



3 VEJE TIL MERE LIVSGLÆDE

Tag et

Personligt Lederskab

Udarbejdet af :
Birgit Rittter

ET LIV MED STØRRE PERSONLIGT LEDERSKAB

DET DER STYRER VORES LIV ER:

- en autopilot, hvor vi handler ubevidst, automatisk og som vi plejer
- egne ubevidste antagelser og overbevisninger
- de historier vi fortæller os selv
- de krav vi stiller til os selv

Det har indflydelse på, hvordan vi agerer, men også hvad vi er tilbøjelige til at overse!

Læs om de 3 simpler redskaber, der styrker dit personlige lederskab og dermed sætter dig i førersædet af dit liv.

DE 3 PERSPEKTIVER ER:

01

BEVIDSTHED

om hvad du gør, hvordan du gør det og hvorfor du gør det.

02

EMOTIONEL INTELLIGENS

så du genkender og forstår både egne og andres følelser.

03

BALANCE

i tankene, psyken og fysikken. Det er ikke nok at du træner fysisk. Hvordan vedligeholder og træner du hjernen og motivation

BEVIDSTHED

01

Vi har alle sammen et filter eller en brille vi ser verden igennem.

Hvis du vil blive klogere på, hvad der motiverer dig og hvad der dræner dig, er du nødt til at vide, hvilken brille du har på.

Jeg bruger Enneagrammet til dette, da det går lidt dybere end andre typeværktøjer. Enneagrammet illustrerer din adfærd og forklarer samtidig baggrunden for din adfærd og kan derfor hjælpe dig med at forstå den måde, din psyke arbejder på.

Populært sagt, hjælper Enneagrammet os med at vågne op og blive bevidste om de vaner og mønstre vi har.

Bevidstheden hjælper dig til at bryde mønstrene, blive et helt menneske og leve mere autentisk.

Enneagrammet putter dig ikke i en kasse - det klarer du fint selv. Vi pålægger os selv et ansvar eller en rolle, som vi mener vi bør udfylde, for at være "god nok". Du mener måske, at du skal være den ansvarsfulde, den omsorgsfulde, den energiske, eller den ledende.

Har du nogen sinde lyst til at gøre noget andet? Noget mere?

Med indsigt i enneagrammet, får du værktøjer til at komme ud af kassen igen.

Se om du kan finde ud af hvilken type du er på næste side.

Hvordan påvirker det den måde du er i verden på.

Genkender du andre?

Læs mere om de forskellige typer.

FIND UD AF HVEM DU ER



#1: OPDRAGEREN

Har fokus på at gøre det rigtige

#2: DEN SÆRLIGE VEN

Har fokus på at være der for andre

#3: DEN BEDSTE

Har fokus på opgaver og resultater

#4: DEN SPECIELLE

Har fokus på autencitet

#5: EKSPERTEN

Har fokus på information og viden

#6: DEN LOYALE STØTTE

Har fokus på potentielle risici

#7: ENERGISKABEREN

Har fokus på muligheder

#8: KLIPPEN

Har fokus på det store billede

#9: DEN ANONYME

Har fokus på konsensus

UDVIKLINGSVEJE

#1

ACCEPT

Måske er der andre måder at løse det på. Måske vil de andre selv finde ud af det. Måske har jeg gjort alt, hvad der er muligt.

#2

SELVOMSORG

Måske behøver jeg ikke gøre dette. Måske viser de mig allerede kærlighed på sin måde. Måske kunne jeg gøre noget for mig selv.

#3

SELVACCEPT

Måske er jeg ikke nødt til at være bedst. Måske er det ikke så vigtigt, hvad andre mener om mig.

#4

SELVACCEPT

Måske er der intet galt med mig. Måske forstår og støtter andre mig. Måske er jeg ikke den eneste, der har det sådan.

#5

DELTAGELSE

Måske kan jeg stole på andre og lade dem vide, hvad jeg har brug for. Måske kan jeg leve lykkeligt i verden med andre.

#6

MOD

Måske behøver jeg ikke at forudse hvert muligt problem. Måske kan jeg stole på mig selv og mine egne vurderinger.

#7

TILFREDSHED

Måske er det, jeg allerede har, tilstrækkeligt. Måske er der ikke andre steder, jeg er nødt til at være lige nu.

#8

OVERGIVELSE

Måske er denne person ikke ude på at udnytte mig. Måske kan jeg sænke forsvaret lidt. Måske er det ok at blive berørt.

#9

MODTAGELIGHED

Måske kan jeg gøre en forskel. Måske har jeg større gennemslagskraft end jeg tror.

EMOTIONEL INTELLIGENS

02

Du HAR følelser – hele tiden. Også selvom du ikke er typen, der fordyber sig i følelser - så er de der alligevel. Af og til spænder følelserne ben for dig. Du ender i situationer, der kunne være undgået, hvis du havde været mere bevidst om de bagvedliggende følelser. For bag enhver tanke og handling ligger en følelse.

