

Karriere

Chefredaktør
Steen RosenbakRedaktion
Anders Mørkbak BruunLayout
Lotte Overgaard og
Anne-Louise MøllerForsidefoto
Joachim LadefogedKontakt
karriere@jp.dk

Sådan bliver du glad for livet – også i arbejdstiden

Har du et ønske om at være glad i livet? Mit mål er hver dag at gå gladere i seng, end da jeg vågnede om morgenen. Ofte er det dog nemmere sagt end gjort – specielt hvis arbejdsglæden halter. Men hvem har ansvaret for din livs- og arbejdsglæde?

Elsker du livet? Måske et stort spørgsmål, men er der noget vigtigere spørgsmål – og svar – specielt når vi nu er her så relativt set kort tid? Savner du anerkendelse, at blive set, at le, skraldgrine, og savner du noget mere tossethed i dit liv?

Når vi glædes og har succes, udløses der kemiske stoffer som serotonin (der glæder), endorfiner (som giver velvære) og dopaminer (der belønner) i vores indre laboratorium, og så har vi det godt og vidunderligt. Herved reducerer vi desuden risikoen for sygdomme og stress, og vi får lyst, energi, tro og mod, vi ser flere nye muligheder, kommer på nye idéer, og forandringsprocesser går nemmere, når vi er positive.

Så der er, ud over de dejlige følelser, også masser af fornuftige grunde til at være mere grundglad end grundsur. Jeg taler ikke om at gå lalleglad igennem livet og aldrig være skuffet, ked af det, utilfreds, berettiget vred, indigneret, rasende eller altid gladelig blot affinde sig med alt – slet ikke. Men det at have en gennemgående grundfølelse af livsglæde og taknemmelighed.

Over en periode kan vi naturligvis have bedre dage end andre, nogle dage, hvor vi er mere givende og opmærksomme, og andre dage det modsatte. Men hvis du ser på dig selv i gennemsnit, er du så mest en, der udstråler glæde og skaber glæde?

Eller er du mere en, der møder op på arbejdet, stråler negativt og med din attitude siger: »fyld mig op – det har været en forfærdelig weekend ... igen«? – og så måske ovenikøbet kommer hjem og klager over, at der er dårlig eller bare ingen stemning på kontoret?

Glæde er ikke kun noget, vi skal have, når vi kommer hjem, holder weekend, tager på ferie eller engang bliver gamle. Det er (da) ikke nok at leve for dine ferier, weekender og fridage? Så når arbejdet fylder det allermeste af dit liv, så er det jo ulideligt, hvis arbejdstimerne trækker fra i dit glædesregnskab. Sørg for, at de lægger til i glædesregnskabet i stedet.

Husk imidlertid, at det ikke er chefens, firmaets eller hr-afdelingens ansvar, at netop du er grundglad og har livsglæde i dit liv. Jo, de har et medansvar, og er de kloge, tager de det alvorligt.



KOMMENTAR TORBEN WIESE

Torben Wiese er foredragsholder og ledelsesrådgiver og specialist i forandringer gennem fokus på vaner. Han har bl.a. udgivet bøgerne "Bryd vanen og nå dine mål" og "Bøj fisken, mens den er frisk".

finans@finans.dk

Glæde er ikke kun noget, vi skal have, når vi kommer hjem, holder weekend, tager på ferie eller engang bliver gamle.

Men valget er i sidste ende dit, og du har alle muligheder for at ændre på det, når du vil.

Vi er hver især hovedansvarlige for det, vi oplever i livet – også glæden. Det er skønt at være på en arbejdsplads, hvor glæden trives, men i sidste ende er og bliver det dit liv – og du har altid et valg. At gøre noget, at kæmpe, sige til og fra eller prøve noget helt andet.

Vil du ændre dit glædesniveau, starter det således:

1. Du beslutter, at dine følelser og herunder glæden er vigtige for dig – og måske også for dine omgivelser.
2. Du tager hovedansvaret for din egen livsglæde – også på arbejdet.

Herefter kan du med fordel:

1. Dagligt stoppe op og fokusere på de ting, der gør netop dig glad.
2. Dagligt gribe andre i at gøre noget godt – se andre, smil, ros og anerkend dem.
3. Løbende lære noget helt nyt – vær nysgerrig.
4. Sig godmorgen og farvel – med øjenkontakt.
5. Mød/spis/tal med andre – gør noget andet, end du plejer.
6. Planlæg, prioriter og styr din tid – og sørg for små pauser til dig selv.
7. Sæt dig roligt, luk øjnene, træk vejret dybt, og pust langsomt ud – i alt ti gange, og lyt imens til din vejrtrækning.
8. Hver dag tænke over, hvad der gjorde netop i dag rigtig god – og hvad der skal gøre dagen i morgen god.
9. Vurdere, om du er det rigtige sted og være taknemmelig for det.
10. Sige til, hvis du ikke synes, tingene fungerer godt nok for dig, kom med konkrete eksempler og gode forslag, og vær med til at lave en ændring.

I et travlt liv risikerer vi let, at forventningens glæde er den største – større end glæden over det, der sker lige nu og her. Øg dit nærvær, og mærk glæden lige nu – den må og skal altid være større end forventningens glæde. Ellers er det på tide at bryde vanen.

Rigtig glædelig dag.