



## HUR KLARA TIDENS TEMPO MED HARMONI, LUST OCH GLÄDJE?

### SPANING 1: LÄR DIG BALANSERA DITT AUTONOMA NERVSISTEM

Det autonoma nervsystemet består av:

- Det sympatiska nervsystemet, den del av det autonoma nervsystemet som aktiveras vid stress, då kroppen förbereder sig för kamp eller flykt. Nivån av stresshormoner ökar i kroppen, pulsen går upp, matsmältningen saktar ned, hjärtat pumpar kraftigare.
- Det parasympatiska nervsystemet som aktiveras när kroppen är i viloläge. Hjärtverksamheten minskar, blodtrycket sjunker, nivån av stresshormoner sjunker och "må-bra"-hormonet oxytocin ökar. Kroppens läkningsprocesser förbättras.

Att leva med nästintill konstant påkoppling av det sympatiska nervsystemet är enormt tärande för såväl kropp som själ och sinne. Vanliga symtom på stress är sömnsvårigheter, irritation, huvudvärk, trötthet, känsla av meningslöshet. Obalans till följd av stress kan också göra att vi blir sjukare lättare och oftare.

Att lära sig att känna sitt eget autonoma nervsystem (individens) ökar sannolikheten för att också kunna känna in andras (det kollektiva nervsystemet). Tänk på hur det känns att komma in i ett rum där några precis har bråkat och jämför det med känslan av att mötas av några personer som precis haft ett öppet sårbart samtal - det är skillnad i energin.

Som ledare påverkar du det kollektiva nervsystemet allra mest. Därför är det centralt att du övar dig på att balansera ditt eget nervsystem och bli mer uppmärksam på dina medarbetares - du behöver inte säga något bara vara.

Med ett lugnt nervsystem ökar vi vår medvetenhet om det som är och då kan vi fatta klokare beslut.

## SPANING 2: VIKTEN AV REFLEKTION

Den andra spaningen utgår från ett citat och en forskningsstudie, "The times are urgent - let's slow down". För att kunna navigera i hög komplexitet och arbeta smart tillsammans är en viktig pusselbit att sakta ner. Så många gånger gasar vi, vi vill göra mer och bättre. Tänk om att sakta ner inte handlar om att bli lat och ineffektiv - utan snarare skapar mer för fler i samklang med livets puls, årstidernas takt och planetens gränser?

En studie från Harvard Business School visar att de personer som ägnade en stund varje dag till reflektion ökade sin prestation med 23%, vilket visar att bara för att vi saktar ner handlar det inte om att bli lat och ineffektiv. Utan precis tvärtom. Vi arbetar smartare, mer resurseffektivt och långsiktigt.

Tips för att skapa utrymme för reflektion:

- Börja varje möte med att checka in och avsluta varje möte med att checka ut.
- Bjud in 3 minuter tyst reflektion under mötet.
- Korta ned era möten och var tydlig med syfte för att säkerställa att mötet faktiskt har relevans. Har det inte det - ställ in det.

Länkar:

<https://hbswk.hbs.edu/item/the-pause-that-brings-peace-and-productivity>

<https://hbr.org/2022/03/dont-underestimate-the-power-of-self-reflection>

## SPANING 3: TILLITSSPIRALEN

Känner ni till Anders Wendelheim vid Institutionen för psykologi vid Stockholms universitet? Anders studerar relationer i grupper och ser att välfungerande grupper kännetecknas av att det finns en hög grad av förtroende och öppenhet.

Förmågan att lösa komplexa uppgifter i en grupp beror på relationens djup i gruppen snarare än den enskildes egna förmågor. När vi känner förtroende och tillit i gruppen har vi en ökad förmåga att lösa komplexa problem och uppgifter både på egen hand och som grupp. Det beror på att vi kan agera från ett mer icke-räddbeteende som gör att vi vågar prova nya saker, utbyta idéer och misslyckas. Ju svårare uppgiften är, desto bättre måste gruppen fungera, och desto bättre måste medlemmarna i gruppen känna varandra. Öppenhet är faktorn som varje individ kan kontrollera, medan förtroende är resultatet som uppstår när parterna är öppna om vem de är, vad de tänker, tror och känner.

## SPANING 4: SÄLJ- OCH MARKNADSFÖRINGSVERKTYG

Vi är i ett enormt skifte kring sälj och marknadsföring som verkligen speglar det kollektiva och det individuella nervsystemet. Det suger tag i magen och det finns möjligheter om vi leder oss själva! Vi utforskar nyfiket det som sker i omvärlden och delar våra tankar så som de är just idag.

