

BIRGIT RITTER
EXECUTIVE MINDSET COACH

OVERSKUD I HVERDAGEN

*"Tidligere prioriterede jeg forkert.
Jeg gjorde ting halvt og
det gav ikke meget værdi.
Nu ved jeg bedre"*

HENRIK, EJRLEDER

INDLEDNING

Det kan være svært at forstå hvad stress er. Årsagen er blandt andet, at det er forskelligt fra person til person, hvad det er der stresser og hvordan man skal håndtere stressen.

Formålet med denne håndbog er at give dig nogle brikker – nogle håndgribelige værktøjer, som du let kan tilpasse og integrere i din hverdag.

Du kan vælge at læse håndbogen fra start til slut eller blot bladre hen til det kapitel, der giver mening for dig.

Målgruppen for håndbogen er dem der oplever stresssymptomer og stadig har ressourcer til selv at håndtere dem. Hvis ikke du kan overskue at gå i gang med nogen af værktøjerne, anbefaler jeg at du bliver hjulpet af en stresscoach.

Oplever du væsentlige fysiske symptomer anbefaler jeg, at du kontakter egen læge for at udelukke alvorlige sygdomme.



INDHOLDSFORTEGNELSE

4

STEP 1 - ERKEND DIN STRESS

Hvad er din undskyldning ?
Reaktionsmønstre
Konsekvens

7

KEND DINE STRESS SIGNALER

Er hjertebanken ikke meget normalt?
Stress er individuelt

11

SKAB STRUKTUR / OVERBLIK

Konkrete værktøj

14

HÅNDTER DIN STRESS

Offerrolle, Ager eller Acceptor

17

FIND DIN INDRE GPS

Hvad er dine værdier?
Prisen

20

FÅ FYSISK ENERGI

Trækker du vejret?

23

FÅ MENTALT OVERSKUD

Hjernepauser
Restitution

28

MERE SPARRING

Stresscoachingforløb: Få overskuddet tilbage

ERKEND DIN STRESS

Hvad er din undskyldning

Den største udfordring ved stress er ofte at erkende, at du har fået stress.

Der er desværre rigtig mange, der først erkender det, når de er blevet meget stressede. På det tidspunkt er der ikke mange ressourcer tilbage og det tager dermed længere tid at komme ovenpå igen.

Men hvorfor er det, at det er så svært at erkende? Hvorfor har vi så mange undskyldninger?

Man siger at vejen til helvede er brolagt med dårlige undskyldninger. Men når vi er stressede, kommer alle undskyldningerne ofte ubevidst. Vi mener helt oprigtigt, at vi sagtens kan påtage os lidt mere.

Årsagen til at vi ikke erkender egen stress, er vores psykologiske forsvarsmekanisme.

Psykologiske forsvarsmekanismer på godt og ondt

Vores psykologiske forsvarsmekanisme forsøger at beskytte os, men når det kommer til stress bevirker det, at du ikke kan mærke, når din grænse er nået. Du får derfor ikke reageret, når din krop forsøger at fortælle dig, at du er presset og bør passe på dig selv.

Reaktionsmønstre

Vi reagerer forskelligt, når vi bliver pressede. Hvis du lærer at genkende mønsteret, vil du fremover kunne stoppe op, når du opdager det og dermed agere anderledes. På den måde undgår du at blive syg. Hvilke mønstre genkender du?

1. Benægtelse

Du nægter at erkende at det er stress. Du er ikke typen, der får stress.

2. Spejl

Du retfærdiggør dit eget overarbejde ved at sammenligne med andre: De andre arbejder også nogle gange til over midnat.

3. Undertrykkelse

Undertrykkelsen af egne behov. Noget af det vi kan undertrykke/fortrænge er sult og træthed. I stedet holder vi fokus på den opgave der skal løses. "Jeg behøver ikke spise frokost, jeg er slet ikke sulten". "Jeg behøver ikke sove mere end 5 timer, så kan jeg ligeså godt arbejde."

4. Afreagere

Når du afreagerer, er du udadtil professionel på arbejdet, men tager frustrationen med hjem og afreagerer på ægtefælle eller børn i form af kort lunte, irritation med videre.

5. Rationalisering

Du undskylder dit arbejdspress med: "Jeg skal bare lige være færdig med denne opgave – så kan jeg slappe af". Der er bare altid en opgave eller en kunde mere.

Konsekvens

Når du ikke lytter til dig selv og erkender at du har stress, får det nogle konsekvenser for dig og dine omgivelser:

Du har 100% fokus på arbejdet og registrerer ikke, at dit helbred skranter

Du registrerer ikke, at du er træt

Du aflyser/udsætter coaching, fordi du har for travlt

Du registrerer ikke, at du tager forhastede beslutninger

Du registrerer ikke, at du snerrer ad andre mennesker. (Hvis du registrerer det, retfærdiggør du det. Du har jo ikke gjort noget galt)

Du registrerer ikke, at du ikke har kigget din bedre halvdel eller børnene i øjnene i flere uger. Du har måske fysisk været sammen med dem – men ikke været nærværende med dem.

