

STRESSAD? NEJ, RÄDD!



TILLHÖR DU DEN STORA SKARAN MÄNNISKOR SOM TROR ATT DIN STRESS BEROR PÅ ATT DU HAR FÖR MYCKET ATT GÖRA PÅ JOBBET OCH MÅSTE JOBBA ÖVER? DET STÄMMER INTE: EXPERTERNA ÄR ENIGA OM ATT DIN STRESS BEROR PÅ ATT DU ÄR RÄDD!

Min fascination för det här ämnet grundar sig i det faktum att det finns många chefer – som till exempel Barack Obama och Fredrik Reinfeldt – som jobbar väldigt mycket och inte alls uppfattas som stressade, varken av sig själva eller av andra. Medan andra chefer tycker att det är jobbigt, trots att de inte ens har mycket att göra.

Är du inte nyfiken på ämnet för egen del så kanske insikten om vad stress kostar

hjälper till. Man beräknar nämligen att en slutkörd tjänsteman kostar en miljon kronor och att en slutkörd chef kostar fyra miljoner kronor. Pengar som ditt företag hade kunnat använda till något roligare.

LÅT OSS BÖRJA med att titta närmare på hur vår hjärna fungerar. Det visar sig nämligen att stress i grunden är en sund reaktion från kroppen och den uppstår när vi känner oss hotade till livet. Det var en

mycket användbar reaktion på den tiden vi bodde i grottor och blev jagade över savannen av sabeltandade tigrar.

Stressens funktion är alltså att förbereda kroppen för kamp eller flykt. Hjärtat börjar slå snabbare och omfördelar blodet, från hjärnan till musklerna. För det är musklerna vi behöver för att överleva mot den sabeltandade tigern, inte hjärnan. Skulle kampen mot tigern inte gå så bra genererar stressen också adrenalin i krop-

pen så att det inte ska göra så ont när vi blir skadade.

alls om hur mycket vi har att göra. Sedan kan vi ha för mycket att göra därför att vi är rädda för att säga nej och misstolkar det som att det är arbetsbelastningen i sig som skapar känslan av stress i kroppen.

PÅ DE FLESTA ARBETSPLATSER finns i dag inga dödliga hot. Det är istället helt andra saker som skrämmer oss. Saker som hjärnan instinktivt tror är farliga, men som i själva verket är rätt harmlösa. En undersökning

”STRESSENS FUNKTION ÄR ATT FÖRBEREDA KROPPEN FÖR KAMP ELLER FLYKT.”

pen så att det inte ska göra så ont när vi blir skadade.

Fysiska reaktioner vid stress*:

- Sinnena blir mer skärpta.
- Andningen blir snabbare.
- Ämnesomsättningen ökar.
- Adrenalinsöndringen ökar.
- Hjärtat arbetar snabbare.
- Immunförsvaret försvagas.

SÅ HÄR LÅNGT inga större nyheter för de flesta av er. Nu kommer det:

