

Fra overlevelse til
overskud

Fra overlevelse til
overskud

– lær at stortrives og bliv langtidsfrisk



Lindhardt og Ringhof

Dedikation

Denne bog er dedikeret til sekundanterne i mit ringhjørne, der hjælper mig på vejen fra overlevelse til overskud

Mit professionelle ringhjørne:

- Dr. med. og hjerneforsker Milena Penkowa
- BODY-SDS terapeut Bengt V. Andersen
- Personaledirektør Jimmy Gørtz
- CSR rådgiver Claes Amundsen
- Projektleder Signe Birkedal

Mit private ringhjørne:

- Kvinden i mit liv, Ida Wang
- Min ven Jørgen Aagaard
- Min ven Geo

Indhold

Forord af Hans Erik Brønserud 9

Introduktion: Stop, mens legen er god! 15

- Nyd de tre trivselsstoffer 17
- Strategi til at stortrives med høj energi 19
- Strategi til at stortrives med rolig energi 24
- Kend forskel på træthed og udmattelse 26
- Få ny energi fra de langtidsfriske 30

1. del: Lær at lande 37

Kapitel 1: Skab trivsel i din travlhed 39

- Fra langtidsfrisk til langtidsholdbar 43
- En ny form for Work Life Balance 46
- Strategier til at stortrives i travlhed 48
- Samuraiens stolthed 59
- Trivselsprogram 1: Bliv langtidsfrisk 61

Kapitel 2: Træn Work Life Kung Fu 63

- Få sort bælte i grænsesætning 65
- Kung fu åndedræt 69
- Gearstangen og gaspedalen 72
- Kend forskel på travlhed og stress 74
- Opbyg maksimalt overskud 76
- Trivselsstrategien: Gab, grin og græd 80
- Kung fu gab 3 83

- Brug dit landingsstel 85
- Dit landingsstel 87
- Trivselsprogram 2: kort oversigt 91

Kapitel 3: Bliv langtidsholdbar 93

- Situationen i SAS 95
- To vigtige spørgsmål under en krise 98
- Reaktioner efter en langvarig krise 103
- Jumbojetten Jimmy 106
- Skab den rigtige landingsbane 110
- “The Power of Passion” – dopamin 113
- “The Power of Peace” – oxytocin 115
- Trivselsrecepten efter en hård krise 116
- Trivselsprogram 3: Din landingsbane 119

2. del: Lær af de langtidsfriske 123

Kapitel 4: Humor, håb og handlekraft 125

- Kunsten at tæmme vilddyret 130
- No Mind – No Fear 133
- Soft Spot Magic 135
- Kung fu strategien 137
- Trivselsprogram 4: Få mere energi 4 145

Kapitel 5: Tag en mastergrad i nydelse 149

- Firmaets mand eller kvinde version 2.0 153
- Kan din arbejdsplads bestå kulturtesten? 158
- Kend forskel på passion og besættelse 162
- Sæt et mål om nydelse 165
- Energibomben Milena 168
- Flydende som vand og fast som sten 172

- Trivselsprogram 5: Sæt grænser 176

Kapitel 6: Brug samuraiens syvtabel 179

- Strategi til at blive langtidsholdbar 184
- Samuraiens syvtabel og 50/50 strategien 188
- En kung fu hemmelighed 192
- Faderglæde og moderglæde 197
- Samuraiens stilhed 200

Tusinde tak til 202

Hvis du vil vide mere 205

Forord

Hans Erik Brønserud,
administrerende direktør i Middelfart Sparekasse,
kåret som Danmarks bedste arbejdsplads i 2008.

Jeg mødte Henrik Krogh første gang for 3 år siden i forbindelse med, at vi begge skulle holde foredrag hos Ledernes Hovedorganisation i BellaCenteret. Henrik skulle fortælle om sine erfaringer med at opbygge effektive stressberedskaber i store danske virksomheder, og jeg skulle fortælle om, hvordan Middelfart Sparekasse er blevet en af Danmarks bedste arbejdspladser ved konstant at holde skarpt fokus på trivsel. Når man møder Henrik, bliver det hurtigt tydeligt, at han virkelig brænder for at lære andre glæden ved at brænde uden angsten for at brænde ud. Netop den slags medarbejdere har vi rigtig mange af i Middelfart Sparekasse, så derfor blev mødet med Henrik Krogh starten på et spændende samarbejde, som i øvrigt fik ekstra næring, da vi helt tilfældigt havde fået pladsbillet over for hinanden i et intercitytog fra København til Middelfart. De to timers samtale i toget blev en uforglemmelig oplevelse. Pludselig mødte man et menneske, der havde den samme brændende passion for frisættelse af det enorme potentiale, som alle mennesker bærer rundt på.

Henrik Kroghs enkle budskab er, at vejen fra overlevelse til overskud går gennem at sætte fokus på de såkaldte langtidsheld, som stortrives på trods af hårde tider. Dels fordi alle vi andre kan lære forskellige trivselsstrategier af dem, men også

fordi det er de langtidsfriske, som trækker det helt store læs igennem kriser og store forandringsprocesser. De brænder for sagen, er meget forandringsparate og deres drivkraft er passion. Her overser vi som topledere, chefer, mellemedere og kolleger i kampens hede nogle gange signalerne på, at de langtidsfriske er ved at brænde deres lys i begge ender. Resultatet er desværre ofte, at de går direkte fra at være de langtidsfriske, der i årevis næsten aldrig er syge, til at blive langtidssyge af stress. Den gode nyhed er, at sådan behøver det ikke at være længere, for ved at arbejde med en gruppe langtidsfriske har Henrik Krogh afdækket en række strategier til at blive langtidsholdbar. Med andre ord hvordan du kan brænde uden at brænde ud.

