

## Det er ikke altid chefens skyld...

Det er ikke chefen, børnene eller økonomien, der stresser dig. Det er dine tanker om chefen, børnene og økonomien, der stresser dig. Det ser måske ud som om, det er verden uden for os selv, som skaber vores følelser, men vores sind fungerer omvendt. Det er vores fortolkninger af omverdenen, som afgør vores humør og er med til at gøre os både stressede og irriterede eller glade og begejstrede.



Du skaber selv dine følelser via dine tanker. Tag kontrol over tankerne, og bliv en gladere version af dig selv.

Underviser og forfatter Natasha Swerdlhoff forklarer: "De fleste af os ved godt intuitivt, at en stor del af vores opfattelse af omverden skabes indefra. Men vi overser tit vores egen andel og lever som om, det virkelig er omverdenen, som har magten til at skabe vores følelser".

### Du har nøglen til fængslet

Natasha har interesseret sig for vores indre tankeverden, siden hun var barn, og hun har som voksen gjort det til sit livsværk at

blive klogere på os mennesker, og hvordan vores sind fungerer. I denne artikel deler hun nogle af sine erfaringer med os.

"Når vi er irriterede på chefen, manden eller børnene, har vi fokus på de ydre faktorer, som vi oplever som grunden til vores følelser. Men følelser bliver skabt indefra via vores tanker. Vi skaber selv et fængsel af tankemønstre, som vi har svært ved at frigøre os fra. Vi lægger ikke mærke til, at vi selv har nøglen til fængslet", fortæller hun.

### Gode dage, dårlige dage...

Der er de dage, hvor du tager hjemmefra, og håret sidder, solen skinner, og alting er dejligt. Men der er også dage, hvor du forlader det samme hjem, kører den samme vej med den samme sol, og det hele bare er noget møg. Hvad er forskellen?

"Din tilstand er anderledes. Dine tanker er anderledes", siger Natasha, og hun fortsætter. "De fleste af os lever med en misforståelse af, hvad der skaber vores oplevelser. Vi modtager en masse informationer udefra, og i vores sind bliver informationerne så "filtreret" på forskellig vis. Der er så mange informationer, at vi ikke kan rumme det hele. Derfor udelader vi, generaliserer og forvrænger de informationer, vi har modtaget. Det er derfor, at to mennesker kan opleve en identisk situation helt forskelligt".

Ifølge Natasha Swerdlhoff udelader vores sind informationer, fordi der er noget, vi er

## Det er ikke altid chefens skyld...

mere optaget af end andet. Udfordringen opstår, når vi tror, at vores sind fungerer som et fotografiapparat, der ser alt præcist, som det er. "Vores opfattelse af omverdenen er ikke en akkurat genspejling men en forvrængning. Vores sind er mere som en projektor, der smider billeder op på vores indre skærm, som vi derefter fortolker", tilføjer Natasha.

*"Mange kender godt oplevelsen af, at der er en slags "tankekomité" inde i hovedet, som hele tiden diskuterer med hinanden. Skal man gøre det ene eller det andet? (...) Alle tanker kan ikke få opmærksomhed. Du vælger nogen ud, og de tanker vokser. Både de negative og positive tanker."*

# Det er ikke altid chefens skyld...

## Hvad nu hvis?

Forskere peger på, at vi har mellem 60-80.000 tanker om dagen. Nogle af dem er skræmmende scenarier som: "Hvad nu, hvis jeg mister mit job?", "Hvad nu, hvis jeg ikke når mine mål? Eller "Hun kan nok ikke lide mig", "Jeg er nok ikke lige så kompetent som mine kolleger". Det er tanker, som de fleste af os nok kender fra tid til anden. Tankerne dukker op i dit sind, og det er ganske naturligt. Tankerne i sig selv er nemlig hverken positive eller negative. Tanker er bare tanker, og er neutrale, indtil vi tror på dem, og begynder at give dem værdi. Vi tolker altså tankerne, og det giver ikke er reelt billede af sandheden. Hvor mange gange har du fx troet, at noget dårligt ville ske, og så viste det sig ikke at være tilfældet?

## Tanker som toge

Tanker er som toge, der kører ind på perronen i dit sind. Der kommer et tog. Der kører et tog. Ofte flere på én gang. Det er først, når du "hopper på" et tog, at du potentielt havner et sted, du ikke har lyst til at være.

Natasha bliver ikke så ofte "fanget" af sine egne negative tanker. "Jeg er ikke så bange for ting, der potentielt kan ske. Jeg ser tankerne som en film, der spilles på min indre projektor. I det jeg bliver opmærksom på, jeg er i gang med at lave en "gyserfilm" inde i hovedet, stopper jeg filmen, lader mine tanker falde til ro, og så oplever jeg, at jeg får det bedre og begynder at tænke bedre".

