



## InBusiness - viden om salg og business



### Kom i mental topform

Med positiv tænkning kan du påvirke din indre kemi på blot otte uger - og dermed ændre adfærd, der har værdi for dig både på job og i privatlivet

**JOB & KARRIERE** 05.09.2016 af Peter Hjorth

"Tænk på dagens gode oplevelser. Tænk på, hvorfor de skete. Tænk på, hvorfor de var gode for dig. Og skriv så de tre bedste ned på papir hver dag i otte uger. På denne måde træner du hjernen i positiv retning, og det er bl.a. med til at stimulere produktionen af lykkehormonet oxytoxin.

Denne ændring af din indre kemi er med til at ændre din adfærd i en retning, som er værdifuld for både dig, din familie, venner og arbejdsgiver. Så hvis du på denne måde agerer detektiv i dit eget liv, har du taget et afgørende skridt i retning af mental robusthed".

Det var et af hovedbudskaberne fra Business Coach & Træner Liselotte Pedersen, da hun på et morgenmøde hos Acuity World talte om at kunne fokusere på et bedre liv - og dermed bl.a. minimere risikoen for at få stress. For både ledelse og medarbejdere i en virksomhed handler det nemlig om at være mentalt spændstige, og vejen hertil kræver ofte ændring af adfærd.



- Sæt fokus på, hvad der fungerer for dig. Find de parametre, der giver dig det gode liv. Og det er vigtigt, at du tager ansvar for, hvordan du har det i alle livets aspekter. Hvis ikke, risikerer du en problemfyldt tilværelse, for bag hvert problem er der en frustreret drøm. Arbejd derfor med dine kernestyrker, for ellers begynder du snart at kede dig, siger Liselotte Pedersen.

At komme i mental topform kan trænes og har en lang række positive effekter - blandt andet forebygger det stress, øger trivsel og arbejdsglæde, øger performance, styrker samarbejdskultur, forbedrer fokus og målorientering samt styrker innovation og kreativitet i opgaveløsning.

Men hvordan kommer man i mental topform? Liselotte Pedersen fremhæver trivsel som en af de vigtige faktorer. Desværre mistrives rigtig mange, for der er problemer med at nå det hele - job, familie, fritid etc.

- Vi har alle en masse valg at skulle træffe hver eneste dag. Hvis ikke det mentale læs skal vælte, er det derfor bydende nødvendigt at turde sige nej til nogle arbejdsopgaver og tidsrøvende aktiviteter. Kort sagt drejer det sig om tryghed, omsorg, ro, overblik, frihed og sociale relationer. Vi skal lytte til hinandens positive historier, for de "smitter".

Liselotte Pedersen fremhæver svømmelynet - den nykårede unge danske OL-guldvinder Pernille Blume (50 meter fri) - som et klart eksempel på mental robusthed:

- I finalen præsterede hun den bedste udgave af sig selv. Ingen forventede guldmedalje, så hun kunne svømme uden nervøsitet og bindinger. Derfor ramte hun dagen og ydede sit optimale.



*Liselotte Pedersen har solid erfaring som coach for erhvervsledere, undervisere, iværksættere og andre i vidt forskellige brancher og livssituationer. Hun har arbejdet særligt med personlig og faglig udvikling, stresshåndtering, procesledelse, supervision, teamoptimering, trivsel og sundhed.*

Retningslinjer for [businessdanmark.dk/InBusiness](http://businessdanmark.dk/InBusiness)

Eksterne redaktionelle bidrag (tekst + illustration) må ikke:

overtræde dansk lovgivning og/eller opfordre til kriminalitet

krænke, true eller forfølge personer eller grupper af personer

krænke privatlivets fred

linke til/markedsføre hjemmesider, der opfordrer til kriminalitet, krænker, truer eller forfølger personer eller grupper af personer

linke til/markedsføre kommercielle hjemmesider, konkrete produkter, firmaer eller salgsmaterialer.

Kommentarer til artikler på [businessdanmark.dk/InBusiness](http://businessdanmark.dk/InBusiness) skal relatere sig til indholdet, og krænkende/truende sprog tillades ikke.

Alt, der strider mod disse regler, slettes uden varsel.