I Middelfart Sparekasse har vi de seneste 18-19 år arbejdet koncentreret med at udvikle vores medarbejdere til at blive langtidsfriske, uden at vi overhovedet har været bevidste om, at det var det, vi gjorde. Ja, vi kendte end ikke begrebet, men det blev pludselig klart for mig, da jeg mødte Henrik Krogh. Når vi arbejdede med medarbejderne på den måde, var det ud fra nogle enkle, grundlæggende, menneskelige motiver, nemlig at arbejdsdagen bliver meget sjovere, når vi alle sammen har det godt, og vores kunder får en bedre oplevelse, når de møder en medarbejder, der brænder for det, hun eller han har med at gøre. Fra at arbejde ubevidst med at gøre medarbejderne langtidsfriske så jeg nu en mulighed for, at et samarbejde med Henrik Krogh kunne betyde, at det fremover skete på en mere professionel baggrund. Denne erkendelse blev indledning til en række inspirerende møder, hvor vi sammen lagde planer for, hvordan vi kunne præsentere tankerne for medarbejderne i Middelfart Sparekasse.

Starten blev en halv dag for ledelsen, og derefter et medarbejderseminar, hvor samtlige medarbejdere i koncernen var til stede, og Henrik Kroghs entusiastiske og inspirerende indlæg blev en uforglemmelig oplevelse for alle de tilstedeværende, og mange refererer stadig til seminaret og Henrik Kroghs indlæg. Efter denne introduktion lavede Henrik Krogh et oplæg til en særlig uddannelse i langtidsfriskhed, som i første omgang skulle omfatte de medarbejdere, som var mest udsat for at brænde så meget for deres arbejde, at de risikerede at brænde ud. Desværre blev også Middelfart Sparekasse ramt af finanskrisen med det resultat, at omkostningsbesparelser har udskudt projektet, men så snart det bliver normale tider igen, er det tanken, at det skal sættes i gang.

Når jeg ser på vores egen virksomhed og på, hvor meget vi har arbejdet med at gøre medarbejderne langtidsfriske, kan jeg ikke lade være med at tænke på, hvor mange steder i vores samfund, der er brug for de tanker, som Henrik Krogh giver udtryk for i denne bog. Ikke mindst i det offentlige, hvor medarbejderne, alle steder, konstant er under opsyn af politikere, presse og brugerne, og ved den mindste lejlighed bliver udsat for kritik. Uanset hvor meget man brænder for sit job, er man i stor risiko for at brænde ud, og desværre viser sygefraværet inden for mange offentlige områder, at der burde fokuseres meget mere på, hvordan man holder medarbejderne friske, frem for kun at kigge på at behandle, når skaden er sket. Det er dog ikke kun blandt medarbejdere inden for det offentlige, at man med fordel kunne tage Henrik Kroghs tanker til sig. Også i forhold til den måde, man løser opgaver på inden for andre områder af vores samfund, er der brug for nytænkning.

Når den ene undersøgelse efter den anden viser skræmmende høje tal med folk, der er stressede, kan det få en til at glemme, at der i samme undersøgelse også er et tal, der viser en masse mennesker, der ikke er stressede. Det er i denne gruppe, hvor vi efter Henrik Kroghs mening kan finde håbet og nogle af løsningerne. Det er jo virkelig spændende at finde ud af, hvad der gør, at der i alle fag er nogle, der stortrives og er langtidsfriske, på trods af at flere af dem endda har nogle af de hårdeste og mest krævende jobs, for eksempel narkobetjente, der jævnligt trues på livet, eller kriminalbetjente, der afhører mennesker om grusomme ting som f.eks. Tøndersagen, men som alligevel elsker jobbet i politiet. Fængselsbetjente, socialrådgivere, læger, sygeplejersker og falckreddere, der kommer tæt ind på livet af andre mennesker i livets svære situationer, og som brænder for at gøre en forskel. Parkeringsvagter, billetkontrollører og buschauffører, hvor risikoen for at blive overfuset og behandlet respektløst er en del af hverdagen, men som er i stand til at tackle det på en måde, hvor de er stolte af det arbejde, de udfører. Soldater, der udsendes til Irak og Afghanistan, men som tager minimal skade af et af verdens absolut hårdeste job. Dem kan de andre soldater måske lære noget af, hvis man bruger folk som Henrik Krogh til at afdække deres strategier til at stortrives og blive langtidsfrisk.

Hvad er symptomerne på,
at du har det rigtig godt?

”Stop, mens legen er god!”

Den sætning har jeg hørt min mor sige pænt mange gange i løbet af mit liv, og især i min barndom, når jeg for eksempel lige havde indfanget min lillebror i et godt brydegreb og var klar til at give ham den ultimative begmand. Det var aldrig rart at blive ramt af denne knastørre verbale showstopper, men ofte havde hun jo ret i, at det snart vil ende galt – i hvert fald for min lillebror. I sommeren 2007 var det dog ved at ende galt for mig.

Kender du det, at du har kæmpet og slidt i lang tid for at nå et mål, men da det hele lykkedes, og det var tid til at lade champagnepropperne springe, var du så træt, at du slet ikke kunne nyde det?

”Det er da helt fantastisk”, ”Tillykke med det”, ”Er du ikke helt vild af glæde?”, sådan sagde mine venner, klienter og kunder i juni måned 2007, da jeg havde underskrevet den største

kontrakt i de 18 år, jeg havde levet af at arbejde med stress og ledelse. Jeg svarede: ”Ja- og jo da” og ”tusind tak”.