Mange dårlige beslutninger og konflikter ville kunne undgås, hvis vi var mere i kontakt med vores følelser.

Hånden på hjertet;

har du nogensinde overreageret så det gik ud over andre?

Stoppede du op og fandt du ud af hvilke følelser der lå bag?

- Nogle viser vrede, men følelsen bag er måske usikkerhed.
- Nogle er måske ikke altid 100% troværdige i det de kommunikerer.
Følelsen bag er måske skam.
- Nogle virker enormt kritiske eller bedrevidende. Følelsen bag er måske frygt eller bekymring.

Forestil dig at du kendte og forstod både egne, men også andres følelser. Mange af os lever livet uden helt at finde ud af, hvilke underliggende følelser vi har og her går et enormt potentiale tabt i forhold til at kommunikere og have det bedre.

HVAD BANKER DIT HJERTE FOR?



Mange kender udtrykket at "de er fanget i hamsterhjulet".

Den ene dag tager den anden. Tiden løber fra dem. Af og til sker det, at nogle desværre "mister sig selv" undervejs.

Nogle gange kommer vi til at smelte sammen med vores arbejde.

Vi identificerer os med det vi arbejder med. Det er tilfredsstillende, når det er noget du brænder for og du har succes. Men når der opstår fejl, går det galt. For når opgaven mislykkedes, står du med følelsen af, at det er dig, der ikke er god nok.

Vi bliver fanget i vores tankemylder. Vi slår os selv oveni hovedet med dårlig samvittighed, ansvarsfølelse og pligtopfyldelse – "måske kunne jeg have gjort det bedre?"

Vi har fuldstændig glemt os selv og hvad der er vigtigt for os.

HVOR VIL DU HEN?

Når jeg spørger hvad mine kunder prioriterer højest, svarer de næsten alle sammen: ARBEJDET. Når jeg spørger hvad der er vigtigst for dem, svarer de alle: FAMILIEN.

For at du kan bruge din tid og energi rigtigt, er det vigtigt at du lytter til din indre GPS.

Din indre GPS består af det du brænder for og dine værdier.

FIND DIN INDRE GPS

1

PASSION

Hvad brænder du for? Hvad er din passion?

Hvornår har du sidst haft følelsen af at blive fyldt af energi?

Hvornår har du sidst haft smil på læben.

De færreste af os lever passionen 24/7. Men har vi ingen, risikerer vi at miste gejsten i alt det vi gør.

2

VÆRDIER

Overvej hvad dine værdier er.

Værdier er det du efterstræber. Det der er vigtigt for dig. Det er sådan du gerne vil huskes som menneske.

Værdier kan f.eks være "At være nærværende, omsorgsfuld, humoristisk, grundig".

Når værdierne er fundet, kan du overveje, hvordan du opnår dem. Hvis du gerne vil huskes som en nærværende far, er det måske ikke den rigtige prioritering at have et job hvor du rejser flere uger hver måned, eller arbejder til kl. 18.00 hver dag.

Oftentimes we run so fast, that we don't notice it, what is important for us. Other times our thoughts run away, that we actually don't get things done. And finally there are some, whose overwhelming thoughts distract so much, that they don't realize what is important for them.

It's about creating a healthy balance between your head, your body and your heart.

Therefore you should make sure to train all 3 centers. It's not enough that you train physically (body).

How do you maintain and train your mind (head) and your passion/motivation (heart)?

If you become unbalanced in one of the centers, your excess and your personal leadership will wobble.

You make hasty decisions without having your heart with you. You will perhaps end up in a situation where you are demotivated or in deep water in terms of competencies.

Try to become aware of, that you have three centers and practice using them equally.

EN SUND BALANCE



Noget af det, der har stor betydning for om vi har overskud er vores fysiske sundhed og vores udnyttelse af kroppen.

Passer du ikke på dig selv fysisk, ryger dit immunforsvar ned og du er mere modtagelig overfor virusser, og samtidig mindre fleksibel i forhold til travlhed eller overbelastninger.

Hvis vores hjerne er i ubalance og fylder for meget, kan den undertrykke vores fysiske tilstand, så du slet ikke opdager kroppens signaler. Hvis du er stresset vil din krybdyrshjerne være aktiv. Den øger adrenalin-niveauet, så du har svært ved at sove. Den gør det svært at mærke når du bliver sulten. I stedet hælder du måske kaffe/energisdrikke ned og øger måske cigaret- eller alkoholniveauet. På den måde bliver maven narret til at tro, at den er blevet mæt.

EN KROP I BALANCE

Du ved jo godt hvad der skal til, for at passe på din krop. Men jeg har alligevel lavet en kort liste med gode råd.

TIPS TIL EN SUND FYSIK

1

SOV GODT

Det er vigtigt, at sove mellem 7-9 timer hver nat. Din krop kan narre dig til at tro, at du ikke behøver søvn. Men alle har brug for at restituere og genopbygge kroppen om natten.

