

Taknemmelig, træt og tilfreds Månedens lederrefleksion, juni 2020

Reflex

Svendsgervevej 72

5240 Odense NØ

+45 2178 5767

reflex@pc.dk

Alle tænker på sig selv. Det er kun mig, der tænker på mig!

Når jeg har snakket med ledere i de seneste uger, så oplever jeg, at de er taknemmelige, de er trætte, og de er tilfredse. Corona-tiden har været intens og lærerig, meget er lykkedes, og nu skal det blive godt at få noget tiltrængt ferie. Der er naturligvis meget, der lige skal nås, inden stikket kan trækkes, og arbejdspladsen forlades. Så meget, at man næsten ikke når at registrere, at man faktisk er både taknemmelig, træt og tilfreds. Så lad os lige skrue tempoet ned, gøre tiden langsom og reflektere en smule over disse tre tilstande her op til ferien.

Først det med **AT VÆRE TILFREDS**. Du har helt sikkert gjort det rigtig godt gennem de sidste fire måneders nedlukning, distancearbejde, genåbning og normalisering. Det er ikke ensbetydende med, at alt er lykkedes. Når vi og vores arbejdsplads kommer under pres, vil både styrker og svagheder nemlig vise sig og blive forstærket. Så du har sikkert oplevet, både hvor du selv, dit team og din arbejdsplads er lykkedes og har sine styrker, men også hvor tingene ikke er lykkedes, og hvor svagheder og u hensigtsmæssigheder er blevet synlige. Det første er der grund til at glæde sig over, det andet kan du notere i bogen over udfordringer, der skal arbejdes med efter ferien.



Du kan derfor godt tillade dig at være tilfreds, for begge dele er vigtige pejlemærker i forhold til din opgave som leder. Så hvorfor ikke løfte højre hånd og give dig et klap på venstre skulder, og bagefter løfte venstre hånd og give dig et klap på højre skulder. Find et spejl, kik dig selv i øjnene, blink til dig selv og sig højt og tydeligt: "Godt gået!" Og skulle du have lyst til at bryde ud i en lidt mere eksalteret tilkendegivelse, så gør også det! Jeg kan selv finde på at knytte næven, smile til mig selv og sige: "I did it! I did it!" Så hvorfor ikke bare være godt tilfreds og give udtryk for det! Og husk også at sige det til dit lederteam og dine nærmeste lederkolleger, for de har helt sikkert også deres andel i tilfredsheden: "Det vi har gjort de sidste fire måneder, kan vi godt være tilfredse med! Super indsats!" Og så en high five til alle!



Og så det med **AT VÆRE TRÆT**. For det er faktisk helt i orden at være træt, når man har præsteret noget ekstraordinært. Og tilmed har været nødt til at bruge både påskeferie, aftener og en del weekender til at få det hele til at lykkes. Ikke alene kan der være god grund til en forlænget ferie og noget forskudt afspadsring, du har ganske enkelt brug for at koble af, lade op og restituere oven på en stor indsats. Trætheden er jo i al sin enkelthed kroppens signal til dig om, at du trænger til hvile, hvis du skal kunne klare tingene i det lange løb. Så for alt i verden må du ikke fortrænge kroppens signaler. Lyt bare til dem. Du er træt – dejligt træt – og trænger til at koble fra.

Min søn har gennem noget tid været optaget af en bog om en af pionererne indenfor spedalshedsarbejde. Han fortæller, at grunden til at spedalske mister fingre, tæer og førlighed ikke skyldes selve sygdommen, men er en følgevirkning af den. Spedalskhed er en sygdom i nervesystemet, der gør, at du ikke kan mærke smerte, og fordi du ikke kan mærke smerte, passer du ikke længere på din krop. Det medfører, at den spedalske ikke ænser sår og skrammer, der bliver betændte med alvorlige legemsskader til følge. Undertrykkes kroppens signaler om, at 'noget gør ondt', kan det derfor få fatale konsekvenser. På samme måde må du ikke undertrykke eller underkende kroppens signal om, at du er træt – det kan nemlig også få fatale konsekvenser og i sidste ende føre til nedslidning og udbrændthed. Så lyt til signalet, tal højt om det og sig til dine kolleger, at du godt nok er ved at være træt og trænger til at få ferie og slappe af. Og så må du ikke undre dig over, at du kommer til at bruge det meste af den første ferieuge på at sove og være ugidelig – for det er lige nøjagtig det, du trænger til!

Og så til sidst lidt om **AT VÆRE TAKNEMMELIG**. På en time-out i Assisi, som jeg deltog i for en del år siden, var den første øvelse, vi skulle lave, da vi var ankommet til Italien og vandrede frem mod Assisi, at notere i vores små refleksionshefter, hvad vi var taknemmelige for. Det er en god lille øvelse, fordi den flytter vores fokus væk fra os selv og hen på alt det, der er givet mig, som jeg får lov at være en del af, og som har gjort mig til den, jeg er. Det var jo ikke givet, at du holdt til corona-tidens mange udfordringer, og at du lykkedes med dem. Men nu står du altså her og kan kigge tilbage. Og så er der grund til at være taknemmelig. Taknemmelig for, at det lykkedes. Taknemmelig for, at du ikke stod med det hele selv. Taknemmelig for, at dine ledere og medarbejdere tog ansvar og voksede med opgaven. Taknemmelig for, at opgaverne blev løst og blev beriget med nye og kreative løsninger.



Så måske skal du kvittere for taknemmeligheden med at give dig selv noget, du oprigtig vil glæde dig over. Da jeg selv havde gennemlevet mit første år som selvstændig, købte jeg en kajak til mig selv – det var en markering af, at noget var lykkedes, og en handling, jeg siden har nydt godt af hver gang, jeg tog på vandet. Husk: Alle tænker på sig selv. Det er kun mig, der tænker på mig! Så gør nu noget godt for dig selv!

Og så kan du jo bryde den lidt selvoptagne cirkel og udtrykke din taknemmelighed over for dem, du gerne vil dele den med. Ring til en god kollega og sig tak for støtten under coronatiden. Køb en æske chokolade og kør forbi en anden kollega, fordi du har lyst til at markere, at I har gjort det godt og kan være glade og taknemmelige. Eller inviter en af dine samarbejdspartnere til en øl eller en kop kaffe, så I sammen kan dele taknemmeligheden, trætheden og tilfredsheden med at være nået godt frem til sommerferien.

Rigtig god sommer!

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 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