Men mine tanker røg hver gang tilbage til en topchef fra Århus, som jeg havde rådgivet, da hans it-virksomhed efter to års overlevelseskamp netop var kommet succesfuldt gennem tiden med dot.com krakkene i 2001. Han opsøgte mig, fordi det var gået op for ham, at den var helt gal. Han havde fredag aften underskrevet en kontrakt, der sikrede virksomheden og medarbejderne i minimum to år frem i tiden. Men han konstaterede noget skræmmende, da han kørte hjem og i løbet af weekenden: han var slet ikke glad.

”Det er helt galt, for alle mine venner, min familie og min kæreste vil netop sige, at jeg er sådan en glad dreng, men den glade dreng er forsvundet. Og jeg forstår det ikke, for jeg synes, det er kanonspændende at arbejde med it, jeg har fantastiske kolleger, og nu er det endelig lykkes at skabe en succes, så jeg burde være glad, men det er jeg ikke”.

Han kunne have haft en mild eller moderat depression, men det havde han ikke, og det havde jeg bestemt heller ikke. Vi var begge bare det, svenskerne kalder ”Jätte trötta”, og fanget i den tilstand, vi danskere kalder ”at være træt som et helt alderdomshjem”. Det er en helt naturlig reaktion efter en lang periode i en tilstand præget af travlhed, spænding og overlevelse, men det er netop i de perioder i dit liv, hvor du går fra en overlevelsestilstand til en ny tilstand med mere overskud, at du har en gylden mulighed for at se dit liv i et nyt perspektiv.

Nyd de tre trivselsstoffer

For at kunne komme fra overlevelse til overskud skal der skabes en balance i din krop, og det hænger sammen med hjernens trivselsstoffer, som let kommer ud af balance, når du er under et langvarigt pres. I den situation producerer din krop og hjerne en masse stresshormoner, og du tærer på dine fysiske og psykiske ressourcer. I det øjeblik, det hele falder på plads, produceres der derimod en række trivselsstoffer, som gør dig glad og giver dig et overskud. Det er en lang række af stoffer, der udløses i hjernen, blandt andet de tre trivselsstoffer:

- Glædesstoffet serotonin
- Velværestoffet endorfin
- Belønningsstoffet dopamin

De tre stoffer er henholdsvis kroppens egne lykkepiller, morfin og kokain, og de udgør tilsammen en fantastisk trivselstrio, der gør, at du stortrives på en energifyldt måde. Et af de tidspunkter i dit liv, hvor du virkelig har mærket effekten af denne trivselstrio, er, hvis du har været forelsket, og denne forelskelse er blevet gengældt. Dengang gik du rundt i en konstant rus af lykke, havde et overskud af den anden verden og kunne skrive under på, at en forelskelse faktisk er en mild form for sindssyge.

Tre af de klassiske symptomer på, at man er forelsket er; at man ikke behøver ret meget søvn om natten, har lyst til sex på alle tider af døgnet og taler om sin elskede hele tiden, når man er sammen med andre. Alle vi andre, der sidder over for et nyforelsket menneske, tænker præcis det samme, når vedkommende fortæller om, hvor fantastisk de har det, og hvor godt de passer sammen: ”Ja, ja, men det skal da såmænd nok også blive hver-

dag hos dem”. Det er den vigtigste grundviden, du skal have om effekten af den fantastiske trivselstrio: den er som en forelskelse – midlertidig og går derfor over igen.

Når der sker et eller andet i dit liv, hvor du skifter fra at være i en tilstand af overlevelse til at få mere overskud, skal du derfor gøre som i sloganet i en kendt ølreklame: ”Nyd det lige så længe det varer”.

Det gjorde jeg også den 18. juni 2007, hvor jeg havde været til møde med bestyrelsesformanden for SAS Ground Services, og han havde givet sin tilladelse til, at der kunne skrives under på kontrakten om, at jeg skulle opbygge deres stressberedskab. På daværende tidspunkt havde jeg, via min konsulentvirksomhed ”Stress & Succes”, opbygget stressberedskaber for NNIT, Novo Nordisk Finance, Legal & IT Management, Multidata, Lærerstandens Brandforsikring og Topdanmark. Jeg havde siden 2001 holdt næsten 1.000 foredrag om stress blandt andet for Novo Nordisk, Novozymes, Danfoss, Arla, SAS, HK, Tivoli, Rambøll, Lundbeck og Danmarks Radio. Jeg stod med 18 års professionel erfaring i at behandle og forebygge stress hos meget engagerede medarbejdere, der trives med at have travlt og arbejde hårdt. Alle mine foredrag handlede primært om at kende forskel på travlhed og stress, samt være opmærksom på de bivirkninger, der kan komme, når man er meget engageret. Blandt andet at man selv har svært ved at mærke, hvor stresset man er, og derfor har brug for kolleger, ledere, chefer, venner og familiemedlemmer, der kender symptomerne på både travlhed og stress, og kan se, om man er på vej ud over kanten. Min mærkesag var derfor, at ledelsen i virksomheder med mange engagerede medarbejdere skal være særligt godt klædt på til at forebygge stress. I den forbindelse havde jeg været hovedkilde for Lis Lyngbjerg

Steffensen, der skrev de to første bøger i Skandinavien om sammenhængen mellem ledelse og stress, som blev udgivet på Børsens Forlag. Jeg havde desuden netop medvirket i hendes seks artikler i Børsen Executives serie om nye ledelsesredskaber til stressforebyggelse.

