

Skanska – Happy Ekonomi

2021-01-18

”En gammal hjärna i modern tid”

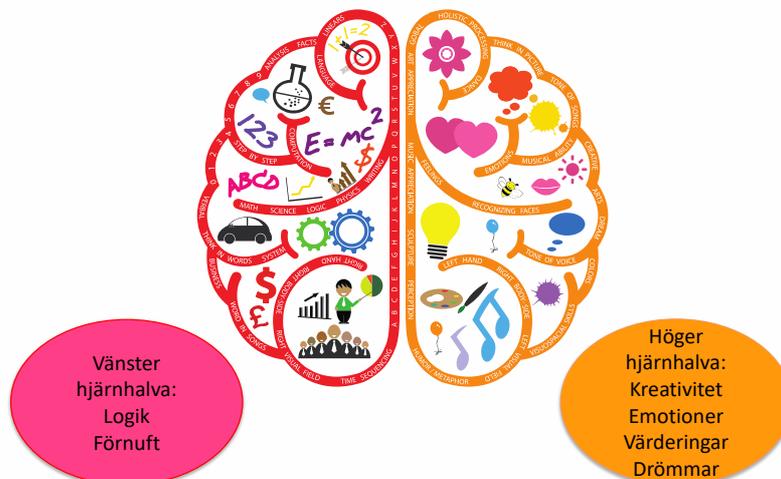
Hur skapar man en hållbar och hälsosam balans mellan livets olika pusselbitar? Hur kan tankens kraft, förmågan till djup fokus och kognitiv visualisering öka din motivation, stresshantering och din personliga hållbarhet?

Neuroledarskap är konsten att leda dig själv och andra genom en bra förståelse för hjärnans grundmekanismer och hur du med konkreta verktyg kan påverka ditt engagemang, din arbetsglädje och grundtrygghet. (*Motivation 3.0*)

Precis som din fysiska hälsa bygger på din faktiska träningsinsats så är även ditt mentala välmående alltid kopplat till hur du använder verktygen i din vardag. Att avsätta några minuter varje dag och oftare boka möten med dig själv kommer att vara välinvesterad tid för att minska stresspåslag och för att oftare vara tillfreds.

Forskningen visar tydligt att det finns ett antal konkreta mentala förmågor som är förutsättning för att kunna prestera och samtidigt känna harmoni och balans i livet. Det är förmågor som t.ex. självdisciplin, att leva med sina självvalda personliga grundvärderingar, att kunna välja sitt förhållningssätt, att styra sina val utifrån egna drömmar och målbilder, att ha tillgång till sina emotionella drivkrafter, att hålla djupt fokus på en uppgift etc.

CREATIVE BRAIN SIGN



I en värld av snabba förändringar är det svårt ibland att hålla takten. Hjärnan har aldrig varit så oanpassad till vårt liv som idag, och psykisk ohälsa är ett av de snabbast växande samhällsproblem. Därför är insikten om hjärnans grundmekanismer en viktig förutsättning för att rusta dig själv inför framtiden.

Motivation 3.0 – din inre motivation som grund för hållbart engagemang

När vår inre motivation för en uppgift saknas, så har vi ofta inte drivkraften för att göra det vi behöver göra och vi skjuter lätt upp uppgiften. Majoriteten av våra beteenden och val är automatiserade och styrs via våra vanor, rutiner och värderingar. Enbart få beslut är medvetna. Därför är det viktigt att vi får kunskap om hur vår motivation fungerar och hur vi kan påverka vårt inre ledarskap.

Vår handlingsförmåga styrs bl.a. av två emotionella drivkrafter: **rädsla** (från hotsystemet) och **längtan / nyfikenhet** (från drivsystemet), varav rädsla är signifikant starkare som drivkraft. Historiskt sett har vi löst problem och kämpat för överlevnad under hela evolutionen.

När vi varken känner rädsla inför konsekvenser eller förväntan av en snabb belöning i en situation så blir vi handlingsförlamade eller skjuter upp det vi borde göra (t.ex. träning, egen tid, vila). Detta betyder att den farligaste linjen, där vi som mest saknar drivkraft att agera, är ”+/- 0 -linjen” där livet känns ”ganska ok”.



För att aktivera längtan och motivation till en förändring behöver vi uppleva känslan av meningsfullhet. Vad är visionen för en förändring eller omställning? Hur bidrar detta till en förbättring för samhället, vår region, vårt företag eller för mig personligen?

På samma sätt styrs medarbetarnas motivation till hög prestation utifrån deras insikt om meningsfullhet och värdet för deras liv.