OVERVEJ LIGE...

Næste gang du hører dig selv sige:

"I næste måned, så er presset overstået"

"Jeg må desværre aflyse, jeg har noget arbejde, der skal være færdigt"

"Jeg står op før de andre, så har jeg et par timer ekstra til at arbejde i"

"Jeg arbejder lige et par timer, når min ægtefælle er gået i seng"

"Jeg er ikke vred. Det er bare fordi..."

Så stop dig selv. Overvej lige om din forsvarsmekanisme er gået på autopilot.

Kig lige på dig selv og overvej om det kunne være stress.

KEND DINE STRESS SIGNALER

Er hjertebanken ikke meget normalt ?

Når vi bliver pressede, er noget af det første der ryger, kontakten til kroppen. Vi forsøger at regne den ud og fokuserer at løse opgaven foran os.

Hvis du ønsker at passe på dig selv og undgå stress, er det nødvendigt at have eller genfinde kontakten til kroppen.

Kroppen er indrettet sådan, at den giver dig forskellige signaler, når den trænger til restitution. Hvis ikke du hører eller reagerer på de signaler, kan det udvikle sig til langvarig stress.

Du kan sagtens have masser af stresssymptomer, uden at din hjerne har registreret, at det faktisk er stress. Jeg hører om mange der går til læge, fysioterapeut med videre pga. uforklarlige fysiske symptomer.

En af mine kunder fortalte at hun var kommet til lægen med for højt blodtryk. Lægen ordinerede derfor blodtryksmedicin. Før kunden begyndt at tage medicinen mødtes vi. Vi talte om hvor fyldt hendes "glas" har været på det seneste. Hun fortalte om dødsfald i familien, 90 timers arbejdsuger efterfuldt af en firing. Vi gennemgik typiske stresssymptomer og hun kunne svare ja, til 90% af symptomerne. Efter 1 måned mødtes vi igen. Hun havde fulgt mine råd vedrørende afstresning og hendes blodtryksniveau var blevet normalt. Hun nåede aldrig at komme i gang med blodtryksmedicinen.

Af og til møder jeg også dem, der har haft hjertebanken jævnligt igennem længere tid og som har accepteret det, som noget normalt. Lad mig lige slå fast.

HJERTEBANKEN ER HVERKEN SUNDT ELLER NORMALT!

I nedenstående termometer kan du se stresssymptomer fordelt efter hvor kritiske de er. Oplever du konstant grønne eller gule symptomer er det imidlertid også skadeligt.



Stress er individuelt

Stress har mange ansigter og det er individuelt hvordan vi reagerer. Der er stor forskel på hvad vi selv lægger mærke til. Nogle er meget opmærksomme på fysiske symptomer, mens andre hurtigere lægger mærke til ændring i adfærd eller humør.

Hvis du har mistanke om at du, eller en tæt på dig har fået stress, er det nyttigt at kigge på symptomerne og vurdere hvad du genkender. Tal eventuelt med andre og hør om de har oplevet dig ændre adfærd, som beskrevet på listen. Vi overhører desværre mange af symptomerne og har måske vænnet os til uro i kroppen og spændinger uden at forbinde det med stress. Vi slår det hen og vænner os til det.

Oversigten herunder viser de forskellige typer af stresssymptomer, nemlig: fysiske, psykiske og adfærdsmæssige. De fysiske er ændringer i kroppen. De psykiske påvirker dine følelser, tanker og humør. De adfærdsmæssige er den måde du omgås andre på og er det som dine nærmeste oplever.

FYSISKE	PSYKISKE	ADFÆRDSMÆSSIGE
▪ Hjertebanken ▪ Hovedpine ▪ Rysten på hænderne ▪ Mavesmerter ▪ Spændinger i nakke og hals ▪ Vægttab ▪ Svedeture ▪ Appetitløshed ▪ Svimmelhed ▪ Tics ▪ Hyppige infektioner ▪ Hyppig vandladning ▪ Diarré ▪ Nedsat immunforsvar ▪ Forhøjet blodtryk ▪ Forværring af kronisk sygdom som f.eks. Psoriasis og sukkersyge	▪ Træthed ▪ Hukommelsesbesvær ▪ Koncentrationsbesvær ▪ Lav selvfølelse ▪ Indre uro ▪ Tankemylder ▪ Ulyst ▪ Rastløshed ▪ Irritabilitet ▪ Magtesløs ▪ Bekymret ▪ Tristhed ▪ Nedsat humør ▪ Indesluttet ▪ Angst ▪ Nedsat humoristisk sans ▪ Følelse af udmattelse ▪ Depression	▪ Søvnproblemer ▪ Hyperventilation ▪ Mangel på engagement ▪ Indesluttethed ▪ Aggressivitet ▪ Vrede ▪ Følelseskulde ▪ Kritisk ▪ Irritabilitet ▪ Nedsat præstationsevne ▪ Ubeslutsomhed ▪ Taler hurtigt ▪ Afbryder andre ▪ Undgår socialt samvær ▪ Overdrevet fysisk træning ▪ Øget brug af stimulanser som f.eks. Kaffe, cigaretter og alkohol ▪ Øget sygefravær

Kan du genkende en eller flere af ovenstående signaler, kan det være tegn på stress eller overbelastning.