Nu stod jeg der i sommervarmen med en kæmpe kontrakt med SAS Ground Services, der betød, at jeg i efteråret på tre måneder skulle lave lige så mange ledertræningsforløb, som jeg lavede for Topdanmark i løbet af tre år. I samme periode skulle jeg lave tre store foredrag i Cirkusbygningen for de ansatte og deres partnere. Samtidigt skulle jeg opbygge et stressberedskab for Midt Vest Bredbånd. Det var derfor nogle store udfordringer, der stod foran mig, og jeg vidste, jeg ville få brug for alt, hvad jeg havde lært for at løse denne opgave. Jeg vidste også, at hvis det lykkedes at sætte stressforebyggelse via synlig ledelse og kollegial omsorg på dagsordenen i en kriseramt virksomhed som SAS Ground Services, uden at sygefraværet eksploderede, ville det kunne blive mit helt store skandinaviske gennembrud som stresseksperter. Da jeg samtidig med stor succes var ved at færdiggøre et stressberedskab på engelsk for Coca-Cola i alle de nordiske lande, ville jeg et halvt år senere stå med et gennemtestet og færdigudviklet internationalt koncept baseret på de værdier, vi har her i Skandinavien.

Strategi til at stortrives med høj energi

Som sagt nød jeg det, da aftalen var skrevet under, men opdagede, at ganske vist er effekten af den fantastiske trivselstrio midlertidig, men allerede om aftenen og i dagene efter var jeg simpelthen for træt til rigtigt at kunne nyde det. Hvis du en dag

kommer i samme situation, er der en trivselsstrategi, som kan forlænge din fornemmelse af at stortrives på den energifyldte måde. Strategien går ud på at følge fem enkle råd i 3-7 dage:

- Køb gaver til dig selv og andre
- Gør noget, du virkelig elsker
- Spis lidt chokolade og kage
- Fest grundigt igennem
- Dyrk motion og sex

Når du aktivt fejrer din succes ved at følge de fem råd i en uges tid, holder du gang i det såkaldte dopamin-system, som er hjernens belønningssystem. Det giver dig hver gang det, som på engelsk hedder et rush, og på dansk kalder vi det for et sus. Belønningstoffet dopamin er en såkaldt neurotransmitter, som er et signalstof i hjernen, der i dette tilfælde giver dig et sus, og den dybe fornemmelse af tilfredsstillelse, som er den hjernekemiske belønning for et veludført arbejde. Det er her, hvor du virkelig stortrives med høj energi og har et maksimalt overskud. Du kender det muligvis fra en rigtig god dag på jobbet, hvor du pludseligt mærker fornemmelsen af vellyst og tilfredsstillelse, der breder sig i hele kroppen på dig. Knæene begynder at ryste, det sortner for dine øjne, og du tænker “Wauw!!! – det er derfor, jeg arbejder her!”. Det er det, som man i USA kalder for en “Workgasm”, fordi det er de samme trivselsstoffer, der udløses ved en seksuel orgasme. Hvis det sker uden for jobbet, kalder amerikanerne det for en “Lifegasm”. For eksempel:

- Når du får et barn
- Når en forelskelse bliver gengældt
- Når du kan købe noget, du har ønsket dig længe

Dopamin virker på samme måde i hjernen som kokain, og det er den naturlige måde at blive høj på, fordi du er høj på selve livet. På en trivselskala fra 1 til 10 kommer de største dopaminsus fra dine største succesoplevelser i livet, fra dine bedste seksuelle orgasmer, og fra situationer, hvor du nåede vigtige deadlines, fik massiv ros og anerkendelse, landede store kontrakter, scorede det afgørende mål, vandt i Lotto, bestod eksamen eller fik færdigmonteret hele dit samtalekøkken og konstaterede, i et ømt og magisk øjeblik, at alt var 100 % i vater.

Resultatet af de kraftige dopaminsus er, at du er fuld af selvtillid, bobler af energi og udstråler et personligt overskud. På næste side finder du en illustration af dopamin-systemet, der giver et billede af den energi, der frigøres i din hjerne, når du har succes og stortrives.

Et dopaminsus varierer i både længde og i styrke, lige fra at du har det rigtigt godt, til den tilstand hvor du har det allerbedst, og er i den syvende himmel. I den situation er der kun en måde, hvorpå du kan få det endnu bedre, og det er, hvis du samtidig tager kokain, hvilket jeg bestemt ikke vil anbefale. Kokain virker nemlig på den måde, at det i billedlig forstand massevoldtager de såkaldte receptorer, der modtager signalstoffet dopamin, hvilket efterhånden brænder disse receptorer af. Kokain har derfor mange bivirkninger blandt andet, at man gradvis bliver socialt handicappet, ensopret, virker zombieagtig og mister den naturlige evne til at få det store sus, når noget lykkes for en. Jeg nævner det, fordi det på grund af uvidenhed er et voksende problem i vores samfund, og det er en trist fælde, som en del kunstnere, sportsfolk og andre karrieremennesker går i. De får simpelthen en vane med at fejre, forlænge og forstærke deres succesoplevelser med en bane kokain. Du kan derimod bruge



de fem råd til at fejre, forlænge og forstærke dine succesoplevelser ved at holde gang i din egen produktion af dopamin.

Personligt har jeg det med kokain på samme måde, som jeg har det med golf. Jeg vil ikke prøve nogen af delene af den simple grund, at jeg ved, at jeg vil elske det. Jeg mener, at det er vigtigt, at man kan fravælge noget og sætte en grænse allerede i for-døren, fordi man ved, at det her giver en så fantastisk fornemmelse, at man vil få meget svært ved at styre det. Jeg ved nemlig godt, at jeg vil være fuldstændigt solgt den første gang, jeg rammer den lille hvide golfbold helt perfekt, og fra det øjeblik vil jeg være besat af golf. Resultatet vil blive, at jeg vil være fraværende og frustreret hver eneste gang, det er godt vejr, og jeg ikke kan komme på golfbanen. Det foretrækker jeg at skåne både mig selv og min familie for, selvom jeg jævnligt bliver fristet af velmenende ”golfpushere”, der begejstret prøver at overtale mig til at prøve det bare en enkelt gang.