Hjärnans impulsmekanismer

Hjärnans huvudfunktion är att säkerställa vår överlevnad. Avsaknad av existentiella utmaningar i välfärden för att sysselsätta hjärnans hotsystem och problemlösningssförmåga kan leda till att vi istället skapar fiktiva problem, förstorar mindre till större utmaningar eller fokuserar starkare på negativa stimuli. (t.ex. kritik berör oss oftast starkare än beröm efter ett samtal).

Syftet med kontinuerlig mental träning är att öka medvetenheten för att oftare kunna aktivt välja ditt förhållningssätt, dina värderingar och ditt agerande.

Historiskt sett har vi överlevt genom att instinktivt tolka nya intryck som potentiellt hot. Överlevnaden i Savannen för 10 000 år sedan byggde på förprogrammerade impulsreaktioner. Hade vi reagerat på nya stimuli med öppen nyfikenhet hade vi sannolikt inte överlevt. Än idag finns mekanismen kvar att förändringar spontant kan upplevas som potentiellt hot om vi inte medvetet väljer ett annat förhållningssätt.

Att planera dina mål utifrån drivsystemet betyder t.ex. att bryta ner stora ambitioner i små steg. Stora förändringar blir mer motiverande för hjärnan när de hanteras mentalt i mindre portioner. När vi vet att vi behöver anstränga oss för en uppgift i 30 min så är det mer engagerande än om du tänker på att hela aktiviteten tar 10 timmar. Tennisspelare brukar ha som strategi att fokusera på en boll i taget. Maratonlöpare håller motivationen igång genom att tänka på nästa vätskekontroll... Vad är ditt nästa "delsteg" i ditt arbetsprojekt? Hur kan du bryta ner den stora uppgiften i motiverande portionsbitar? Planera för dina dagliga "vätskekontroller"!

Tips:

Träna din medvetenhet för att oftare hinna före hjärnans impulsreaktioner. Med kontinuerlig mental träning ökar du din förmåga att oftare kunna aktivt välja ditt förhållningssätt, dina mindset och ditt agerande.

- Skapa återkommande vanor där du medvetet firar och uppskattar positiva aspekter i ditt liv istället för att fokusera på brister, misstag och det som du tror fattas till att känna lycka. Exempelvis kan du 2-3 gånger i veckan, innan du börjar din arbetsdag, börja med att tänka på vad du är stolt över eller saker du uppskattar just idag.
- Se över din "to do-lista" för dagen. Skapa en blandning av lust- och kravfyllda aktiviteter där ett samtal med din bästa vän, ett fysiskt träningspass mellan två möten eller egen tid finns med.
- Planera inga aktiviteter som tar längre än en timme. Bryt ner i mindre delmål och ta pauser efter ca 1 ti prestation
- Bryt möten efter en timme och skapa "brain breaks"
- Växla mellan olika mötesformer och skapa kontraster i vardagen för att hålla hjärnan vaken

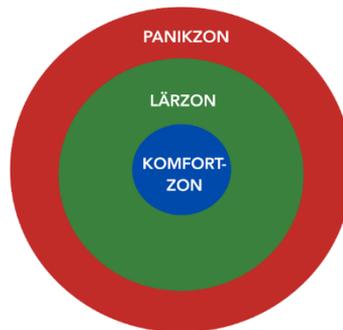
Cliffhangertekniken

Innan du börjar din helg på fredag eftermiddag öppnar du din kalender och tittar på nästa veckas utmaningar. Plantera fröet och umgås med tanken på din kommande vecka i förväg. Du ska inte påbörja en aktivitet utan enbart skapa ställtid i hjärnan och optimera din dopaminproduktion.

Vätskekontrollstekniken

Skapa din drivkraft genom att bryta ner stora projekt som sträcker sig över en längre tid i flera delmoment. Vår impulshjärna är inte tänkt som en maratonlöpare, utan aktiveras genom korta belastningar och snabb belöning.

DRIVSYSTEMETS TRE ZONER



Komfortzonen

Här ligger våra automatiserade rutiner, vanor och traditioner som ger trygghet. Här finns lugn och välbefinnande men ingen drivkraft.

Lärozon

I denna zon ligger vår motivation och vårt engagemang. I lärozon är du varje gång när du lär dig något nytt, utmanar dig att göra något som är svårare eller när du tar dig an något du tycker är tråkigt. Det är alltså när vi utmanar oss inom rimliga ramar där det frisätts drivkraftshormoner (bl.a. Dopamin) som gör det möjligt att omvandla våra tankar till handlingar.

