

Bogen – Den Bevidste Leder

Som leder ved du, at der løbende stilles stigende krav til din rolle som leder.

I din lederrolle forventes du uden panderynken at kunne forholde dig til vigtige og omsiggribende begreber som globalisering, IT, netværksøkonomi, innovations- & videnssamfund samt meget mere af samme kaliber, der hver på sin måde påvirker dagens og fremtidens lederrolle, samtidig med at du skal være i stand til at passe den daglige forretning.

De små årgange, også kaldet The MeWe Generation og Generation-I, som i disse år er på vej ud på arbejdsmarkedet med deres større fokus på sig selv og medbringende nogle nye og anderledes livsværdier, end vi tidligere har set, vil helt klart forstærke presset på lederrollen.

Når der tilmed forekommer en konstant tilstrømning af nye begreber og forkortelser, der ofte bliver lanceret som det sidste nye vidundermiddel på markedet, som enhver leder bør kende til, så kan man godt forstå, at mange ledere har svært ved at finde balancen i deres i forvejen fortravlede liv. Dette uanset at forandringer også medfører nye muligheder.

Sikkert er det dog, at diverse forandringer fortsætter med at komme i højt tempo henover de næste mange år.

Som modvægt til forandringerne bør du derfor som leder arbejde på til stadighed at skabe ro i dig selv. Roen opnår du ved at blive mere bevidst om, hvad der foregår i og omkring din person både privat såvel som i relation til din lederrolle hver eneste dag på jobbet, hvilket denne bog kan hjælpe dig med.

Efterhånden som du får forståelse for de enkelte hovedkapitlers indhold samt får arbejdet med de tilhørende øvelser, så vil din samlede energimængde og bevidsthedsmæssige kapacitet stige.

Da det helt naturligt vil kræve en større indre ro at kunne håndtere denne større mængde energi og bevidsthedsmæssige kapacitet, er bogen bygget op således, at du både opbygger mere ro, samtidig med at din energimængde og din bevidsthed om tingenes sammenhæng stiger.

For at sikre at du relativt let kan gå i gang med bogen, er den skrevet på en sådan måde, at du forholdsvis hurtigt kan læse ét hovedkapitel ad gangen for umiddelbart herefter at gå i gang med de tilhørende øvelser.

Jeg har flere steder i bogen valgt at lade karikerede tegneseriefignurer understøtte mine budskaber. Disse illustrationer kan downloades fra www.sennovpartners.dk og kan frit benyttes under hensyntagen til vores copyright.

De fem hovedkapitler og deres indhold

I første hovedkapitel *Din Personlige Energi* introduceres du til at anskue energibegrebet på en for mange ledere helt ny måde.

Du lærer grundprincipperne i at arbejde med energi, herunder at trække din personlige energi tilbage til dig selv samt at sende andre menneskers energi retur til dem selv etc. Du bliver bevidst om energi og dét at passe på Din Personlige Energi, hvorved Din Personlige Energi stiger.

Pludselig forstår du, hvorfor du er træt efter at have deltaget i en bestemt type møder, og du ved, hvorfor en anden person ringer til dig, umiddelbart efter at du har tænkt på vedkommende. Du forstår desuden, hvad det er, der sker, når en populær tryllekunstner får en større gruppe mennesker til at 'fange' en anden persons tanker.

Din personlige værktøjskasse vil i det hele taget blive seriøst udvidet, da du vil lære at se ind bag dine egne og andre menneskers handlinger

samt få svar på, hvorfor mennesker gør, som de gør i situationer, hvor deres handlinger ikke altid kan forklares ud fra gængs viden.

Dette er en viden, som kun de færreste ledere kender til i dag, og som jeg er sikker på vil være en øjenåbner for de fleste, som er åbensindede nok til at give energi-viden en chance på lige fod med den etablerede viden.