Hun fortsætter: "Når jeg bevidst ser mine følelser som et slags "alarmsystem", der advarer mig om, at jeg er på vej ud af et negativt spor, så står jeg af toget, og så kører toget videre helt af sig selv. Tanker kan nemlig ikke blive ved med at være i vores sind, hvis vi ikke selv fastholder dem".

## Bliv bevidst om, hvad det er, der skaber dine tanker

Når man bliver bevidst om, at det er sindet, der har skabt tankerne, og at de ikke er virkelige, så opnår man en række fordele. Natasha forklarer:

"Vi er mere ressourcestærke, når vi tænker logisk samt klart og ikke er opslugt af nervøsitet og bekymring. Det gælder på alle fronter af livet. Når du bliver opmærksom på, at bare fordi du har en tanke, behøver det ikke betyde den er sand, så frigør det en masse energi, som du så kan bruge til mere konstruktive tanker".

Vores tanker er som en popcornmaskine. Sindet skaber hele tiden nye tanker, som "popper" i dit hoved, og det kan være utroligt udmattende at tro på dem.

"Mange kender godt oplevelsen af, at der er en slags "tankekomité" inde i hovedet, som hele tiden diskuterer med hinanden. Skal man gøre det ene eller det andet? Hver tanke synes, at de er den vigtigste at lytte til, og de vil alle gerne være formand. "Jeg er vigtigst. Nej, jeg er vigtigst". Alle tanker kan ikke få opmærksomhed. Du vælger

# Det er ikke altid chefens skyld...

nogen ud, og de tanker vokser. Både de negative og positive tanker”.

## Stedet hvor de gode tanker bor

Vi har altså masser af tanker, og når vores tanker falder til ro, fordi vi ikke længere tror på dem, så opstår der ifølge Natasha en stilhed. Og det er fra den stilhed, at nye, kreative og gode tanker kan opstå, som løser problemer.

”Når vi har et problem, så har vi en tendens til at søge løsningen i tanker, vi allerede kender. Men de fleste af os kender sikkert oplevelsen af at vågne op fra en drøm med løsningen på et problem, vi har tumlet med, eller at en ny tanke pludseligt opstår under løbeturen, i badet eller i det hele taget, når du ikke tænker på problemet”, forklarer Natasha.

Evnen til at håndtere tankemyldret og holde fokus er en eftertragtet evne i erhvervslivet. Det samme kan siges om evnen til at være kreativ. Derfor oplever Natasha også, at danske virksomheder interesserer sig mere og mere for de discipliner, som lærer os at komme i ro og balance.

Hun uddyber: ”Udfordringer er en del af livet, og du håndterer udfordringerne bedre, når du har overblik og ikke er i dine tankers og følelsers vold. Når du evner at træde et skridt tilbage, lade tankerne falde til ro og give plads til, at nye tanker kan opstå, så oplever du at få overskud til at håndtere dit liv langt bedre”.

## Gode råd om tanker

1. Vær opmærksom på, at dine tanker bliver skabt fra dit eget sind, og at dine følelser opstår som en direkte respons på, hvad du vælger at tro på.
2. Tanker er som toge, som kører ind på perronen i dit sind. Det er først, når du ”hopper på” et tog, at du potentielt havner et sted, du ikke har lyst til at være. Så tænk nøje over, hvilke tanker du vil ”hoppe på”.
3. Vores sind er som et vejrsystem. Tanker kommer, tanker går. Ligesom at der nogen gange kommer skyer foran solen. Så vær bevidst om, at alle får negative tanker fra tid til anden, men bag ved skyerne, skinner solen altid.
4. Sæt spørgsmålstejn ved dine tanker. Er det sandt, det jeg tænker?
5. Læg dine egne tanker væk, når du lytter. Hvis du kan lade dine egne tanker være i baggrunden til fx et møde, så vil du være meget mere nærværende. Hvis alle til et møde er mere nærværende, bliver mødet mere effektivt, og der kommer ofte overraskende løsninger frem.



Om Natasha Swerdloff

Natasha Swerdloff har arbejdet med personlig udvikling i over 16 år og har været

## Det er ikke altid chefens skyld...

tilknyttet Mannaz siden 1998. Natasha arbejder ud fra den antagelse, at det at udvikle sig personligt er et betydeligt aspekt i enhver karriere. Hun skaber en tryk og fortrolig atmosfære deltagerne imellem, hvilket giver de bedste betingelser for at forstå dine vanlige mønstre. På den baggrund kan du arbejde videre med din adfærd og lære at udnytte dine personlige evner og ressourcer bedst muligt.

*Af Isa Lindbæk, kommunikationskonsulent  
25. februar 2015*