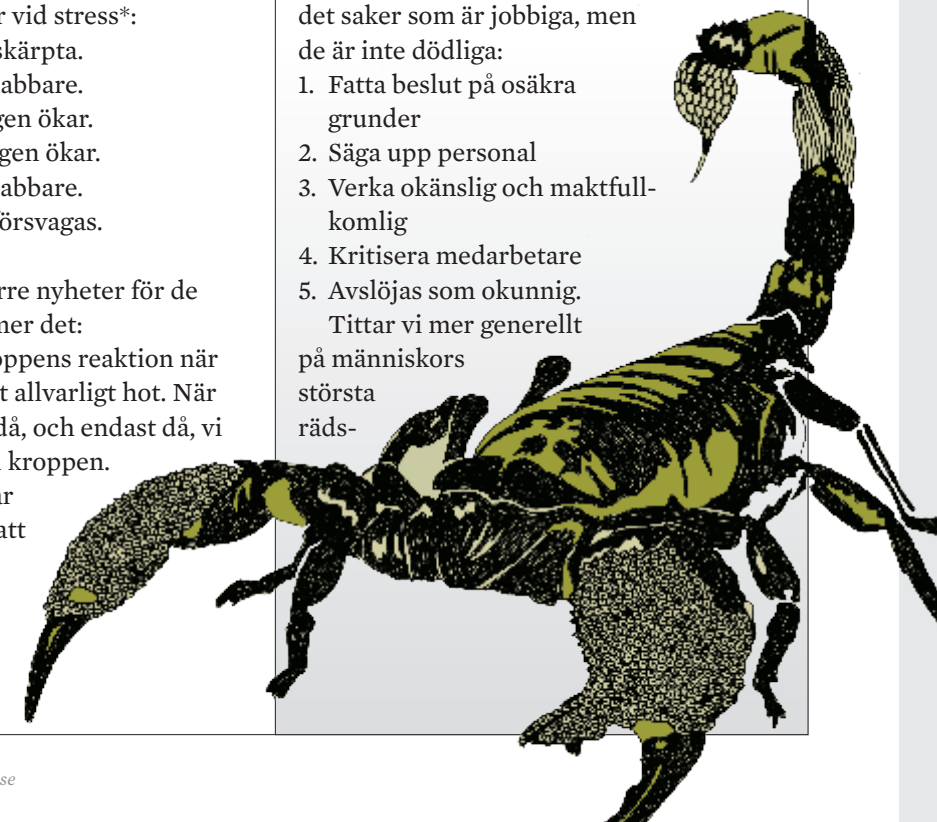
Stress är alltid kroppens reaktion när vi upplever ett riktigt allvarligt hot. När vi blir rädda. Det är då, och endast då, vi får stressreaktioner i kroppen. Därför handlar all vår stress i grunden om att vi är rädda och känner oss hotade.

Stress handlar med andra ord inte

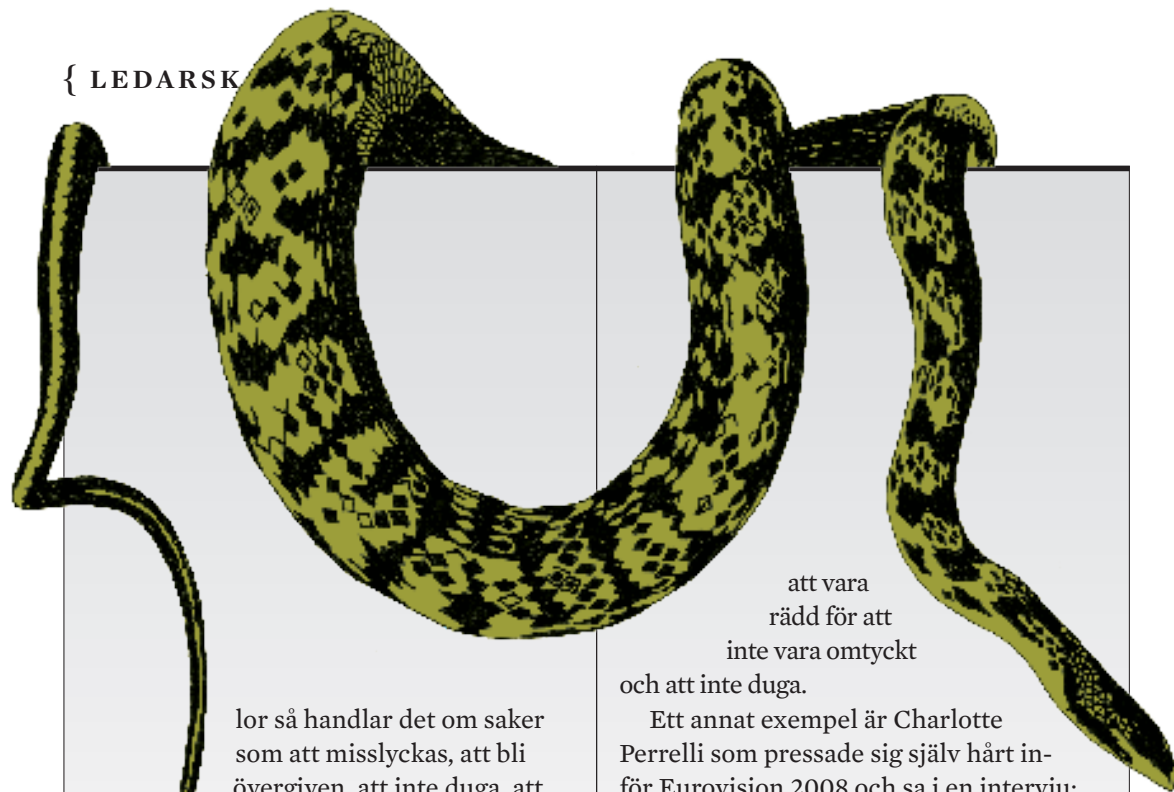
från Novus Opinion och Chef visar vad svenska chefer är mest rädda för. Visst är det saker som är jobbiga, men de är inte dödliga:

1. Fatta beslut på osäkra grunder
2. Säg upp personal
3. Verka okänslig och maktfullkomlig
4. Kritisera medarbetare
5. Avslöjas som okunnig.

Tittar vi mer generellt på människors största räds-



AV MALIN TROSSING



lor så handlar det om saker som att misslyckas, att bli övergiven, att inte duga, att inte vara omtyckt eller att prata inför folk. Återigen: Visst kan det vara jobbigt, men knappast dödligt.

DET INNEBÄR ATT varje gång du känner ett stresspåslag i kroppen så har det hela börjat med en omedveten tanke i din hjärna om något som du är rädd för.

Här skulle det sitta bra med några rafflande historier som tydliggör chefs rädsla och hur de påverkar deras arbete. Men att vara chef innebär att man är en förebild och då blir det som Jan Guillou säger: "Rädslor har alla människor, men det är oklokt att tala om vilka de är." Det finns med andra ord inte så många roliga exempel att berätta om.

I stället kan man prata med människor som blivit utbrända och lyssna efter de rädslor som drivit personen dit. Anders Timell berättar till exempel om när han brände ut sig häromåret och berättar: "Jag var livrädd för att bli bortglömd" – ett bra exempel på

att vara rädd för att inte vara omtyckt och att inte duga.

Ett annat exempel är Charlotte Perrelli som pressade sig själv hårt inför Eurovision 2008 och sa i en intervju: "Jag lovar att göra allt som står i min makt för att inte göra Sverige besviket." Hennes rädsla för att misslyckas lyser igenom i citatet. Att hon dessutom var mitt uppe i en tuff skilsmässa, med alla de rädslor en sådan innebär, gjorde säkert också sitt till att ge henne stressreaktioner i kroppen som i sin tur ledde till utbrändhet.

Att minska din stress handlar inte om att jobba färre timmar, utan om att ha modet att våga se dina egna rädslor i vitögat och våga hantera dem. Sedan kommer det troligen att leda till att du blir bättre på att säga "nej" och därmed minskar arbetsbelastningen när du inte längre är rädd för att din chef inte ska tycka om dig.

SÅ HÄR HANTERAR DU DINA RÄDSLOR:

1. BLI MEDVETEN OM DINA EGNA RÄDSLOR

Nästa gång du känner stressreaktioner i kroppen, stanna upp och tänk efter. Vilket hot eller rädsla är det din hjärna upplever just nu?

Glöm inte att rädsla är en reflex som slår in omedvetet. Därför är vi inte alltid medvetna om vilka tankar som startat reaktionen. Du måste våga lyssna på dig själv och ta dig tid att förstå din rädsla, då blir det också lättare att känna igen rädslan nästa gång den uppstår.