Stress er som en elefant. Den kan ikke spises i én mundfuld, men skal nedbrydes i små bidder.

Derfor skal du, næste gang du oplever en af ovenstående symptomer, overveje hvad det var, der udløste reaktionen? Når du har denne viden, kan du bedre håndtere det enkeltstående tilfælde og dermed udfordre stressen.

Har du spørgsmål vedrørende stresssymptomer, er du velkommen til at give mig et ring på 2310 0380, sende en sms eller mail Birgit@ritterhuset.dk.



SKAB STRUKTUR / OVERBLIK

Konkrete værktøjer

Når først du er blevet stresset, kan det være svært at overskue din hverdag og svært at prioritere arbejdsopgaverne. Det kræver struktur og overblik.

Du får her en række forskellige værktøjer, som du kan prøve af og se hvad der virker for dig.

KAN eller SKAL opgaver

Et hurtigt og meget enkelt værktøj er KAN/SKAL opgaver.

Hvis du kan definere hvad din primære opgave er, så kan du ud fra det, prioritere dine opgaver alt efter om det er SKAL opgaver (altså noget du SKAL gøre, for at komme i mål med din hovedopgave) eller om det er KAN opgaver (det du KAN gøre, når alle SKAL opgaver er løst).

Dette kan måske hjælpe i grovsorteringen af arbejdsopgaver.

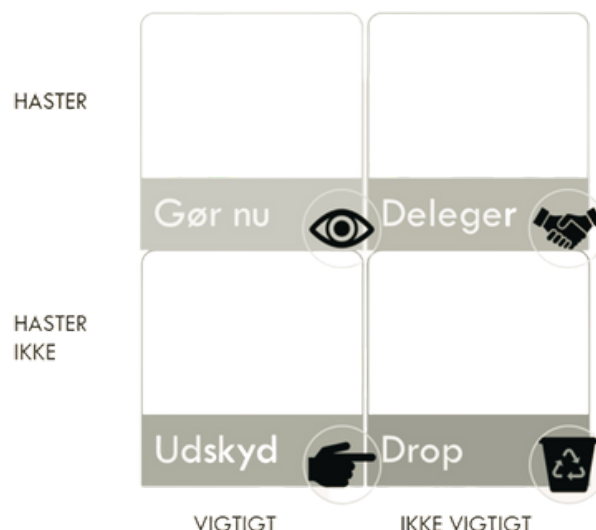
HASTER eller VIGTIGT opgaver

En anden meget brugt metode er haster kontra vigtigt opgaver.

Denne metode er god til at blive lidt mere kritisk i forhold til, hvornår du skal gøre hvad.

Metoden oplever jeg, er ret effektiv for dem som har tendens til overspringshandling.

Skriv alle dine arbejdsopgaver ned og vurder hvilken kasse, de hører hjemme i.



ELSE

Mit eget favorit-værktøj er ELSE. Jeg kender ikke nogen, der hedder ELSE, men jeg er sikker på at det er nogle gode kvinder. For ELSE kan noget.

ELSE er en engelsk forkortelse af følgende:

Eliminate – drop de opgaver, du ikke behøver at gøre. Drop nogle af projektgrupperne. Drop at være den perfekte forælder, der bidrager til alt og drop at være den medarbejder, der leverer alt 110%.

Skær alt det fra, som du kan.

Leverage – Uddeleger alt det, som du ikke nødvendigvis selv skal gøre.

Spørg om hjælp til de større opgaver. Hvis du er meget stresset i øjeblikket, handler det om at hoppe over gærden, hvor det er muligt. Det vil sige: Få mad udefra, få rengøringshjælp, få ægtefælle/familie til at træde til. Det er kun for en periode.

System – Lav et system for, hvornår du læser mail, hvornår du har kundemøder, hvornår du forbereder dig. Hav telefontid, så telefonen ikke ringer 24/7. Sæt telefonen på nattetid, når du ikke vil forstyrres. Hav en ekstra telefon som kun familien har nummeret til. Giv dig selv et overblik over, hvad du skal, hvornår.

Enjoy – Husk lige at have det sjovt undervejs. Tag kaffen udenfor med en kollega, Hold nogle af møderne gående, så du nyder vejret uanset årstid. Sæt pris på alt det du har. Skriv eventuelt ned dagligt, hvad du har at glæde dig over.

