



Træn din intuition

Af Jan Poulsen, Ledelsesunderviser hos Smart Academy

Træn din intuition:

En af de ting, jeg ofte hører om ledelse og specielt nærvær i ledelse, er mysteriet omkring intuition.

Der er mange, der mener, at intuition er noget, man får; det kan ikke læres eller trænes. Jeg er absolut uenig her. Det er ganske rigtigt, at nogle mennesker er i tæt kontakt med deres intuition; ”de har en god mavefornemmelse” eller ”de er gode til at træffe de rigtige beslutninger i pressede situationer”.

Min erfaring fra egen ledelse og udvikling af andre ledere, fortæller mig, at det faktisk er muligt at træne sin intuition og sin evne til at være nærværende og fokuseret og dermed være i stand til at træffe den rigtige beslutning i en given situation.

Når man skal træne sin intuition, drejer det sig om at træne det, at lytte til sig selv. I situationen vil de fleste overveje en masse konsekvenser og tænke modeller og teorier. Intuitivt skal man kunne træffe det rigtige valg og føre det ud i livet.

Det er svært at træne selve intuitionen i en konkret situation. Det skal helst trænes hele tiden og så vil man langsomt blive bedre til at lytte til og stole på sin intuition, når man skal træffe beslutningen.

Dermed er det et spørgsmål om at træne sin evne til at lytte til sig selv, sine omgivelser og lukke alle input ind, for dermed at træffe

beslutningen.

Lad os tage et eksempel med en golfspiller. Det at slå til en golfbold er der egentlig ikke noget svært ved, det kan alle gøre og med lidt træning kan alle lære at ramme den nogenlunde rigtigt. Udfordringen bliver, når man bliver bedre til at ramme til bolden og stiller højere krav til kvaliteten af slaget. Så gælder det om at lukke tanker og omgivelser ude, fokusere og træffe beslutning om sit slag - og så føre det ud i livet.

Hvis golfspillere begynder at korrigere sit sving, sin ståstilling, sit greb, eller sin position i forhold til bolden og fokuserer på at ”nu skal jeg huske alt, lige når der skal slås til bolden”, så er der ret stor sandsynlighed for, at det går galt.

Selve svinget, teknikken og placeringen i forhold til bolden skal øves på træningsbanen. For i øjeblikket, hvor man så skal slå på banen, så er det et spørgsmål om at beslutte sig for sit sving og retning, inden man går hen til bolden, stille sig klar og herefter lade fornemmelsen og intuitionen råde. Bare give slip og lade sig føre. Måske netop at give slip og lade sig føre, er noget af det sværeste for mange, og netop denne disciplin kan trænes. Jeg har gennem tiden brugt flere øvelser til at træne intuition. Her vil jeg bringe nogle af dem.

1. Aktiv lytning: Lyt for at forstå og ikke for at svare. Alt for ofte i en dialog, debat eller en diskussion, reagerer vi i vores tale med at tale for at blive hørt. Vi har vores synspunkter og det er vigtigt, at de kommer frem og for at lyde interessante og vigtige planlægger vi vores næste input - i stedet for at lytte til, hvad der egentlig bliver sagt. Mange ledere har en formodning om, hvad deres medarbejdere vil sige allerede når personen går ind ad døren eller de møder dem på gangen. Alle filtre og (for)domme er aktiveret og vi har et klart svar til det, vi formoder de vil sige til os, så vi kan komme videre. Denne simple øvelse drejer sig om at lytte - bare lytte. Lyt for at forstå hvad budskabet er; i nogle tilfælde endda hjælpe personen med at få budskabet frem ved at spørge interesseret, nysgerrigt og uddybende. I al sin enkelthed går det ud på at lytte til, hvad personen siger og derefter spørge, om du har forstået det rigtige budskab. Hvis ikke, beder du personen forklare dig det igen. Hvis du sidder på dit kontor og der kommer en person ind, kan du med fordel tage et blankt stykke papir og notere hvad du hører og bagefter spørge, om det er korrekt forstået. Hvis ikke, så starter du forfra med et nyt stykke blankt papir. Denne øvelse giver dig et nærvær og en træning i at være til stede og være aktivt lyttende i situationen, uden forbehold eller agenda, andet end at forstå budskabet fra den person, der taler til dig.