I andet hovedkapitel *Din Personlige Dartskive & Prioritering* bliver du introduceret til nogle af de værktøjer, som vi benytter i vores personlige coachingforløb i SennovPartners' regi til at håndtere lederens evige tilbagevendende tids- & prioriteringsspørgsmål.

Da der allerede eksisterer en del bøger om netop dette emne, har jeg valgt at gøre kapitlet relativt kort med fokus på at beskrive brugen af værktøjerne samt de tilhørende øvelser.

I Din Personlige Dartskive benyttes ringene på dartskiven til at indskrive de personer, som betyder noget for dig, startende indefra med den/de vigtigste person(er) i dit liv, og herfra arbejder du dig udad i ringene.

I Din Personlige Prioritering noterer du, hvorledes du har valgt at prioritere din tid.

Efter at have skabt et billede af din NU-situation fortsætter du og laver et tilsvarende billede af din ØNSKE-situation.

Sidste trin er at få lavet en handlingsplan, som kan føre dig fra din NU-situation til din ØNSKE-situation.

I tredje hovedkapitel *Din Personlige Adfærd* introduceres du til De 4 Faser til personlig forandring: Registreringsfasen, Forståelsesfasen, Acceptfasen & Forandringsfasen.

For hver uønsket adfærd du mener at ligge inde med, skal du gennemgå disse 4 faser for at kunne udskifte den uønskede adfærd med en ny tids-svarende adfærd, som du i stedet ønsker at vælge til.

I forbindelse med De 4 Faser til personlig forandring bliver du gjort bekendt med begrebet Udløserknapper, som næsten alle mennesker besidder i en eller anden grad.

Udløserknapper får dig til at reagere spontant og ofte uhensigtsmæssigt, når de bliver berørt af dine medmennesker, og reaktionen bliver desværre ikke altid, som du godt kunne ønske dig.

Kraften, hvormed reaktionen kommer ud, afhænger af, hvor stor en mængde undertrykte følelser der findes i Udløserknappens tilhørende Beholder, samt af hvilken personprofil du har, hvilket du kan læse om i det femte og sidste hovedkapitel.

Sidst i hovedkapitlet om Din Personlige Adfærd bliver du kort introduceret til begrebet kropserindringer, samt til hvorledes disse kan forstås.

Når dele af vores krop bliver udsat for en meget pludselig belastning eller for en ekstraordinært kraftig belastning, får kroppen enten et chok eller får overskredet sin eksisterende kapacitet. Dette huskes af cellerne i det pågældende område og kaldes for kropserindringer.

Inden for adfærdspsykologien, som De 4 Faser til personlig forandring hører under, findes der ufatteligt mange bøger. Der findes faktisk så ufatteligt mange bøger, at det er relevant at spørge, hvorfor jeg overhovedet berører dette emne, og så endda på så lidt plads?

Mit svar er, at denne bog klart adskiller sig fra hovedparten af de eksisterende bøger på markedet ved at gøre emnet let forståeligt med mange brugbare øvelser, som du selv kan gå i gang med her og nu. Ved at arbejde bevidst og målrettet med dig selv kan du med hjælp fra denne bog fjerne dine Udløserknapper, tømme dine dertilhørende Beholdere samt få slettet dine mange kropserindringer, der alle fastholder en enorm mængde energi. Resultatet vil være, at du får mere energi, en øget bevidsthed samt oplever en større indre ro.

I fjerde hovedkapitel *Din Indre Stemme* bliver du introduceret til tre metoder, som når de bliver fulgt, gradvist lærer dig at tolke budskaber fra dig selv og din omverden på en ny måde.

Den første metode lærer dig at vække Din Natarbejder til live, som udover at rumme din underbevidsthed også rummer din intuition. De fleste mennesker har brugt år på at lukke ned for deres Natarbejder,

og alligevel tager det relativt kort tid at åbne op for den igen, så du kan begynde at tolke på dine natlige budskaber.

