

Artikel införd i VD tidningen 2012

MAXA DITT VD-SKAP HÄR OCH NU

Flera av världens mest framgångsrika ledare mediterar och använder sig av tekniker för medveten närvaro. Rätt använt kan metoden hjälpa dig att hitta fokus, lösa problem smartare och bli en bättre ledare.

En studie i Harvard Business Review visar att många av världens mest framgångsrika företag drivs av ledare som mediterar. Några kända exempel är mediadrottningen Oprah Winfrey och Tupperwares vd Rick Goings för att inte nämna George Soros, finansman och filantrop. I ett pågående projekt har mindfulness införts i Sveriges riksdag för de ledamöter och medarbetare som är intresserade av medveten närvaro som mindfulness kallas på svenska. Medveten närvaro är en meditationsteknik och ett förhållningssätt som innebär att du inte agerar med autopiloten påslagen utan med fullt fokus på vad du gör.

Anita Carlsson är familjerättsadvokat i Malmö och driver en juristbyrå med sex anställda. Hon är certifierad coach och mindfulnessinstruktör och har skrivit boken **Mindfulness på jobbet**. En kurs hos den amerikanske läkaren och mindfulnessföreläsaren Jon Kabat-Zinn inspirerade henne att skriva boken och använda tekniken på jobbet.

– För mig är det ett sätt att bli mer fokuserad, vilket är en naturlig följd av att börja meditera. Mindfulness är en metod som borde tilltala dagens ledare, säger Anita Carlsson.

Träna din hjärna

Studier har visat att meditation, även under så korta intervall som 20 minuter om dagen i fem dagar, kan ge sänkta halter av stresshormonet kortisol och betydligt förbättrad koncentrationsförmåga. Deltagarna i undersökningen upplever sig även mindre stressade. De experiment som genomförts de senaste 20 åren visar att meditation påverkar hjärnans sätt att fungera och att meditation kan liknas vid ”hjärngympa”. Anita Carlsson beskriver meditationens lugnande effekt och en minskad utsatthet för stress.

– Du aktiverar delar av hjärnan som gör att du blir lugnare. Genom meditation kan du bli mer empatisk, öppen och få en annan inställning till problem som dyker upp.

Själv säger hon att meditationen har gett henne ett inre lugn. Anita Carlsson berättar att hon numera är mycket mindre impulsstyrd.

– Vanlig nervositet kan jag uppleva, men den stressen är inte skadlig. Jag kan bli nervös, men har fått en lugnare livshållning.

Sträva mindre, acceptera mer

En förutsättning för att få ut alla fördelar ur att praktisera medveten närvaro på jobbet är att du som vd tycker att det är värt att satsa. Och det finns goda argument förutom den tidigare nämnda hjärngympan.

– I sina tankar har man ständigt ett bedömande och ställningstagande. Kan du sluta att hela tiden göra bedömningar och vara mer accepterande, så minskar din stressnivå. Om du till exempel har en jobbig kollega så kan du försöka ändra inställning och acceptera honom som han är inte låta honom störa din sinnesnärvaro.

Att inte döma är en av de sju principerna som Jon Kabat-Zinn har ställt upp för att leva medvetet närvarande. De övriga går ut på att inte sträva, att ha tålmod, att känna tillit, att acceptera, att släppa taget och att aktivera nybörjarsinnet - att se på tillvaron med nyfikenhet och uppmärksamhet.

Men Anita Carlsson varnar för att tro att medveten närvaro löser alla slags problem. Snarare bör det praktiseras som ett förebyggande arbete.

– Det går inte att lösa alla problem med mindfulness, men det ger människor ett verktyg att förhålla sig till verkligheten på ett annorlunda sätt än de flesta är vana vid.

En kvart om dagen

Anita Carlsson tror att organisationer skulle vinna mycket på att ge medarbetare möjlighet att meditera en stund varje dag.– Det är ganska lite som krävs. 10-15 minuter per dag räcker. Att varje dag få avsätta tio minuter för meditation på arbetstid skulle ge otrolig utveckling på sikt. Om detta inte är möjligt så förordar Anita att man lär medarbetarna att ta *mikropauser*, dvs korta uppehåll där man fokuserar på sin andning. Detta ger förvånansvärt positiva effekter. När du väl har lärt dig meditationstekniken är det väldigt enkelt att praktisera medveten närvaro.

– Du behöver inte byta om, du behöver inga tillbehör och du kan göra det på plats på jobbet, säger Anita Carlsson.

På sin egen arbetsplats arbetar hon för att medarbetarna ska använda sig av mindfulness och kunna ha balans mellan arbete och fritid. I en bransch där det är mer regel än undantag att arbeta sena kvällar, sticker byrån ut med arbetstid från 8 till 17, som ett led i ett medvetet ledarskap.

– Jag ser det som jätteviktigt att personalen inte sliter ut sig och har en någorlunda reglerad arbetstid. På lång sikt är detta det enda som fungerar om man vill behålla en friska och motiverade medarbetare som inte blir utbrända. Den nya generationen vill ha ett nytt ledarskap som innebär att man har ett liv utanför arbetet.

Färre konflikter, skärpt fokus

Så vad kan företag vinna på att införa mindfulness? Enligt Anita Carlsson en hel del.

– Medarbetare och du själv blir mindre stressade och detta i sin tur sänker frånvaron. Om ni dessutom är beredda på att jobba på attityderna så kan ni få färre konflikter. Genom att vara i nuet blir man mer effektiv. Men det är viktigt att börja med vd:n själv – ska det vara meningsfullt så måste det börja i toppen.

Testa mindfulness när du löser problem

Problemlösning är ett stående inslag i varje vds vardag. Med den här övningen kan du träna på att hantera problemen på ett mer genomtänkt sätt. Denna form av problemlösning fungerar ofta bra när det gäller problem som kräver intellektuell kapacitet. Metoden kan med fördel användas även för annan problemlösning, till exempel i personrelaterade problem. Kärnan i övningen är att inte falla för ingivelsen att lösa problem med en quickfix.

1. Börja med att ta ett par djupa andetag. Känn efter hur det känns i kroppen. Om du är spänd någonstans så försök i så fall att andas igenom detta område och slappna av. Andas medvetet men avspänt tills du känner att kroppen är lugn.
2. Tänk igenom problemet så att du har klart för dig vad det är du ska lösa. Sedan släpper du tanken och försöker fokusera på ditt inre.
3. Klargör för dig själv vad du har för alternativ. Sätt upp dem framför dig - gärna på ett papper. Gör inget mer, utan lämna problemet för en stund.
4. Ta en paus om det är en större eller viktigare frågeställning som du ska finna lösningen på. Sysselsätt dig med något helt annat.
5. Efter cirka en halvtimme, återvänd till det aktuella problemet. Ta ett par djupa andetag, fokusera på ditt inre och se om du kan hitta en lösning.

Källa: Mindfulness på jobbet av Anita Carlsson, Actout 2011. Läs mer på www.actout.se

Text: Jennie Jensen