2. Observér: Observér alt det, der foregår omkring dig - uden filter. Denne øvelse anbefaler jeg ofte til ledere, der har en produktion eller en medarbejdergruppe, man kan sætte sig ned iblandt og observere. Hele øvelsen går ud på at være nysgerrig og lære at observere det, vi normalt ikke lægger mærke til. Vi er alle vanemennesker og alt for ofte ser vi de ting, som vi altid har set. Det er først når vi ændrer fokus, vi bliver i stand til at se forskelle og muligheder. Lige for tiden kan de være svært at lave denne øvelse på sin arbejdsplads, grundet Covid-19, hvor mange arbejder hjemme. Øvelsen er den samme, når du træner intuition, hvis du laver den med familien, mennesker på gaden, i toget eller andre steder. Det gælder om at observere det, du normalt ikke ville have set. At du er nysgerrig og leder efter sammenhænge og energier mellem mennesker eller andet, gør dig skarpere til at se dét, du normalt ikke ville se blandt dine medarbejdere. Øvelsen går helt enkelt ud på, at du sætter dig ned og kigger, lytter og observerer. Alt hvad der sker omkring dig lige fra interaktioner, kropssprog, dialoger, bevægelser, følelser til dine egne tanker omkring, hvad der foregår. Det er vigtigt, at du undlader at reagere på dine input, du skal blot observere og øve dig i dette. Det giver ofte en helt anden oplevelse af situationen og det er netop denne, der er vigtig for at øve din evne til at observere uden filter.



Esbjerg
Spangsbjerg Kirkevej 103
6700 Esbjerg
T +45 41 77 57 86
Email: kfs@smartacademy.dk

Sønderborg
Alsion 4
6400 Sønderborg Denmark
T +45 41991236
Email: aen@smartacademy.dk

3. Lyt til dig selv: Find roen og træen evnen i at være til stede i og med dig selv.

Jeg fristes til at sige: Lyt til dig selv, der er måske ikke andre, der gør det.

Det er sagt med humor og alligevel med en del alvor bag, for hvem ved, hvad du selv tænker, og hvordan du selv har det - hvis du ikke selv ved det?

Alt for ofte har vi for travlt med at præstere og reagere - nogle gange skal vi lige holde pause, reflektere og agere.

Hvis du er vant til at meditere eller dyrke mindfulness, så skal du blot forsætte med dette. Hvis du derimod ikke er helt tilhænger af det her holistiske eller for nogle underlige, så er her en øvelse, der er simpel og effektiv. Sæt dig et roligt sted, hvor du sidder behageligt og luk øjnene. Find roen i dit åndedræt og lyt til åndedrættet; kun dit åndedræt - luk alt

andet ude, fokusér på dit åndedræt, uden at styre det eller kontrollere det, blot observere og lytte til dit åndedræt.

Det gælder om at tænke på ingenting, og det er umuligt - men når der kommer en tanke, der forstyrrer, larm udefra eller andet, så vend tilbage til dit åndedræt, observer og lyt til det. Du kan forstille dig en blå himmel med ro og varme. Når der kommer en tanke frem og forstyrrer, så er det en sky, der kommer frem; den sender du videre, væk - og vender tilbage til åndedrættet og den blå himmel.

På denne måde træner du at være til stede i din krop, du får ro på dit åndedræt og du lærer at lytte til din intuition ved at observere og fokusere. Jeg håber dette kan inspirere dig til at træne din intuition; det er noget, jeg selv bruger og træner hver eneste dag.

Styrk din karriere og øg din markedsværdi...



Esbjerg
Spangsbjerg Kirkevej 103
6700 Esbjerg
T +45 41 77 57 86
Email: kfs@smartacademy.dk

Sønderborg
Alsion 4
6400 Sønderborg Denmark
T +45 41991236
Email: aen@smartacademy.dk

www.smartacademy.dk