Den anden metode lærer dig at tolke på de signaler, som din egen krop sender til dig. De mest basale fortolkningsprincipper, som hjælper dig til at tolke din krops signaler, gennemgås kort.

Til begge metoder er der eksempler og tilhørende øvelser.

Den tredje og sidste metode går ud på at lære at tolke på signalerne fra dine omgivelser. Denne metode er absolut den sværeste at lære, og uden løbende vejledning vil den forvirre dig mere, end den vil gavne dig, hvorfor jeg har valgt ikke at lade tolkningsmetoden indgå i denne bog, selvom den er en fast bestanddel af SennovPartners' personlige udviklingsprogram.

I takt med at du lærer at håndtere de værktøjer, som er tilknyttet metode ét og to, vil du opleve, at Din Indre Stemme bliver gradvist stærkere.

I det femte og sidste hovedkapitel introduceres du til en ny persontypemodel – **4 Element Profile™** – som er baseret på De 4 Elementer *Ild, Vand, Jord & Luft* – som Anni og jeg har udviklet henover de seneste år.

Persontypemodellen er ganske enkelt opstået ved, at vi har kombineret vores to forskellige former for viden – min forretnings- & ledelsesmæssige baggrund kombineret med Anni's spirituelle baggrund og clairvoyante evner.

Efterhånden som du læser dig igennem de 15 hovedprofiler og deres respektive adfærd, vil du opleve, hvor let det faktisk er at profilsætte både dig selv og andre på relativ kort tid baseret på forholdsvis få informationer om de enkelte personer.

Når du således kender til din egen og andres reaktion i forskellige situationer, kan du bruge persontypemodellen **4 Element Profile™** til at forklare, hvorfor mennesker reagerer, som de gør i forskellige sammenhænge.

Denne viden kan du gøre brug af umiddelbart efter at have læst kapitlet.

I kapitlet forklares ligeledes, hvordan du selv kan aktivere, indtage, accelerere samt udvide din kapacitet og dermed indtage dit eget fulde potentiale i forhold til De 4 Elementer.

Sidst i kapitlet finder du en samlet oversigt over personprofilerne med stikord til hver enkelt profil, samt eksempler på hvilke jobprofiler de vil befinde sig godt i. Her finder du ligeledes et overblik over, hvorledes de enkelte kapitler og værktøjer i denne bog kan bruges som en samlet helhed til at indtage hvert af dine elementer og dermed dit fulde potentiale.

Bevidsthed

Med begreberne 'bevidsthed' og 'øget bevidsthed' menes dét at få større indsigt og viden om både synlige og usynlige sammenhænge i livet. Du kan således se ind bagved alting og forstå hvorfor bestemte ting sker i dit og andres liv.

Nogle gange kan du endda se, hvornår tingene vil ske i dit og andres liv.

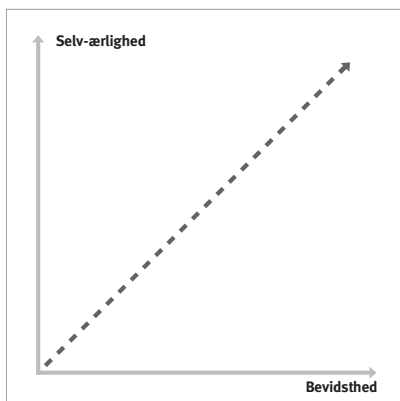
Ved aktivt at bruge din bevidsthed er det muligt at opbygge din evne til at lære at tolke på årsager og sammenhænge i forbindelse med så at sige alle forhold i livet.

Formålet med at kunne tolke på årsager og sammenhænge i dit eget liv er ganske enkelt at få dig til at nå frem til en forholdsvis hurtig erkendelse af, hvad du kan lære af de ting og oplevelser, du kommer ud for i dit liv. Derved kan du undgå at gentage eventuelle dårlige oplevelser og skabe en mere konstant opadgående strøm i dit liv.

