagforening eller interesseorganisation, så arbejd for, at arbejde og arbejdsliv ikke ender i tragiske højhastighedsulykker, men at der skabes langsigtede og holdbare løsninger, der fremmer både det enkelte individ, arbejdspladsen og samfundet. Støt og forsvar de mange, der kæmper med at sætte farten ned og skabe refleksionspauser, så der opnås trivsel, kvalitet og bæredygtighed.

Hvis du er politiker, sidder i ministerier, styrelser eller forvaltninger, så husk at du selv er et menneske. Gå foran og skab politiske løsninger, økonomiske prioriteringer og arbejdspladser, der er samfundsopbyggende og menneskevenlige.

Hvis du arbejder i uddannelses- eller mediebranchen, så forsk, skriv artikler og lav reportager, udsendelser og podcast, der fremmer det langtidsholdbare arbejdsliv med langsomhed, pauser og variation. Fremdrag videnskabelig dokumentation og synliggør erfaringer, så vi sammen kan finde en vej mod et balanceret velfærdssamfund med bæredygtige arbejdskulturer og med langtidsholdbare ledere og medarbejdere.

Vil du være med til at gøre 2026 til et langsomhedens og pausernes år?

- Så sænk farten og indfør pauser i dit arbejdsliv
- Send denne refleksion videre til dine medarbejdere, kolleger, netværk og nærmeste leder
- Fortæl og skriv om dine oplevelser og erfaringer

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