

[Ser Nyhedsbrevet underligt ud? Klik her for at se det on-line](#)

Skift tilstand og få succes på arbejdspladsen

Af ernærings og mentorcoach Marie Stenberger



For nylig var jeg i Jylland for at holde et foredrag for en gruppe elite golfspillere. En af deres største udfordringer var at bevare fokus også efter 4 timers hårdt pres i en vigtig turnering. Derfor

handlede foredraget om, hvordan man skaber en successtilstand, der styrker selvtilliden og roen selv under størst muligt pres.

Tænk en golfspiller bare i et splitsekund på den negative konsekvens ved hans slag, ændrer hans tilstand sig fra en positiv fokuseret tilstand til en ufokuseret og ukonstruktiv tilstand. Blot en lille muskeltrækning eller et lille forkert tvist af håndledet er nok til at gøre slaget fatalt. Det er derfor så vigtigt, at golfspilleren er i stand til at abstrahere fra både ydre som indre negative omstændigheder, så fokus bevares og turneringen i sidste ende vindes.

Nu tænker du sikkert, hvad har golfspiller med trivsel på arbejdspladsen at gøre?

Men tænk over det. Hvis dine medarbejdere bruger samme fokus og samme ressourcefyldte tilstand som golfspilleren på banen, ville du ikke bare have en glad og tilfreds medarbejder, men også en effektiv medarbejder, der arbejder ud fra et engagement og et overskud.

Det første jeg lærer mine kunder er, at de rent faktisk kan kontrollere deres egen tilstand gennem nogle relative simple teknikker. Vi ved fra NLP og fra den kognitive psykologi, at en tilstand består af tre dele:

- hvordan du er fysisk
- hvordan du kommunikerer til dig selv eller andre
- hvad dit fokus eller din grundlæggende overbevisning er i den pågældende situation

Her er de gengivet i pyramiden:

Det bløde giver hårde tal

*Af forfatter og journalist
Kirsten Stendevad*

Trivsel under forandring

Af erhvervspsykolog Tina xx

En positiv tilgang til Trivsel

Af Trivselsagent Helle Bentzen

Skift tilstand og få succes på arbejdspladsen

*Af ernæringseksperter og mentorcoach
Marie Stenberger*

Vi anbefaler

"Når arbejdet tager magten" af
Pernille Rasmussen

Værktøjskassen

Livshjulet. Hvordan kører det for dig
på forskellige områder i dit liv?

Trivselstippet

Vær mentalt tilstede og bliv mere
kreativ og effektiv.

Nyt fra Trivselsagenterne



Gå ikke glip af Næste Nyhedsbrev!

Det har temaet Positiv Psykologi. Her kan du læse hvordan metoder baseret på Appreciative Inquire (AI)

Pyramiden:

Mit sprog

Min fysiologi

Mine overbevisninger og fokus

og LØFT kan gavne trivslen på din arbejdsplads.

Er du stadig ikke tilmeldt vores nyhedsbrev? [Så tilmeld dig her.](#)

Din tilstand viser dig, hvad du tænker

Ved at dreje på bare én af disse knapper påvirker du automatisk din tilstand i en enten negativ eller positiv retning. Du kan ændre på fysikken, du kan ændre din tankegang, eller du kan have en anden overbevisning, og straks har du det bedre, end du havde det før. Det er i og for sig lige meget, hvori trekanten du starter. Hvis du tænker dårligt om en situation, vil din kropsholdning ændre sig, og dit fokus vil snarere blive på tanken end på det stykke arbejde, det foredrag, eller det møde du skal til. Ved at ændre din tankegang vil din krop automatisk følge med, og straks er din tilstand ændret.

På samme måde kan du ved at holde din krop ved lige og sørge for et dybt åndedræt og en ret ryg, påvirke dine tanker, så du bevarer fokus på det, der er vigtigt. Min erfaring er, at en ændring i fysikken er et af de stærkeste redskaber til at ændre tilstande.

Smiler du, fordi du er glad, eller er du glad, fordi du smiler?

Et godt eksempel på dette fænomen er sammenhængen mellem smil og glæde; smiler du, fordi du er glad, eller er du glad, fordi du smiler? Hvad kommer først – smilet eller glæden? Nogle vil med det samme sige, at de smiler som konsekvens af en glad følelse. Men mange undersøgelser tyder på, at når vi smiler sender muskeltrækningen signal til hjernen, der producerer endorfiner også kaldet lykkehormoner. Der er derfor godt belæg for, at man kan påvirke sin tilstand gennem en fysisk ændring. På den måde kan man effektivt "snyde" kroppen til at tro, at den skal producere endorfiner, og pludselig har du det bedre end før.

Maden og søvn påvirker din tilstand

Når jeg arbejder med tilstande, er jeg som ernæringseksperter altid opmærksom på, hvordan mine kunder behandler sig selv og deres krop. Min erfaring er, at når din krop er i underskud og arbejder på højtryk, så påvirker det din tilstand i en meget negativ retning. Kroppen modarbejder så at sige de positive intentioner. Derfor er det en forudsætning for tilstandsarbejdet at få den mad og den søvn, der giver kroppen det brændstof, som kroppen har brug for.

For virksomheder betyder det meget for arbejdsglæden, om medarbejderne er sunde og føler sig godt tilpas i deres egen

krop. Ved at lade kroppen og sindet samarbejde kan alle skabe det overskud og fokus, det kræver at få succes – golfspiller eller ej.

Om Marie Steenberger

Marie Steenberger er coach, ernæringsekspert og foredragsholder. Hun ejer firmaet Lifematters hvor hun arbejder både for private og virksomheder. Hun er bl.a. uddannet hos Manning Inspire og er på kort tid blevet en meget efterspurgt coach og ernæringsekspert i Danmark. Hvis du ønsker at læse mere om Marie Steenberger, kan du besøge hende på hendes hjemmeside på www.mariesteenberger.dk

[Tilbage til forsiden af Nyhedsbrevet](#)

Trivselsagenternes nyhedsbrev udgives af Trivselsagenterne. Alle artikler er © Trivselsagenterne og deres forfattere.

Ønsker du yderligere informationer om Trivselsagenterne så kontakt os på tlf. 20442132 eller email nyhed@trivselsagenterne.dk Læs mere om Trivselsagenterne på www.trivselsagenterne.dk