3 prioriteter

Hvis dit hoved snurrer med opgaver og du ikke kan overskue nogen af værktøjerne. Så hold det helt enkelt.

Før du tager hjem fra arbejde, noter ned, hvad de 3 vigtigste ting er, som du skal nå på arbejdet i morgen.

Når du møder ind i morgen, løs da opgaverne i den prioriterede rækkefølge.

Er der mere tid, kan du overveje om du kan løse mere, eller om du skal holde tidligt fri i dag.



HÅNDTER STRESSEN - 1 TING AF GANGEN

Offerrolle, Ager eller Acceptor

Vi bliver alle sammen udsat for pres hver dag – sådan er samfundet bygget op. Vi har travlt og alle steder fra, er der forventninger og krav. Hver dag er der både små og store ting, der stresser os.

Spørgsmålet er, hvordan du vælger at håndtere presset?

Med fare for at provokere dig, vover jeg alligevel at prikke lidt til dig.

Er det synd for dig?

Er det de andres skyld?

Er det din egen skyld?

Er det fordi du ikke er god nok?

Stop lige dig selv en gang, hvis du har en, eller flere af ovenstående tanker.

Du kan sagtens være blevet behandlet aldeles uretfærdigt. Og jeg tror de fleste føler med de mennesker, der bliver ramt af stress.

DET KAN DU BARE IKKE BRUGE TIL NOGET!

Du får det ikke bedre af at synes, at det er de andres skyld.

Det, at tale om, at det er nogens skyld, er passivt og negativt. Det, at nogen synes det er synd for dig, fastholder dig i offerrollen. Og det får dig ikke videre.

For at få overskuddet tilbage og komme videre, er du derfor nødt til at smide offerrollen og tage sagen i egen hånd.

Du bliver nødt til at finde din indre ur-mand/kvinde frem og tage ansvar for dig og dit liv. Når du tager ansvar, kan du gøre noget aktivt og det er væsentligt mere positivt og effektivt

Agér eller Accepter

Når der er noget, der stresser dig eller presser dig, har du to valgmuligheder : Agér eller Accepter

Hvis du kan gøre noget – så GØR det. AGÉR.

Måske skal du uddelegere, måske skal du omprioritere, måske skal du sige fra eller måske skal du konfrontere en person.

Du har ofte mulighed for at gøre noget ved situationen. Du skal bare finde ud af hvad præcist der stresser dig og derefter vurdere hvad du har indflydelse på.

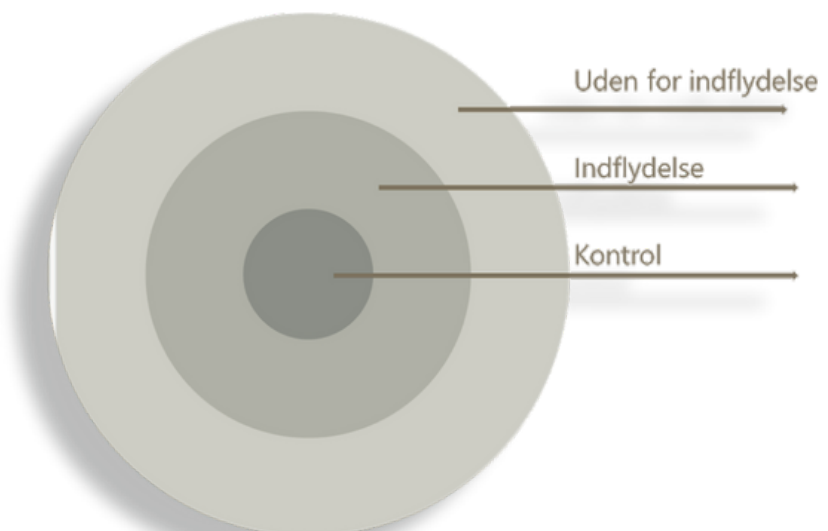
Når du står i stressede situationer, hvor du IKKE kan gøre noget, så ACCEPTER at sådan er situationen lige nu.

Fremfor at bruge en masse ressourcer på at være frustreret, over noget du alligevel ikke kan ændre, så accepter, at det sådan det er lige nu.

Det er jo ikke ensbetydende med at verden ser sådan ud i morgen. Men for nu – ACCEPTER.

Kontrolcirklen defineret af Stephen R. Covey illustrerer forskellene. Du har ikke indflydelse på vejret og visse organisationsændringer. Det må vi acceptere. Du har sikkert indflydelse på nogle opgaver. Så her må du delvist agere og acceptere.

Til gengæld har du helt kontrol over en masse andet i dit liv, hvor selv vælger hvordan du vil agere.



Det vil altid regne

Som sagt indledningsvist, så oplever vi alle sammen både små og store ting, der stresser os.