- Från push till pull. Vi går från den linjära "hoppapåkunden-tekniken", snabbpitchandet av produkter och erbjudanden med ett tydligt call to action till ett mer tillbakalutat sälj där fokus ligger på att bygga relationer och starka communities som ser till helhetens bästa - där både anställda, kunder, samarbeten ingår. Vi är helt enkelt trötta på snabba kampanjer. Vi vill inte köpa saker vi inte vill ha, många har inte ekonomin för det och planeten har inte heller resurserna för det – att producera produkter i den takt vi hitills gjort. Och för sälj och marknadsföring handlar detta om att inte arbeta som ett parallellt spår utan att det vävs samman med organisationens existensberättigande och hållbarhetsarbetet - så att vi går från att vara bäst i världen till att vara bäst FÖR världen. De bolag som tar ansvar kommer vi vilja fortsätta att handla av och vilja arbeta på. Och då kräver det reflektion mellan avdelningarna!
- Det finns ett nytt koncept som många stora säljbolag just nu lär sig Neuro Emotional Persuasion Question (NEPQ) vars psykologiska princip är: säljare är mest övertygande när de låter potentiella kunder övertala sig själva. Det är ett koncept som verkligen är inne och finkalibrerar mänskliga beteenden. När detta görs i ett gott syfte och hjärtat får leda är det fantastiskt. När det görs från en plats av girighet och beräkning kan det få förödande effekter och mer av det som tagit oss till den plats där mänskligheten befinner sig idag. Här handlar det om öka medvetenheten kring hur det egna kommunikations- och säljarbetet påverkar människor, att vi tar ansvar och bidrar med värde för världens och medmänniskans bästa.
- Vi har även AI som redan påverkar oss alla och som kan underlätta för oss både att marknadsföra och sälja. Låt oss använda tjänster som CHAT GPT 4 med medvetenhet. Reflektera över hur de kan underlätta för dig och ditt arbetslag och vad ni kan göra med tiden som frigörs genom användande av dem. Tänk om ni kan använda den frigjorda tiden till att reflektera mer, göra mer av det som gör att ni mår bra och bygga förmågor som skapar mer tillit och öppenhet i organisationen - det skulle kunna leda till att ni som organisation stärker ert varför, verkar på ett mer hållbart sätt och skapar större värde för kund och samhälle.

Länk till en spännande pod om detta:

<https://open.spotify.com/episode/3G7kWZBY3vqXxOjASVGR9g?si=387653fccf924259>

## VÅRA BÄSTA TIPS FÖR ATT LUGNA NERVSYSYSTEMET

Tips 1: Gör som antilopen som blivit jagad av ett lejon på savannen - skaka av dig stresspåslaget. Antingen bara armarna - eller för maximal effekt - skaka igenom kroppsdel för kroppsdel. Notera skillnaden innan och efter.

Tips 2: Kasta kallt vatten i ansiktet, snabbaste tricket för att lugna ett stressat system.

Tips 3: Ät något i full närvaro. Lunchlådan kan vara till stor hjälp och kika även runt på din arbetsplats - hur äter ni? Äts lunchlådan i farten eller sitter ni ner och njuter? Vad tror ni händer om vi skapar ett mellanrum och känner vad vi äter?

Tips 4: Applicera 24 -timmars regeln. Kom överens om att den som upplever ett skav ansvarar för att ta upp detta med den/de det gäller inom 24 timmar för att rensa luften. Detta är ett sätt att öva på ärlighet och autenticitet - och som Christer Olsson säger, "äkthet skapar effektivitet".

Tips 5: Öva på tacksamhet. Fråga en vän eller kollega om den vill öva sig på detta tillsammans med dig. Varje dag uttrycker ni till varandra (via sms eller röstmemo till exempel) vad ni är tacksamma för, vad ni är stolta över och vad ni längtar efter. Vi har praktiserat detta varje dag i 1,5 år och det ger enorma effekter i förmågan till öppenhet som i sin tur skapar så mycket större effektivitet i vårt arbete!

## OM DU ÄR NYFIKEN PÅ MER

**Design Your Life**, vårt årslånga ledarskapsprogram där vi följer årstidernas takt och naturens cirkularitet. I en exklusiv grupp om 8 personer får du möjlighet att utveckla och förfinas din egen förmåga att leda dig själv och andra med större medvetenhet. Att klara tidens tempo med harmoni, lust och glädje.

Deltagare på Design Your Life:

"Jag hade höga förväntningar om att det skulle ge mig mycket i min resa framåt. Men hade inte kunnat föreställa mig på vilket sätt och med vilken kraft. Det har skapat utrymme för ett helt annat mindset och en inställning till min resa där jag verkligen haft fokus på små steg framåt. Att få ta del av Design Your Life har varit en riktig kraftkälla. Jag har verkligen hittat nya sätt att förstå mig själv, hur jag fungerar och vad jag behöver. När jag verkligen lyssnat in det och gjort val och steg som är i linje med det så har dörrar öppnats på helt andra sätt. Nu har jag precis tagit klivet att vara helt i mitt eget företag! Jag är i det läget som jag länge drömt om!"

**Rådslaget**, en mötesform och upplevelse med inspiration från cirkeln, det runda bordet och samlingen runt lägerelden som under 2-3 timmar engagerar, aktiverar och öppnar upp för nya perspektiv på de utmaningar och möjligheter ni står inför. Passar vid medarbetardagar, utvecklingsdagar och konferenser.

Deltagare på Rådslaget:

"Jag önskar att alla möten var såhär harmoniska."

"Mitt starkaste intryck efter Rådslaget var på vilket sätt vi haft samtal med varandra och inte bara informerat varandra. Hur gruppens deltagare kändes framåtutgående och inte bara bevakande av positioner."

Hör av dig till oss om du vill veta mer!

Anna Linton, [anna@annalinton.se](mailto:anna@annalinton.se)

Johanna Skantze, [johanna@johannaskantze.com](mailto:johanna@johannaskantze.com)