

Karriere

Chefredaktør
Steen RosenbakRedaktør
Anders Mørkbak BruunLayouter
Stine Vikman JensenForsidefoto
Ida MunchKontakt
karriere@jp.dk

Bøj fisken, mens den er frisk – og nå større mål

Mange oplever, at fremtiden kommer "hurtigere" nu om dage, og at det er svært at være til stede i nuet. Resultatet er udbredt stress, reduceret livs- og arbejdsglæde, lavere energi, manglende effektivitet, færre idéer og dårligere resultater. Men der er heldigvis noget at gøre.



»Kommer der mon ikke nogen og redder os en dag,« sagde en medarbejder i en travl virksomhed, hvor jeg var med i et projekt. Det blev sagt med et smil, men meningen var såmænd ægte nok. Nogle gange kan vi tage os selv i at tænke: »Er det virkeligt meningen, det her – nogen må gøre noget.«

Hvem kender ikke også den fornemmelse, at tirsdag ligner torsdag, og det er uanset, om det er en uge i september eller i februar? Eller som et indisk ordsprog siger: »Se tre måneder tilbage – har du oplevet en dag 100 gange eller 100 dage en gang?«

Er du til stede i nuet? Ja, vores fysiske krop er altid til stede lige her og nu. Men i en travl hverdag risikerer vi, at vores sind slet ikke er fokuseret på her og nu og på den person, der er over for os, men i stedet er i fortiden eller i fremtiden – og vi er således ikke længere så nærværende, som vi kunne og burde være.

Tænker vi på fortiden, kan det være på gode oplevelser eller ting, vi ærgrer os over. Fortiden er imidlertid væk, og vi kan ikke ændre på den. Men vi kan givetvis lære af den og også ændre opfattelse af, hvad der skete, og blive klogere. Men hvert sekund mit sind er i fortiden, mister jeg i nuet.

Når vores sind er i fremtiden, er vi fokuseret på det næste møde, den næste sms, e-mail eller telefonsamtale, den næste deadline og det næste budget. Tanker og følelser er fokuseret på, hvad der skal gøres, hvad der kan gå galt, hvad vi frygter, eller hvad vi glæder os til. Men fremtiden er ren fiktion, og hvert sekund vores sind er i fremtiden, mister vi også i nuet.

Nuet – springet imellem fortiden og fremtiden – er under pres, men er samtidig det eneste, der reelt eksisterer, og hvor vi kan være "til stede i nuet". Vi kan opnå en intens "væren" – vi er 100 pct. mentalt til stede og nærværende.

Ordsproget "Bøj fisken, mens den er frisk" stammer fra Tanzania, hvor man bøjer de frisk-fangede fisk, så de kan hænges på en pind og bæres tilbage til landsbyen – og samtidig betyder det at være til stede i nuet.

Når vi "bøjer fisken, mens den er frisk", opnår vi i arbejdslivet mulighed for større personlig energi, idérigdom, fordomsfrihed, arbejdsglæde, tro, sammenhold, effektivitet, rummelighed, eksekvering og overskud – og vi kan slå konkurrenterne, netop fordi vi er nærværende.

KOMMENTAR TORBEN WIESE

Vanebryder og fiskebøjer

Fremtiden er ren fiktion, og hvert sekund vores sind er i fremtiden, mister vi også i nuet.

Privat kan vi øge muligheden for at opnå endnu større mål end de materielle, som bl.a. stabilitet, nærvær, kærlighed, intensitet, glæde, lykke, mening, refleksion og oplevelser.

Den gode nyhed er, at alle kan blive fiskebøjer – og din familie, kunder, kolleger og du selv vil elske dig for det.

Eksempler på fiskebøjerens fysiske handlinger:

Sæt dig mål for, hvad et "godt liv" er for dig – dine tanker, følelser, og hvordan du bruger din tid. Vær bare kræsen, det er dit liv.

Planlæg godt – og overhold det, du har planlagt.

Lær at sige »nej tak« – og/eller spørge til deadline.

Sæt tid af, hvor du er "off" – både privat og på arbejdet.

Læg luft ind imellem dine møder og andre gøremål.

Gå til tiden.

Se mennesker, du kan li' – og drop pligt-middage.

Hav en hobby, så du har andet livsindhold end dit arbejde.

Planlæg din dag, inden du tager hjem.

Gør noget andet, end du plejer – bare gør noget andet.

Smil, grin og nyd hver dag.

Her nogle eksempler på, hvordan fiskebøjereren tænker:

»Hvad er vigtigt – og hvad haster? Hvad gør jeg først?«

»Pyt.«

»Det tænker jeg på igen på mandag.«

»Jeg slipper hermed kontrollen.«

»Hvor er mit sind lige nu?«

»Jeg er heldig, fordi: ...«

»Der kom en lyd – velkommen lyd.«

»Hvad er det værste, der kan ske?«

»Hvad er det bedste, der kan ske?«

»Når jeg kører over åen, tænker jeg ikke længere på mit arbejde.«

»Solen står også op i morgen.«

Stil dig op, stræk dine arme ud til hver side med lodrette håndflader, som om du holder fortid og fremtid ude – og udvider nuet. Dette fysiske billede er det, vi tilstræber at opnå mentalt.

Velkommen som fiskebøjer. Velkommen til nuet.