Golf er for mange mennesker en af de bedste måder, hvorpå de kan aktivere deres hjernes belønningssystem og få den naturlige fornemmelse af at stortrives ved hjælp af dopamin. Jeg kender golfspillere, der vil skrive under på, at en god runde på golfbanen giver dem et sus på niveau med god sex. De indrømmer også gerne, at de er psykisk afhængige af at hamre til den lille hvide bold, hver gang vejret tillader det. Her er der netop tale om en af de ting, som kan gøre en høj på livet på den naturlige måde, og hvor det kan være positivt, at man er psykisk afhængig af det. Andre har det på samme måde i forhold til andre aktiviteter for eksempel at dyrke motion, spille poker, spise kage eller powershoppe. De elsker det, og kan derfor via disse aktiviteter både fejre deres succesoplevelser, samt forlænge og forstærke fornemmelsen af at stortrives i en periode. Her skal du dog altid være op-

mærksom på, at belønningsstoffet dopamin også er et af de mest centrale stoffer bag begær, selvbedrag, misbrug og afhængighed, blandt andet ludomani, arbejdsnarkomani, sexafhængighed, spiseforstyrrelser og købmani. Det vil sige, at også de stoffer, du selv producerer på naturlig vis, har bivirkninger og kan føre til fysisk og psykisk overbelastning. Løsningen er, at du via denne bog får den ekspertviden og lærer de strategier og de kraftfulde værktøjer, som gjorde, at det netop ikke gik galt for mig.

Strategi til at stortrives med rolig energi

Da jeg i juni 2007 konstaterede, at jeg var for træt til at nyde min succes, brugte jeg strategien til at stortrives på den energifyldte måde, men opdagede i løbet af få dage, at denne gang var trætheden helt anderledes. Derfor skiftede jeg til den modsatte strategi, som handler om at stortrives på en fredfyldt måde efter en lang periode med hårdt pres. Strategien går ud på at følge fem råd i 3-7 dage:

- Gear gradvis helt ned
- Skab plads til trætheden
- Lyt til de følelser, som opstår
- Få energi i skovens dybe stille ro
- Tænk over, hvad du længes efter

Når du aktivt gearer ned ved at følge de fem råd i en uges tid, sætter du gang i den del af dit nervesystem, som svenskerne kalder ”Lugn och ro systemet”. Det er kroppens restitutionssystem, som kaldes for det parasympatiske nervesystem, og det virker på samme måde som gearstangen i en bil. Det vil sige, at det gradvis sænker aktiviteten i din krop og hjerne, og derved

skifter du fra at være i en tilstand, hvor du bruger energi til en tilstand, hvor du genopbygger energi. Her udløses der også en lang række trivselsstoffer, blandt andet:

- Landingsstoffet oxytocin

Oxytocin er et såkaldt peptidhormon, som blandt andet er afslappende, dæmper aggressioner, øger din tolerance og din evne til at være nærværende. Stoffet er centralt i forhold til at kunne lande efter en lang dag eller en lang periode, hvor du er fløjet rundt i en overlevelsestilstand. Det får du en masse ekspertviden om i den første del af bogen, der netop handler om at lære at lande og at mærke dine grænser. Her lærer du også nogle kraftfulde teknikker og at bruge strategien med at gear gradvis helt ned, så du kan hvile i dig selv.

Som tidligere nævnt er den vigtigste grundviden, du skal have om effekten af de tre trivselsstoffer serotonin, endorfin og dopamin, at den er midlertidig, men kan forlænges. Den næstvigtigste grundviden er, at en af bivirkningerne ved den fantastiske trivselstrio er, at du mister den realistiske sans og evnen til at mærke dine grænser, når du er høj på livet. Det er risikoen ved at bruge strategien til at stortrives med høj energi, at man for eksempel bruger for mange penge, overtræner, spiller for meget golf eller spiser for meget kage. Det er derfor, at jeg anbefaler kun at bruge den en uges tid for derefter at glide over i den anden tilstand, hvor du stortrives og er glad på en mere fredfyldt måde. Det er topfedt at have nogle dage eller en uge, hvor man bobler af lykke og høj energi, men det er en tilstand, som er svær at styre, og som kræver, at man kan lande bagefter. Her er landingsstoffet oxytocin det centrale stof, som gør den fantastiske trivselstrio til en ultimativ trivselskvartet.

Du kender sandsynligvis effekten af oxytocin fra sexlivet, hvor stoffet produceres ved selve orgasmen. Når en kvinde får en orgasme, trækker livmoderen sig sammen i kraftige ryk, og oxytocin har derefter den effekt, at hun bliver fuldstændigt afslappet og mild. Kombinationen af oxytocin og det kvindelige kønshormon østrogen gør, at mange kvinder i denne fredfyldte tilstand får en stærk trang til at kigge deres elskede dybt ind i øjnene, kæle og småsludre.

Når en mand ejakulerer, hvilket betyder, at han får en sædudtømmning, producerer han også oxytocin og et lignende stof, der hedder vasopressin. Det har den effekt, at også han bliver fuldstændigt afslappet, det dæmper hans aggressioner, og så evner han faktisk nærvær. Det betyder, at hun kan tale med ham i de fem minutter, det varer, inden han ruller om på siden og falder i søvn. Det er nemlig den naturlige reaktion på kombinationen af oxytocin og det mandlige kønshormon testosteron. Her skaber den fredfyldte tilstand en stærk trang til at lukke øjnene, sove og nyde stilheden, hvilket stammer helt tilbage fra stenalderen, hvor en mand efter at have befrugtet en kvinde skulle have søvn for at samle kræfter til jagten på føde.