Det kan ikke undgås. Vi kan til gengæld selv bestemme, hvordan vi vil håndtere stressen.

Vi kommer ofte til at tro at stress er opstået på grund af en større arbejdsopgave, eller på grund af et husprojekt. Men når du går på opdagelse i dine stresssymptomer, vil du opdage at det er mange små ting, der stresser dig. Det er mange små dråber, der får dit bæger til at flyde over.

Når stressen regner ned over dig, skal du derfor lære, at lade det prelle af ved enten at agere eller acceptere det.

På den måde vil dråberne ikke nå at fylde dit bæger og du bliver ikke påvirket på samme måde.

Husk at skabe en god balance.

Det er naturligvis ikke alt du skal acceptere. Vi skal for eksempel ikke acceptere at blive behandlet dårligt på arbejdet. Mærk efter, hvad der er rimeligt for dig. Dine værdier og integritet skal ikke overskrides.

Du skal heller ikke nødvendigvis klare alt selv. Indimellem skal arbejdsgiver eller lignende ind over, for at handle og sørge for at du har rimelig

Skab en b



FIND DIN INDRE GPS

Hvad er dine værdier

Mange kender udtrykket at "de er blevet fanget i hamsterhjulet". Den ene dag tager den anden. Opgaverne bider i halen af hinanden. Tiden løber fra dem.

Af og til sker der det, at nogle desværre "mister sig selv" undervejs.

Sådan som arbejdslivet er skruet sammen i 2023, kommer vi indimellem til at smelte sammen med vores arbejde.

To problemer med at smelte sammen med jobbet

1. Vi glemmer hvem vi er, når vi ikke er på arbejde og dermed, hvad der er vigtigt for os.

Når vi ikke ved det, bliver det svært at navigere.

Hvad skal vi prioritere: at lave arbejdet færdigt eller se børnenes "fodboldkamp"

2. Vi tager det personligt, når noget går galt uanset om du kunne have gjort noget anderledes. For når opgaven mislykkedes, står du med følelsen af, at det er dig, der er mislykkedes. At det er dig, der ikke er god nok.

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.

Derfor er det vigtigt at tune ind på dine værdier – din indre GPS. Værdier handler om at gøre det, der er vigtigst for dig.

Hvad er dine værdier?

Værdier er ikke penge og smykker. Værdier er det, du efterstræber. Hvordan vil du gerne huskes som menneske? Værdier kan f.eks. være "At være nærværende, omsorgsfuld, humoristisk, grundig".

Når du har fundet frem til det, kan du handle og prioritere derefter.

Hvis du f.eks. 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. 20.00 hver dag.

Indre kritiker/dommer

Undersøgelser viser, at kun 50% af det der stresser os, er udefrakommende krav og forventninger. De resterende 50% kommer fra vores forventninger til os selv.

De færreste af os, har gjort op med sig selv, hvilke værdier vi vil leve efter. Til gengæld har de fleste af os en indre kritiker/dommer, der som en lille rød djævel sidder på skulderen af os og fortæller os, at vi godt kan gøre endnu mere. Kritikerer stiller urimeligt høje krav til os, uden hensyntagen til, hvad der er realistisk.

Det er denne indre kritiker, der ofte kræver så meget af os, at vi bliver stressede. Det kan være i forhold til forventninger til, hvordan vi præsterer på forskellige områder på arbejdet og privat.

Vi skal lære at blive opmærksomme på at det "bare" er en indre kritiker. Det er bare én ud af mange stemmer. Den indre kritiker kan få dig til at fare vild i, hvad der er vigtigt. Hvis du gerne vil være nærværende, er det måske vigtigere at tegne med dit barn end at arbejde 50 timer om ugen.



Så næste gang du hører din indre kritiker. Så stop op og vurder om kravet/kritikken er rimeligt. I stedet for at følge kritikeren blindt, så kig på dine værdier.

Mærk efter hvad det er der er vigtig for dig. Få dig selv og dine værdier med.

Prisen

Hvis ikke du følger dine egne værdier, ender du med at betale en høj pris.

Èn ting er at, du som stresset, kan blive ret syg. Noget andet, er den pris du betaler for relationen til din familie.

Mange af mine kunder er super professionelle på arbejdet. Når de kommer hjem, skal de have luft for alle deres frustrationer og bekymringer. Det går ud over familien. Det betyder, at de enten snerrer ad familien eller slet ikke orker at være sammen med dem.

Derudover betaler de en pris i form af de sociale relationer der misligholdes. Når først du er stresset er der ikke meget overskud til at være sammen med andre mennesker.

En god investering

Derfor er det en god investering at finde ud af, hvad der er vigtigt for dig. Kender du dine værdier, kan du blive guidet af din indre GPS fremfor din indre kritiker.

