

REDSKAB 1 /

Skriv dig tom i hovedet

Først og fremmest tillykke med, at du er klar til at gå i krig med at få dig et bedre arbejdsliv og en bedre chef.

Her har du 2 øvelser, der befrier dig for frustrationer over chefen og skaber plads i dit hoved til at tænke konstruktive i stedet for negativt om din daglige leder.

Den første øvelse, '**At skrive sig tom i hovedet**' er en effektiv metode til at bearbejde og mindske styrken af negative tanker og følelser. Indimellem kan det føles hårdt undervejs, fordi du kommer til at mærke negative tanker og følelser, du har fortrængt. Men det virker.

Lige gyldigt om du bliver vred, direkte rasende, frustreret eller trist, mens du skriver, vil du mærke lettelse bagefter. Efterhånden som ordene strømmer fra din bevidsthed, foregår der en direkte tømning af hjernen ned gennem armen, ud gennem fingrene og ned på papiret.

Brug en halv time på at skrive alt, hvad du har af negative tanker om din chef ned, og om hvad chefen gør eller ikke gør, som får dig til at blive frustreret, vred eller ked af det. Ud med det hele.

SKRIVETIPS

Husk, at ingen skal læse, hvad du skriver, og at tanker er todfri. Dette er dine hemmelige noter, så giv den gas, mens du skriver. Giv dig tid. Jo grundigere og mere ærlig du er over for dig selv om, hvad du tænker om chefen, jo mere bevidst bliver du om dine følelser, lige som din hjerne bliver effektivt støvsuget for generende tanker. Og ikke mindst kan du tilgå chefen anderledes hende på jobbet.

I takt med at det hele kommer ud af hovedet og ned på papiret, forøges dit mentale overskud til at takle chefen konstruktivt.



REDSKAB 2 /

Skriv dig klarhed og bedre nattesøvn

Når du går i dybden med de følgende tre dimensioner i øvelse to, bliver du mere bevidst og dermed også bestyrket i, at du virkelig fortjener at komme et nyt og bedre sted hen følelsesmæssig og mentalt.

Samtidig giver det en lettelse, fordi alt det, der har fyldt dig, og som du har kæmpet for at holde usynligt, er ude i lyset; dit private lys. Sort på hvidt.

Øvelsen er også fin til daglig monitorering af, hvordan du egentlig går og har det hen over en lidt længere periode.

Brug 15 minutter dagligt i 2-4 uger på at beskrive punkterne neden for og bliv bevidst om mønstre i chefens adfærd, mønstre i dine egne reaktioner og eventuelle fysiske og psykiske symptomer, som der skal gøres noget seriøst ved, for at du kan få det bedre.

ØVELSE

A: Skriv ærligt alle negative tanker ned du har lige nu om din chef og læg ikke fingrene i mellem.

Ex: Min chef er kold, kynisk, ubehagelig, dum, uvidende eller hvad du nu synes om din leder. Skriv alle de prædikater, du kan komme i tanke om og fyld på med konkrete eksempler fra hverdagen, der viser dig, at du har ret.

Min chef er:

B: Beskriv hvad chefens adfærd gør ved dig følelsesmæssigt.

Ex: Jeg er rasende over ..., jeg er så ked af, at ..., det gør mig frustreret, at ..., jeg bliver bange når xx gør ... jeg er urolig...

Det gør mig:

C: Skriv hvordan du har det i din krop lige nu, og hvad der gør, at du har det sådan:

Ex: Jeg har ondt i maven, jeg er stiv i nakken, jeg er tung og uoplagt, fordi jeg har sovet dårligt, fordi jeg hele tiden tænker på ...