2. ACCEPTERA DINA RÄDSLOR.

För många av oss är det jobbigt att inse att vi går runt och är rädda för saker, trots att vi är vuxna. Och inte vilka saker som helst, utan rätt triviala saker som att inte få vara med i gänget, att misslyckas eller inte duga som vi är. Att däremot vara rädd för sabeltandade tigrar är lättare för de flesta.

Talesättet säger att "Troll spricker i solsken" och när du börjar se och acceptera dina rädslor så kommer de att minska för att sedan försvinna.

3. SÄTT UPP MÅL SOM LOCKAR.

Fokusera på vad du vinner på att göra det du är rädd för. Att utmana dina rädslor och ta ett rejält kliv utanför din komfortzon blir lättare om du har ett mål som du gärna vill nå. Du kanske vill bli en bättre chef, lyckas med ett förändringsarbete eller något annat. "If you really want to do something, you will always find a way. But if you don't want to do it, you will almost always find excuses."

4. PROVA OCH VÅGA MISSLYCKAS.

Du behöver inte känna dig ensam om att vara rädd för att misslyckas, det har till och med ett namn: atychiphobia. Glöm inte att det som framgångsrika människor har gemensamt är att de alla vågat misslyckats, som till exempel Walt Disney, Oprah Winfrey och JK Rowling. "If you never try, fear wins by 100 percent. How-

ever, if you do try, fear only has a chance of winning by 50 percent."

5. SKAFFA DIG MER KUNSKAP.

Ett mycket bra sätt att minska risken för att misslyckas är att skaffa sig mer kunskap i ämnet. Vad behöver du lära dig om till exempel beslutsfattande, konflikthantering eller ledarskap för att minska dina rädslor och öka chansen att lyckas?

6. ÄR DET DÖDLIG UTGÅNG?

Tänk på att rädslor bara är fantasier som hjärnan tolkar som sanna: FEAR = Fant-sized Event As Real.

Titta med kritiska ögon på den aktuella situationen. Vad är det värsta som kan hända? Att en underpresterande medarbetare inte gillar dig för att du vågar ställa krav? Att kollegor som planerar dåligt blir sura därför att du vågar säga nej till att lösa deras problem åt dem? Kan du leva med det?

7. POSITIVT TÄNKANDE.

Vi tänker cirka 65 000 tankar varje dag. Självklart gör det skillnad för ditt välbefinnande om de flesta av dessa tankar är positiva istället för negativa. Jobba med att ersätta dina rädslor med positiva tankar



som stärker dig. Låter det svårt? Prova!
Och våga misslyckas.

8. HA EN PLAN B.

Ibland kan rädslan minska om vi redan innan har tagit fram en reservplan, baserat på de "worst case"-scenarier vi ser framför oss. Lägga tid på att ta fram en plan B, men lägg sedan undan den. Du skall lägga din energi på att lyckas, inte på att vara orolig för att misslyckas.

i värsta fall, ge någon sparken. Men mod är som en muskel, den behöver tränas upp. De modiga chefer du träffar känner också rädsla, men de har övat och övat och...

** Ur boken "Stress = rädsla"
av Jörgen Lerjestad.*

"MOD ÄR SOM EN MUSKEL,
DEN BEHÖVER TRÄNAS UPP."

9. BE OM HJÄLP.

Vi måste inte alltid lösa alla problem själva. Känner du dig väldigt stressad och har svårt att hitta dina rädslor så våga ta hjälp! Kom ihåg att det är en rädsla i sig att inte våga be om hjälp när man behöver den.

HUR KÄNNS DET NU: Blir du stressad av att läsa listan? Grattis, då har du ett lysande exempel som du kan hugga tänderna i genast. Till dig som inte reagerar vill jag ge ett tips: Spara tidningen på ett lättillgängligt ställe, så du kan plocka fram den nästa gång du känner stressreaktioner i kroppen.

Avslutningsvis vill jag påminna dig som är chef om att du faktiskt har betalt för att vara modig. Du måste våga utmana dina rädslor och fatta beslut, ge ärlig feedback eller,