På den måde har du dig selv og dine ønsker med og du forsvinder ikke i hamsterhjulet.



FÅ FYSISK ENERGI

Trækker du vejret ?

Noget af det, der har stor betydning for vores mentale sundhed, er vores fysiske sundhed. I dette kapitel skal du derfor kigge nærmere på dine fysiske ressourcer.

Det er egentligt ganske enkelt.

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

Når vi er stressede, fungerer den forreste del af hjernen ikke optimalt. Det er den, der gør os i stand til at tænke rationelt og realistisk. Det er den vi bruger, når vi skal lægge langsigtede strategier.

I stedet er vores krybdyrshjerne aktiv. Den gør, at vi holder os i gang - non stop. Den øger adrenalinniveauet, så vi umuligt kan sove før sent på aftenen/natten. Den gør os ude af stand til at mærke når vi bliver sultne. I stedet hælder vi kaffe/energidrikke og andre stimulanser ned. På den måde bliver maven narret til at tro, at den er blevet mæt.

Set udefra, er det ikke svært at se, at det over en periode ikke er sundt at leve sådan. Når man står i det, kan det desværre være svært at se problemet.

Jeg har valgt at inddele fysisk energi i fire essentielle områder:

Søvn

Kost

Fysisk aktivitet

Vejrtrækning

For at undgå stress, er det vigtigt at prioritere de forskellige områder, for at holde dig fysisk sund og modstandsdygtig.

Hvis du ér blevet ramt af stress, har du brug for alt den fysiske energi du kan komme i nærheden af, for at komme ovenpå. Derfor er det nødvendigt at du ændrer dine vaner indenfor alle områderne.

Søvn

Start med at overveje, hvordan du sover om natten. Sover du under 7 timer hver nat? Sover du roligt, eller vågner du flere gange om natten. Har du let ved at falde i søvn?

Hvis du er meget stresset, er det normalt, i en periode, at sove mellem 10-12 timer.

Mangel på søvn er i sig selv en stressfaktor.

På en skala fra 1-10, hvor 1 ikke er tilfredsstillende og 10 er meget tilfredsstillende, hvor tilfreds er du med dit søvnmønster? _____

Hvis dit sovemønster ikke er optimal, kontakt Ritterhuset for at få gode råd til bedre nattesøvn.

Kost

Hvordan er din kost? Får du spist minimum tre hovedmåltider om dagen, eller skipper du ind imellem morgenmad eller frokost. Spiser du sundt og varieret?

Du føler måske ikke, at du er sulten, fordi kontakten mellem hoved og krop er forsvundet. Jeg må desværre skuffe dig. Du er ikke et super menneske, der kan overleve på kaffe alene. Du SKAL have mad. Hvis det er svært at finde tid eller motivation til at spise. Så gør det let for dig selv.

Køb en pose gode boller og gulerødder du kan have liggende i bilen. Eller find ud af, hvad du synes er lækkert at spise. Køb det. Find ud af hvilke tricks der skal til, for at du får prioriteret til at spise. Sæt det i system.

På en skala fra 1-10, hvor 1 ikke er tilfredsstillende og 10 er meget tilfredsstillende, hvor tilfreds er du med dit spisemønster? _____

Fysisk aktivitet

Er du regelmæssigt fysisk aktiv? Har du nogen fysisk aktivitet hver dag som f.eks. at tage trapperne eller GÅ ned for at handle, fremfor at tage bilen? Det handler ikke om at løbe 5 km på under 20 minutter eller cykle svedigt til og fra arbejde. Tværtimod. Som stresset er dit adrenalin niveau forhøjet og du skal minimere de aktiviteter, der forøger adrenalinen. Det betyder, at du skal holde en pause fra højaktivitetssport – bare indtil du er stressfri og ikke længere oplever stresssymptomer. I stedet kan du gå en tur, cykle i moderat tempo, svømme, tage trapperne osv.

På en skala fra 1-10, hvor 1 ikke er tilfredsstillende og 10 er meget tilfredsstillende, hvor tilfreds er du med din fysiske aktivitet?

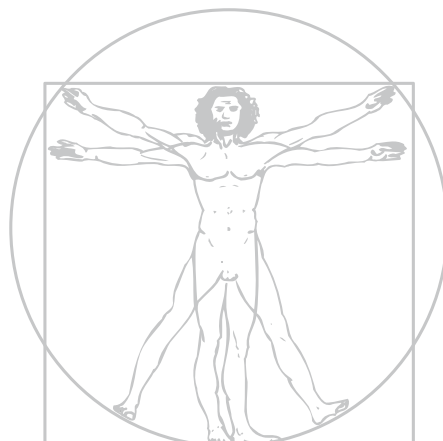
Vejrtrækning

Det lyder måske banalt, for selvfølgelig trækker du vejret. Men hvor ofte tager du dybe vejrtrækninger, hvor luften kommer hele vejen ned i maven. Når du trækker vejret korrekt, får du ilt til hele organismen og mere ro til nervesystemet. Det gør at du bliver bedre til at manøvrere under pres.