Panikzonen

Denna zon ska du undvika. Här befinner vi oss när våra utmaningar överstiger våra kompetenser. Exempelvis en deadline som är orealistisk eller om du ställs på en scen och inte har förberett dig.

Tips:

Skapa en bra balans mellan komfortzon och lärozon i ditt liv. Är det många förändringar just nu så ska ditt fokus ligga på att balansera lärozon med lugnande rutiner och återkommande vanor som ger lugn. Det kan handla om att följa en fast träningsplan, att satsa på fasta mat- och sömnvanor etc.

Är livet däremot just nu en återkommande repetition av veckor så är det viktigt med kontraster i vardagen för att undvika vaneeffekten. Det handlar om små förändringar som att lära dig ngt nytt, utforska nya promenadvägar etc.

Vad har hänt med drivsystemet i välfärden?

För många har livet reducerats till två zoner: komfortzonen och panikzonen. När vi inte utmanar oss längre och låter livet gå i repris försämras inte bara vår motivation utan även vår memoreringsförmåga. Du kan känna igen det när du kör bil och undrar hur du kom fram till målet, eftersom hjärnan saknar minnet av hur du körde dit.

Medveten återhämtning

Vår personliga hållbarhet bygger på en kontinuerlig balans mellan kravfyllda aktiviteter som utvecklar och stimulerar oss och regelbunden återhämtning. Precis som en muskel behöver stretching efter ett krävande träningspass så behöver även hjärnan den motsatta stimulansen efter en prestation. Har du tillbringat en hel dag i möten och telefonsamtal återhämtas hjärnan bäst genom en stund "självksamhet" (dvs. självvald ensamhet) innan du är redo för nästa sociala interaktion. Är det många förändringar på gång i ditt arbete just nu så är det avkopplande för hjärnan att t.ex. satsa på fasta rutiner i din träning. Är du ofta drivande i din arbetsroll så är det viktigt att hitta områden i livet där du inte behöver leda utan kan lita på andras ledarskap.

Vad som är återhämtning för dig idag är alltså beroende på dina mentala prestationskrav.

Hållbar prestation kräver medveten planering. Låt dina dagliga "to do -listor" bli en blandning av kravfyllda och lustfyllda aktivitetspunkter och ge dig själv oftare små pauser för att uppleva kontraster och återhämtning.

Emotionell distans

Vår hjärna presterar som bäst och mest effektivt när vi upplever våra utmaningar på ett rimligt emotionellt avstånd. Ju mer stressade vi är desto större risk att vi undermedvetet övervärderar våra krav och uppgifter och deras betydelse. Konsekvensen blir orimlig stress, prestationsångest och bristande fokusförmåga.

Men hur zoomar man ut när trycket känns för stort? Försök att medvetet hitta dina platser, mantra eller föremål som ändrar din upplevelse genom nya perspektiv. Kom ihåg att allting är relativt. Alla våra upplevelser värderas i hjärnan genom att relatera till omgivningen, till våra förväntningar eller gamla erfarenheter.

Och det är just relativiteten vi kan påverka. Att betrakta sin stressiga "to do"-lista en kort stund på morgonen från parkeringen av närmaste sjukhus ger dig förmodligen andra tankar och perspektiv på dina utmaningar. En krävande arbetsdag kan få ett annat perspektiv om du mellan två möten tittar på en härlig semesterbild som visar att ditt liv i sin helhet är mer än stressen du känner just nu. Ett ideellt engagemang för utsatta människor ger också ett rimligare mentalt avstånd till våra egna utmaningar. Relativiteten hjälper oss att se våra egna uppgifter i det rätta ljuset – inte för att vara mindre engagerad utan tvärtom för att med rätt avstånd kunna engagera dig utan negativ stress.

Reflektion: Använd nedanstående modell för regelbundna möten med dig själv!

Min personliga portfolio-analys

<p>1) Vilka områden i ditt liv är du nöjd med just nu?: (t.ex. boende, parrelation, dina träningsvanor etc.)</p>	<p>2) Aktiviteter du ser fram emot och som du känner lust för: (t.ex. att luncha med en vän, att sätta igång med ett renoveringsprojekt, att läsa en bok ikväll)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Endorfiner</p>
<p>4) Vad vill du utveckla?: (t.ex. min mentala styrka, lära mig mer om ett ämne Inom mitt yrke...)</p>	<p>3) Aktiviteter som kräver din självdisciplin: (t.ex. att städa i garderoben, att avstå från godis en vecka, att träna ikväll)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Dopamin</p>