Kend forskel på træthed og udmattelse

For både mænd og kvinder er det en helt naturlig reaktion efter en lang periode i en overlevelsestilstand, at man, når tingene er faldet på plads, er virkelig træt. Det er den naturlige reaktion både efter en seksuel orgasme, en "Workgasm" og en "Life-gasm". Det er derfor, at det er vigtigt at skabe plads til trætheden, så man kan hvile ud og sætte ny energi ind på kontoen. Da jeg havde fået den helt store "Workgasm" ved at få SAS-

kontrakten i hus, og jeg begyndte at skabe plads til trætheden, mærkede jeg tydeligt én ting: Jeg var ikke bare træt – jeg var udmattet. Og at være udmattet i den grad kan være livsfarligt.

Jeg har deltaget i en række tv-programmer på DR, bl.a. “Stress – den moderne syge”, “Temaaften om stress”, “Et bedre liv”, “Når bundlinjen bløder”, og i den forbindelse er jeg flere gange blevet spurgt om mit bud på det farligste symptom på stress, hvis man kun må nævne et. Svaret er udmattelse. Når du er udmattet, lever du med en høj risiko for at blive syg af en af de lidelser, du er disponeret for. Det gælder både de alvorlige, kroniske sygdomme, for eksempel hjerte-kar-lidelser og depression, men også de midlertidige eller mere harmløse som mavekneb, hovedpine og forkølelser med snot, hoste og feber. Det skyldes, at dit immunforsvar er svækket, når du er udmattet, hvilket betyder, at dit forsvar imod fysiske og psykiske sygdomme ikke fungerer optimalt. En anden faktor ved udmattelse er, at dit blodtryk stiger, og dit blod bliver meget tykkere, hvilket øger risikoen for blodpropper og hjerneblødninger.

Jeg har i alle de år, jeg har haft min virksomhed, altid overlevet på netop at bruge denne viden til i en længere periode at fokusere på at få en times ekstra søvn, når jeg kunne mærke, at jeg ikke bare var træt, men var udmattet. Men denne gang kunne jeg mærke, at der var helt udsolgt på energikontoen. Hvis jeg var en bil, var benzintankens hovedtank for længst brugt op, og jeg var ved at være helt i bund på reservetanken. Jeg havde tre ugers sammenhængende ferie i juli, hvilket ville give en del ny energi, men jeg vidste også, at realistisk set ville det kun fylde en del af reservetanken. Jeg vidste også, at jeg efter sommerferien i månedsvis skulle løse mit livs største og mest spændende udfordring i rollen som stressekspert.

Mit bedste råd til dig her i introduktionen er, at du lærer at kende forskel på træthed og udmattelse. Det gør du i første omgang ved at bruge de teknikker, du lærer i den første del til at gear ned og begynde at mærke trætheden. Herefter handler det i anden omgang om at prøve at undgå at dope dit system med kage, kaffe, cola eller spændende aktiviteter, men i stedet prøve at trappe gradvis ned for stimulanserne for at se, hvad der egentlig står på kontoen. Jeg bruger selv den teknik, at jeg i dagene omkring mine ferier trapper gradvis ned for sukker og koffein over 2-3 dage, og derefter giver kroppen en længere pause for de hurtige stimulanser. Allerede efter få dage giver det en langt bedre kvalitet af søvnen, gør det lettere at slappe af og ikke mindst at mærke efter, hvor meget energi man egentlig har, når det kommer til stykket. Det har også den effekt, at jeg ved at fjerne stimulanserne lettere kommer i kontakt med mine følelser. Jeg bliver mere sårbar og irriteret, men også meget mere glad på en mere rolig og fredfyldt måde. Det er i denne trivselstilstand, at jeg får meget lettere ved at se igennem det selvbe- drag, som en hverdag med mange succeser og mange dopamin- sus skaber. Ferietiden er netop en tid, hvor du ud over at samle et nyt overskud også kan se dit liv i et nyt perspektiv, fordi du begynder at mærke, hvordan du egentlig har det, når du har det rigtigt godt på en mere afslappet måde, end den måde som du har det godt på, når du stortrives i en travl hverdag.

Den sommer for to år siden kom til at ændre hele mit liv på langt flere områder, end jeg overhovedet havde forestillet mig, da jeg i juni 2007 troede, at jeg nu skulle i gang med at sætte kronen på værket og til at høste frugterne af mange års fokus på stress og ledelse. Årsagen var, at jeg selv opdagede og erkendte, at jeg var udmattet, og vidste, at næste skridt kunne blive, at jeg ville ende som udbrændt, hvis jeg ikke tog det alvorligt. Ud-

brændt er en arbejdsmedicinsk betegnelse, som blandt andet betyder, at man mister evnen til at passe sit arbejde. Den anden mulighed var, at jeg ville blive ramt af en hjerte-kar-sygdom, selvom jeg måler mit blodtryk et par gang om måneden, og indtil videre ikke har haft for højt blodtryk. For da jeg i juni 2007 i en alder af 41 år blev konfronteret med de meget målbare resultater på badevægten, viste det sig, at i de 18 år, hvor jeg havde haft min virksomhed, var min vægt steget med 36 kilo, i gennemsnit er det to kilo pr. år. Det skal retfærdigvis siges, at udgangspunktet var, at jeg var en radmager hund, der havde godt af de første 10 kilo muskelmasse, men nu gik jeg rundt og lignede en, der lige havde ædt både Bamse og Kylling. På en chokskala fra 1 til 10, ramte jeg en rungende 7'er, da jeg udfyldte en BMI-test på sundhed.dk. For første gang i mit liv havnede jeg i kategorien svær fedme. Svær fedme – det havde jeg godt nok svært ved at acceptere, selv om jeg i flere år åbenbart stiltiende havde accepteret at være i kategorien fed. Men nu måtte jeg gøre et eller andet for at pynte på BMI-tallet, og da det eneste alternativ til at begynde at tabe mig var at blive over tre meter høj, var valget egentligt ret enkelt. Jeg har tidligere et par gange tabt 25 kilo ved at træne fire gange om ugen, spise 600 gram grøntsager om dagen og forsage både de søde og de fede sager og al deres væsen. Mit problem er, at jeg tilhører en lille gruppe af jubelidioter, som går under fællesbetegnelsen “De Euforiske Kvartalsmotionister”.