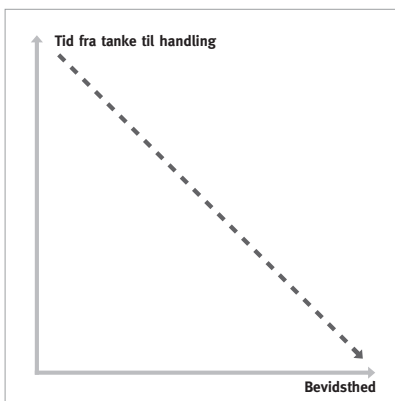
To andre fordele ved øget bevidsthed er, at jo mere bevidst du bliver, jo mere ærlig bliver du overfor dig selv. Det betyder, at det ikke længere er muligt at bilde dig selv noget ind omkring bestemte omstæn-

digheder og forhold i dit liv, som ikke har hold i virkeligheden, hvis du altså har gjort dette tidligere.

Du vil også opleve, at du begynder at agere hurtigere på tingene, end du har gjort tidligere, da du er mere afklaret omkring dig selv og dit personlige ståsted i de respektive situationer.



© Copyright SennovPartners & Good Adventures



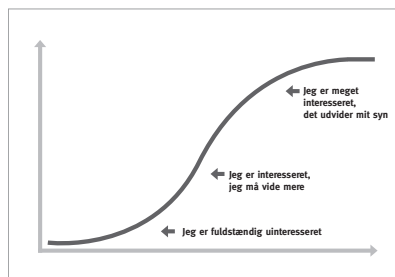
© Copyright SennovPartners & Good Adventures

Inden du går videre, vil jeg opfordre dig til at tænke lidt over, hvor du befinder dig i de efterfølgende to illustrationer. Når du så har læst bogen og lavet en del af øvelserne, så prøv at se hvor du nu befinder dig:

Bevidsthed/Kompetence

Ubevidst kompetent (Jeg ved ikke, hvad jeg ikke ved)	Bevidst kompetent (Jeg ved, hvad jeg ved)
Ubevidst inkompetent (Jeg ved ikke, hvad jeg ikke ved)	Bevidst inkompetent (Jeg ved, hvad jeg ikke ved)

Modenhedskurve



Har du besluttet dig for at gå videre med bogen, så matcher du bogens primære målgruppe, som er relativt normale mennesker med sunde grænser, der sidder i en lederstilling, og som er åbne overfor at lære, hvordan de forstærker deres personlige energi og udstråling samt indre ro, og som derudover ønsker at lære sig selv og andre mennesker bedre at kende.

Ved du allerede nu, at ét af hovedkapitlerne vil få dig til at lukke bogen og lægge den væk, så vil jeg anbefale dig at springe dette kapitel over og eventuelt læse det til sidst, så går du ikke glip af det øvrige indhold, som du tilsyneladende godt kan forholde dig til.

Øvelserne

I forbindelse med udførelse af de forskellige øvelser anbefales du at anskaffe dig en notesbog, hvori du kan nedfælde dine egne oplevelser, erindringer, erkendelser, etc., således at du har mulighed for at samle dine notater ét sted.

Efterhånden som du får arbejdet dig igennem de forskellige øvelser, begynder de helt naturligt at blive en del af din daglige værktøjskasse.

Når du når så langt, at du ikke længere behøver at have ekstra fokus på dine daglige oplevelser, erindringer og erkendelser, så vil jeg dog stadig anbefale dig at benytte notesbogen løbende for at kunne skabe overblik over dit liv og eventuelt relevante og/eller problematiske forhold og situationer i en travl hverdag.

Senere vil du finde det særdeles interessant at kigge notesbogen igennem, idet du nu vil kunne se din egen udvikling i et større perspektiv.

Nu er der så kun tilbage at ønske dig god læsning og god arbejdslyst!

Carsten Sennov

September 2006