2

SPIS ORDENTLIGT

Der er rigtig mange der springer måltider over. Hold nu op med det! Hvis du gerne vil være aktiv i 16 timer af døgnet, så har din krop brug for benzin. Spis nu minimum 3 måltider om dagen. Lad være med at springe morgenmad eller frokost over. Og spis noget sundt.

Jeg har endnu ikke hørt nogen valide undskyldninger.

3

FYSISK AKTIVITET

Brug din krop. Det er ret bredt og overkommeligt. Det er ikke sikkert at du er trænings/løbe/cykle typen. Men så tag trapperne. Gør hovedrent i højt tempo. Gå hen og handle, i stedet for at tage bilen. Sørg for at du er fysisk aktiv hver dag.

4

LYT

Din krop er på nogle punkter klogere end dit hoved. Når kroppen fortæller dig noget, så lyt til den. Det kan være hjertebanken, hovedpine, sitren, uro, knugen i maven eller smerter. Det kommer ikke af ingenting. Vær opmærksom hvornår du mærker symptomerne og undersøg, hvad årsagen kan være. [Læs mere om kroppens symptomer.](#)

MENTAL BALANCE

Vi er ALTID på. Vi har altid telefonen med os og er altid online. Hvis ikke det er arbejds-mails, så er det podcasts, musik, sociale medier eller netflix. Det betyder, at vi sætter vores hjerne på arbejde op til 18 timer i døgnet – afhængigt af hvor meget vi sover.

Undersøgelser af hjernen viser, at aktivitetsniveauet/belastningen er stort set den samme, uanset om du sidder med en opgave på arbejdet, eller om du lytter til en podcast.

Når vores hjerne igennem længere tid har været udsat for overarbejde, forsvinder vores overskud. Vi bliver mindre sociale, får en kortere lunte, træffer mindre velovervejede beslutninger og kan i det hele taget ikke overskue så meget som før.

For at undgå en hjernenedsmeltning, er det nødvendigt ind i mellem at holde en såkaldt hjernepause.

Desuden arbejder hjernen bedre, når den er i balance og får jævnlige hjernepauser. Det er også der de gode ideer opstår.

TIPS TIL EN SUND MENTAL BALANCE

1

MEDITATION

Start med et mål om at sidde stille i 10 minutter, hvor du trækker vejret helt ned i maven.

Er 10 minutter for meget i din travle hverdag, så tag ind i mellem tre dybe vejrtrækninger og få jordforbindelse igen.

2

LÆG TELEFONEN

Vi har fået en dårlig vane med hele tiden at skulle tidsoptimere og effektivisere. Samtidig vil vi også gerne være konkurrencedygtige og holde os opdaterede på seneste litteratur. Det betyder at mange benytter transporttid eller motion til at fylde mere på. LAD VÆRE. Brug tiden på refleksion.

3 PERSPEKTIVER

1-3

OPSUMMERING

01

BEVIDSTHED

Bliv bevidst om hvilken rolle du påtager dig. Find ud af hvad der giver dig energi og hvad der dræner dig. Vågn op og bryd mønsteret, Det kan du med Enneagrammet.

Find din type og træd ud på din udviklingsvej.

Tag en persontype test.

02

EMOTIONEL INTELLIGENS

Vi har så travlt, at vi helt glemmer, hvad der er vigtigt for os.

Vi er blevet identisk med arbejdet. Hvem er vi? Og hvad vil vi.

Ønsker du MERE, skal du kigge på hvad DU vil.

Vi reagerer, når noget ikke er som vi ønsker det, men er ikke bevidste om hvilke egentlige følelser der ligger bag reaktionen.

Brug tid på dine følelser - det giver værdi.

03

BALANCE

Vi har alle et favorit center. Det kan være vi handler mest, tænker mest eller føler mest. Det optimale er, at bruge alle tre centre lige meget - rettidigt.

Udover at træne kroppen, skal du træne hjernen (hjernepause) og hjertet (emotionel intelligens)

OM BIRGIT RITTER

Birgit Ritter har tidligere arbejdet med salg og ledelse i IT branchen. Senest som salgschef i Microsoft.

Hun er uddannet master coach, master stresscoach og Enneagram master. Derudover er hun for 6. år i træk, 1 blandt kun 9 i Danmark, der er akkrediteret af den Internationale Enneagram Organisation i USA. Det er din garanti for at Enneagrammet anvendes professionelt og etisk korrekt og at Birgit løbende holder sin viden opdateret.

Med fokus på trivsel og personligt lederskab har hun gennem de seneste 7 år coachet ledere, ejerledere, direktører, medarbejdere, iværksættere, teams og mange flere. Hun har derigennem indhentet stor erfaring med at afkode de reelle problemstillinger og stille skarpt på det der skal ændres.

LÆS MERE:

www.Ritterhuset.dk

KONTAKT:

Mail: Birgit@Ritterhuset.dk

Tlf.: 23100380