Det skyldes, at jeg i mange år har trænet: boksning på professionelt niveau, en del kickboksning, samt Qi Gong og kung fu, som er to kinesiske træningssystemer. Så når jeg fokuserer på kosten og træner regelmæssigt, oplever jeg, at de første resultater hurtigt indfinder sig. Konditionen stiger, kiloerne rasler af, men det som sker, er, at min hjerne fire gange ugentligt tæppe-

bombes af de tre trivselsstoffer: serotonin, endorfin og dopamin. Det betyder, at jeg stortrives og har det helt fantastisk, men samtidig mister jeg fuldkommen min realistiske sans og evnen til at mærke mine grænser. Jeg er nemlig så høj af kroppens egne lykkepiller, morfin og kokain, at jeg lever i en tilstand, som bedst kan beskrives med to ord: "Ole Henriksen". Jeg har det så skønt som alle stjernerne i Hollywood, når jeg træner og taber mig. Problemet er, at jeg fuldstændigt fortrænger det faktum, at oven på mine stakkels knæ og ankler løber der fire gange om ugen en fed mand og pruster.

Alt i alt plejer mit projekt at gå godt i cirka tre måneder. I et kvartal er jeg kernesund, og kiloene rasler af, indtil jeg får et træthedsbrud i foden eller et løberknæ. Det sætter øjeblikkeligt min træning i stå, og jeg vender gradvis tilbage til mit gamle inaktive spisemønster, og pludselig har jeg taget 27 kilo på. Det er en metode, der bedst kan beskrives som to skridt frem og tre tilbage. Det er sørgeligt, men sandt.

Få ny energi fra de langtidsfriske

Da jeg for to år siden stod træt, trist og tung på badevægten, havde jeg netop set en undersøgelse fra Verdenssundhedsorganisationen (WHO), der viste, at i verden er der ca. 20 % af befolkningen, som er syge med en diagnose. Omkring 75 % har det, man kalder "Subhealth", hvilket betyder, at de har det nogenlunde OK, men hvis man undersøgte dem, ville de fejle et eller andet. Kun cirka 5 % er helt raske og har det rigtig godt. Her ved jeg godt, at der er læger, som hårdnakket påstår, at "et helt rask menneske" er en patient, der simpelthen ikke er undersøgt godt nok. Det er muligvis rigtigt, men det er tankevækkende, at

det er så få mennesker her i denne verden, der har et intakt fysisk og psykisk overskud. Omvendt viser undersøgelsen også, at der i alt er cirka 80 % af os, der har det OK eller helt fantastisk, hvilket man umiddelbart ikke får indtrykket af, når man læser aviser eller ser tv, der kan sætte så meget fokus på dem, som er stressede og syge, at man efter en massiv dosis med “Ugens krøbling” godt kan stå tilbage med indtrykket af, at det er 80 % af os, der har det dårligt.

Da jeg så undersøgelsen, måtte jeg konstatere, at jeg ganske vist aldrig har været syg med en diagnose, men at jeg faktisk heller aldrig har været i blandt de 5 %, der er helt raske. Jeg har dog været der på en gæstevist i nogle uger og måneder, hvor trivselskvarteten har haft ekstra godt fat. Jeg er altså en af de 75 % med “Subhealth”, der indtil videre har det nogenlunde OK fysisk og psykisk. Det gik op for mig, at alle mine værktøjer og den viden, jeg havde om stress og ledelse, gjorde mig til en mester i at overleve og i at undgå at blive syg. Det var også den del af mit arbejde, som jeg var mest stolt af. Netop at kunne hjælpe mennesker som it-direktøren fra Århus med at undgå at ryge ud over kanten og blive syg af stress. Det har jeg gjort utallige gange i årenes løb, men i den seneste tid var én ting gået lysende klart op for mig – jeg vidste alt for lidt om, hvad det vil sige at have det rigtigt godt, og om hvordan man skaber et stabilt personligt overskud. Det var absolut en af de dybereliggende årsager til min overvægt og udmattelse.

Det gik også op for mig, at jeg i årevis havde brugt min tid og min opmærksomhed på samme måde som medierne. Jeg havde brugt 80 % af min tid på at forholde mig til mennesker, som var stressede og langtidssyge. Det har jeg virkelig nydt langt hen ad vejen, og jeg har brændt så meget for at finde løsninger og

værktøjer til at forebygge stress, at jeg efter 18 år med stress på visitkortet måtte konstatere, at jeg efterhånden var ved at være træt af at tale om stress, høre om stress og læse om stress.

Da jeg således havde fundet en naturlig forklaring på min udmattelse, og både havde skabt plads til min træthed og havde lyttet til de følelser, som opstod, begyndte jeg at tænke over, hvad jeg længtes efter. Det er et spørgsmål, som jeg er begyndt jævnlige at stille mig selv, efter jeg for nogle år siden så en undersøgelse af amerikanske børn. Først spurgte man dem om, hvad de havde lyst til, og her var topscorerne en masse materielle ting eller aktiviteter, som skaber fornemmelsen af at stortrives på den energifyldte måde. For eksempel en tur i Disneyland eller en Playstation. Da man spurgte de samme børn efter, hvad de længtes, efter var topscoreren en glad mor og en glad far.