Mange overilede beslutninger kunne være undgået, hvis man lige havde trukket vejret dybt tre gange.

På en skala fra 1-10, hvor 1 ikke er tilfredsstillende og 10 er meget tilfredsstillende, hvor tilfreds er du med din vejrtrækning? _____

Har du svaret 5 eller derunder, kan du spørge dig selv: Hvad skal der til for at øge tilfredsheden?



FÅ MENTALT OVERSKUD

Hjernepauser

Der er ikke noget at sige til, at vi har koncentrationsbesvær, bliver trætte og indimellem har lyst til at smide alt, vi har i hænderne og løbe væk.

Hvis vi kigger på, hvordan vi arbejder i dag, sammenlignet med for bare 30 år siden, er der sket en stor udvikling.

Tidligere blev vi trætte i kroppen, fordi vi havde et hårdt fysisk arbejde. Når vi kommer hjem fra arbejde i dag, er kroppen frisk, men hjernen er udmattet.

I stedet for at give hjernen fri, tænder vi for Netflix, eller ser nyheder/sociale medier/spil/podcast med mere på vores smartphone eller andet device. Vi bestemmer konstant, hvordan vores hjerne skal aktiveres. 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. Det der sætter hjernen på arbejde er, når noget udefra bestemmer, hvad hjernen skal arbejde med.



Hjernepause

For at undgå en hjernenedsmeltning, er det nødvendigt ind i mellem at holde en hjernepause. Det vil sige en pause, hvor du ikke aktiverer din hjerne, men i stedet giver hjernen et frikvarter. Et frikvarter hvor hjernen har fri til at lave præcis det, den vil. Lad hjernen tænke på hvad den har lyst til, eller til eventuelt at registrere, hvordan du har det i kroppen.

Som Hjerneforsker Peter Iulius Madsen siger, er der især to gode grunde til at holde hjernepause:

- 1.Hjernen arbejder bedre, når den er i balance og får jævnlige hjernepauser
- 2.Når du ikke forcerer din hjerne, men giver den fri, kommer den ofte på de bedste ideer. De gode ideer opstår, når du mindst venter det

Hvad sker der i hjernen?

Når vi bliver udsat for akut stress, stiger stresshormonerne: kortisol og adrenalin. Vores krop reagerer instinktivt og går i kamp/flugt tilstand.

Produktionen af hormonerne dopamin og nor-adrenalin stiger, hvilket forstærker kamp/flugt følelsen. Det betyder, at vi konstant reagerer instinktivt uden at mærke os selv i processen. Hjernen tillader ikke de lange bevidste beslutninger. Følelsen bliver ofte beskrevet som at have mistet sig selv og kontrollen undervejs.

Hvad gør man så?

Giv din hjerne en velfortjent hjernepause, så du ikke mister dig selv og overblikket undervejs.

1. Meditation er én måde at få en hjernepause på. Det behøver ikke at være meget kompliceret. Start med et mål om at sidde stille i 10 minutter, hvor du trækker vejret helt ned i maven.

Formålet med at meditere, er at øve sig i ikke at gøre noget og ikke at lade sig påvirke af ydre omstændigheder.

Udover at meditation giver din hjerne en pause, aktiverer det din forreste del af hjernen, så du igen bliver bedre i stand til at træffe velovervejede rationelle beslutninger. Er det svært, kan du eventuelt få hjælp af en gratis app meditations app. Jeg anbefaler: Headspace.

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

3. Drop podcasten, når du løber/cykler/kører bil

Vi vil hele tiden tidsoptimere og effektivisere. Det betyder at mange benytter transporttid eller motion til at fylde mere på. Hvis du har stress eller genkender mange af stresssymptomerne, bør du i stedet lade telefonen blive hjemme og benytte tiden til en hjernepause.

Vil du høre mere eller bare have ideer til, hvordan du kommer i gang med at meditere, er du velkommen til at kontakte mig



Restitution

Vi husker alle sammen at oplade vores mobiltelefoner. Desværre glemmer vi ofte at oplade os selv. Vi knokler bare på og overhører kroppens alarmsignaler. Batteriet bliver presset helt i bund. Det går et par gange, men på sigt holder batteritiden kortere og kortere.

Der er to årsager til, at det er vigtigt at restituere.

