

Bli mer effektiv som chef med Mindfulness

Vad sägs om att bli mer fokuserad och effektiv som chef – samtidigt som du minskar din stress? Inte alls omöjligt. Med endast tio minuters mindfulnesssträning om dagen går det att uppnå. Det menar Martin Ström, leg. psykolog och civilingenjör, i en ny bok.

I början av 2000-talet var Martin Ström med om att starta ett företag inom it-branschen. Precis som många andra inom samma bransch jobbade han en hel del – inte sällan 70 till 80 timmar i veckan. Ju mer energi han la på att jobba, desto mindre effektiv blev han.

Av en slump kom han i kontakt med mindfulnesssträning, som han började praktisera regelbundet. Efter ett tag märkte han att träningen fick en hel del positiva effekter, inte minst när det gällde hans sätt att leda företaget.

En av dessa effekter handlade om att han blev lugnare och mindre stressad. Han fick lättare att ställa sig vid sidan av och att delegera. Sist men inte minst – han blev mer effektiv och kunde gå ner till mer normala arbetstider.

På svenska kallas mindfulness ofta för medveten närvaro och handlar om att öva upp två viktiga förmågor:

1. Förmågan att vara fokuserade på det vi gör.
2. Förmågan att vara medvetna om det vi gör.

För många människor är svårigheten att rikta sin uppmärksamhet – att fokusera på en sak i taget – ett stort problem. Inte sällan ägnar vi oss åt multitasking, det vill säga att göra flera saker samtidigt, vilket inte är ett speciellt bra sätt för att öka sin effektivitet.

”Vår uppmärksamhetsreglering tillåter inte att vår uppmärksamhet blir kidnappad hela tiden. När vi skriver ett knepigt mejl klarar vi inte av att samtidigt lyssna aktivt på våra kolleger som pratar i bakgrunden. På samma sätt är det svårt att föra ett samtal med någon som sitter och pillar med sin smartphone. Hjärnan är inte gjord för att hantera så många intryck samtidigt”, säger Martin Ström.

Samtidigt sker mycket av vårt beteende utan att vi tänker på det. Inom mindfulness brukar man tala om att vi går på autopilot.

”Ungefär 90 procent av våra tankar, ord och beteenden sker med automatik. Det gör att vi inte alltid är så uppmärksamma på det som händer. Om vi till exempel lyssnar på en medarbetare som gnäller om samma sak stänger vi till slut av och slutar lyssna”, säger Martin Ström.

Regelbunden mindfulnesssträning leder till att vi både får lättare att fokusera och att vara mer närvarande och medvetna om vad vi gör.

Exempelvis finns det forskning som visar att effektiviteten ökar med 10 till 15 procent samtidigt som den upplevda stressen minskar med 35 procent. Dessutom upplever många att de behöver lägga ner mindre energi för att få saker gjorda.

De flesta studier är gjorda på åtta till nio veckor, men ibland kan effekten komma snabbare än så.

Det har också gjorts en del studier på personer som har tränat mindfulness mellan 10 000 och 30 000 timmar, exempelvis buddhistiska munkar. Studierna visar att de får en tjockare hjärnbark, det vill säga det lager av hjärnan där mer komplicerade processer, exempelvis planering, sker.

Personerna i dessa studier har också visat sig ha högre aktivitet i vänster sida av den så kallade frontalloben som brukar förknippas med positiva känslor. Samtidigt är aktiviteten mindre i den hjärnstruktur som kallas amygdala och som aktiveras vid negativa upplevelser, exempelvis ångest och stress.

En annan anledning till att mindfulness har en tendens att göra oss på bättre humör har att göra med att våra tankar gärna rör sig i samma mönster. Det innebär att många börjar tänka på bekymmer så fort de inte har något att göra.

”Det finns studier som visar att vi tänker cirka 65 000 tankar per dag, varav 60 000 är samma tankar som vi tänkte föregående dag. Det är som att hjärnan inte kan göra någonting. Mindfulness gör att pladdret i huvudet minskar”, säger Martin Ström.

Effekterna av mindfulness går dessutom att koppla specifikt till ledarskap. När vi blir stressade tar ofta fel delar av hjärnan över, något som Martin Ström kallar för ”amygdala hijack”, att amygdala tar över. Det gör i sin tur att risken ökar för att du som chef ska bli otrevlig och fatta dåliga beslut. Även din förmåga att vara här och nu påverkar ditt ledarskap.

”Bra chefer upplevs som närvarande. När du sitter och har ett samtal med din chef vill du inte att han eller hon ska sitta och tänka på nästa möte eller något mejl som ska skickas när samtalet är över”, säger Martin Ström.

En stressad chef sprider dessutom lätt stressen vidare i organisationen. I ett sådant läge kanske du skickar en massa mejl utan att tänka på vilka effekter det får och kräver in information från dina medarbetare för att hantera din egen oro.

Här gör mindfulness att du blir mindre reaktiv och kan hantera den här typen av stress på ett bättre sätt. Det gör i sin tur att du kan stanna upp och lösa situationen mer konstruktivt i stället för att sprida stressen vidare.

”Stress handlar egentligen inte om att ha mycket att göra, utan att tänka på allt du borde ha gjort och alla tusen saker du ska göra senare”, säger Martin Ström.

Det finns studier som visar att intelligenskvoten ökar med mindfulness. Även den empatiska förmågan har en tendens att bli större, både mot din omgivning och dig själv. Du blir med andra ord mer förstående gentemot andra, men också snällare mot dig själv.

Trots den konkreta nyttan som mindfulness ger finns det fortfarande en del skepticism mot metoden. Den får gärna ett skimmer av luddighet omkring sig, enligt Martin Ström.

”Det kan ju låta lite flummigt när man talar om det här. Jag brukar säga att det är tur att jag har kostym på mig. Men mindfulness handlar om att träna upp hjärnan för att bli mer fokuserad och mentalt närvarande. Och vem har inte nytta av det?”

<http://chef.se/bli-mer-effektiv-med-mindfulness/>

ilivEra