Jeg tror, det samme ville gælde, hvis man i dag spurgte danske børn, og det som blev så tydeligt for mig i juni 2007, var, at jeg virkelig længtes efter at kunne give min datter en glad far – frem for en Playstation 3 og en tur i Tivoli. Jeg længtes også efter at kunne give min kæreste en glad mand – fremfor en træt og tung mand, og her tænker jeg ikke kun på vægten.

Det største vendepunkt for mig kom, da jeg i juni 2007 via den daværende SAS-direktør Erik Vind hørte om en svensk læge, der skabte trivsel og nedbragte sygefraværet ved at fokusere på de mennesker, der er langtidsfriske, hvilket er det præcis modsatte af at være langtids syg. Da jeg hørte udtrykket langtidsfrisk, mærkede jeg, hvordan min passion begyndte at røre på sig, for det med at være langtidsfrisk ville jeg rigtig gerne vide meget mere om. Derfor rejste jeg til Stockholm sidst i juni og brugte fire dage på at få ny inspiration. Jeg opdagede, at jo mere jeg

hørte og læste om de langtidsfriske svenskere, der stortrives i deres travlhed, jo mere lyst og glæde fik jeg selv kontakt med. Jeg blev derfor mere og mere sikker på, at hovedvejen til at skabe større trivsel ligger i at undersøge de langtidsfriske, som ligger blandt de 5 % af WHO-undersøgelsen, der er helt raske, trives og har det rigtigt godt for at finde frem til de strategier, de bruger i deres hverdag. De strategier og metoder kan vi andre med "Subhealth" lære noget af.

Som jeg har rådet dig til her i introduktionen, er en del af strategien til at stortrives på den fredfyldte måde at få energi i skovens dybe stille ro. Jeg har et par smukke og kraftfulde steder i skovene omkring Stockholm, hvor jeg elsker at gå lange ture og sidde på en træstub og kigge ud over vandet og den smukke natur. Det er en af de direkte veje til at producere landingsstoffet oxytocin og finde tilbage til sig selv, når man har arbejdet hårdt og satset meget. Da jeg på et tidspunkt sad med lukkede øjne i en let meditationstilstand i den svenske skov, hørte jeg flere gange min mors stemme sige "Stop nu, mens legen er god".

I Stockholm gik det stille og roligt op for mig, at det var tid til at skifte fokus fra de langtidssyge til de langtidsfriske og fra stress til trivsel. Ved et hurtigt tjek i kalenderen opdagede jeg, at når SAS-projektet var overstået, ville jeg have holdt over 1.000 foredrag om stress. Derfor besluttede jeg, at på trods af, at jeg stod med et færdigudviklet og gennemtestet koncept, så skulle det være sidste gang, at jeg opbyggede et stressberedskab. Jeg sagde ikke noget til andre om den beslutning, men jeg satte et nyt mål om, at jeg kunne slette ordet stress på mit visitkort og lukke min konsulentvirksomhed "Stress & Succes" ni måneder senere, den 4. april 2008. Den dag ville det være præcis 19 år siden, jeg med en baggrund som kropsterapeut startede min virksomhed i

lejede lokaler hos en læge i et baghus til Strøget i Aalborg.

Den beslutning gav mig en masse ekstra energi og gjorde, at jeg virkelig begyndte at glæde mig til at lave projektet for SAS Ground Services. Det ville ikke alene blive sidste gang, jeg lavede et stressberedskab, men også første gang jeg fik mulighed for at gøre en stor gruppe ledere opmærksomme på at sætte fokus på de langtidsfriske for at finde nye veje og metoder til at skabe større trivsel både for dem selv og deres medarbejdere.

I denne bog vil jeg give dig nogle af de vigtigste erfaringer, jeg har gjort ved at arbejde med langtidsfriske i blandt andet SAS Ground Services. Men også nogle af erfaringerne fra min egen rejse fra overlevelse til overskud, da jeg tog en beslutning om at blive en af de langtidsfriske, der også er langtidsholdbare. Som du kan se i den anden og sidste del af bogen, handler det om at lære af andre, der er langtidsfriske, og om at få det sorte bælte i grænsesætning.

I dag er jeg stadig for tyk, men er ude af kategorien svær fedme, og har fået vendt den negative udvikling. Jeg har de seneste to år kun tabt fem kilo, men dem har jeg til gengæld ikke taget på igen, så jeg er gået et enkelt skridt frem ved at gribe tingene an på en helt anden måde, end jeg plejede. Min krop er også i noget bedre form og langt mere afslappet og smidig, end den var for to år siden, men det vigtigste er, at jeg ikke længere er udmattet. Jeg kan blive rigtig træt og ligne en hængt kat, men det er noget helt andet end at være totalt udmattet. Det allervigtigste for mig er, at jeg har genfundet min dybe passion og min store daglige arbejdsglæde ved at forandre mit liv fra at arbejde med langtidssyge, stress og ledelse til i dag at leve af at arbejde med langtidsfriske, trivsel og topledelse. Jeg håber, at du i denne

bog må finde en masse inspiration og konkrete værktøjer, som du kan bruge til at få et større personligt overskud.

Hvis du har spørgsmål, kommentarer eller har brug for et godt råd i forhold til at stortrives og blive langtidsfrisk kan du skrive til mig via www.henrikkrogh.dk. Alt bliver læst, og besvaret af mig personligt, men der kan i perioder gå lidt tid.

Stay sharp
Henrik Krogh