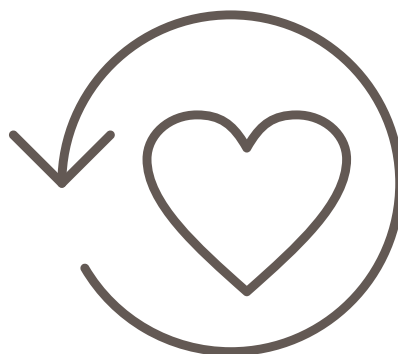
1. Få ladet batterierne op og få energien tilbage
2. Få motivation til at ændre dine dårlige vaner gennem naturlige indsprøjtninger af glæde og selvomsorg

Den største udfordring jeg oplever mine stresskunder har, er at restituere og gøre noget godt for dem selv. Mange kigger mærkeligt på mig og forstår ikke spørgsmålet. Efter at have haft fokus på at gøre noget for arbejdet eller familien, kan det være svært pludseligt at skulle gøre noget for sig selv. De aner ikke hvad restitution og selvomsorg er.

Jeg har lavet et restitutionshjul til dig. Med det kan du lave en oversigt til dig selv, over ting du kan gøre, for at restituere og lade op.

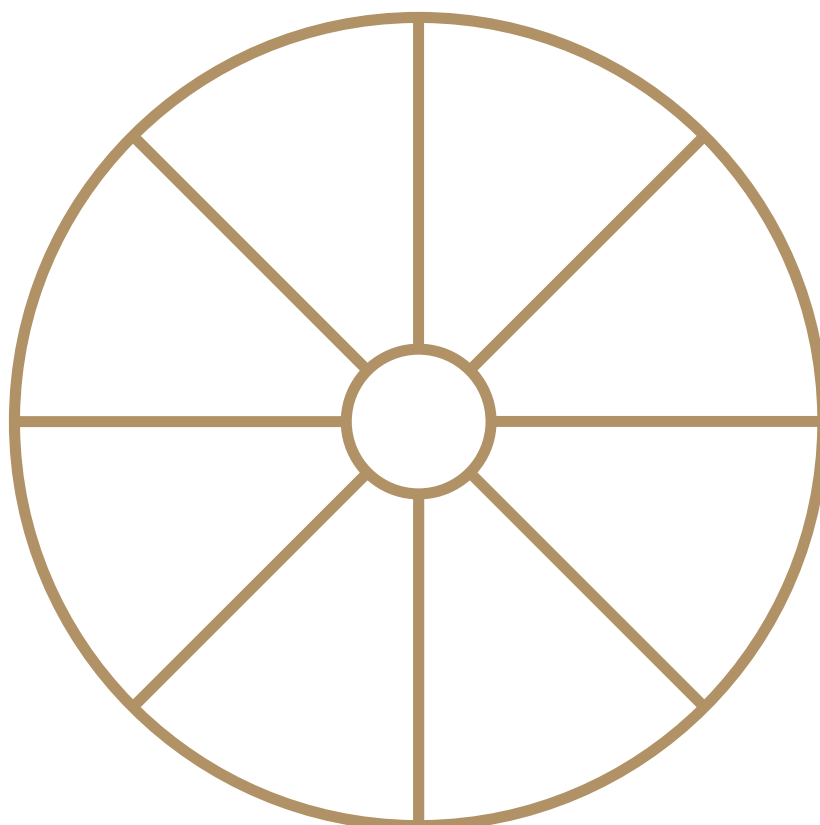
Skriv en aktivitet i hvert felt. Skriv derefter på en skala fra 1-10, hvor meget du gør det i dag.

Brug hjulet til at minde dig selv om hvad du kan gøre for dig selv, for at få mere energi.



Det kan f.eks. være:

At gå/cykle en tur
Lytte til musik /syng højt
Tage et langt bad
Være sammen med en god ven
Få massage
Læs en god bog
Hav kvalitetstid med kæreste/børn



Det var håndbogen i stresshåndtering.

Du har forhåbentligt fået nogle værktøjer, der hjælper dig i hverdagen.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til uforpligtende at give mig et ring på +45 2310 0380, sende en sms eller en mail til Birgit@ritterhuset.dk.

Så kan jeg hjælpe dig.

MERE SPARRING

Stresscoaching forløb: Få overskuddet tilbage

Det kan være svært at fastholde nye rutiner og vaner. Har du brug for hjælp til at få bugt med stressen, kan jeg hjælpe dig.

Ritterhuset tilbyder et stressforløb hvor vi indleder med at give dig mere overskud - NU.

Du skal afstresses og det hjælper jeg dig med. Det betyder, at du allerede ved første samtale får hjælp til at få mere energi og overskud.

Under forløbet identificerer vi præcis, hvad det er, der stresser dig. Det kan være dit arbejde, men det kan også være dine relationer, sygdom, boligforhold, økonomi eller andet.

De kommende samtaler får vi mere fokus på hvordan du håndterer de forskellige stressfaktorer, så de ikke længere stresser dig.

De sidste sessioner handler om at fastholde de nye vaner og rutiner for at sikre, at du ikke får stress igen.

Hvis du overvejer om et stressforløb kunne være noget for dig, kan du læse mere om det [her](#).

Pas godt på dig selv.

Birgit Ritter

