

## **Drop sikkerhedsnettet – og find ro**

Af Gitte Jørgensen

Alt For Damerne, nr. 48, 25. november 2004

**I dag vil vi have indhold og mening i vores liv – også i vores arbejdsliv. Og har vi ikke det, kan vi blive syge af stress. Man skal brænde for det, man gør, mener erhvervsrådgiver Tania Ellis, som selv kastede sikkerhedsnettet væk og skabte sig et meningsfuldt job.**

Tania Ellis er den type kvinde, erhvervslivets trendspottere siger, vi skal holde øje med.

Det har de især understreget, efter at hun for nylig vandt en essay-konkurrence udskrevet af Berlingske Tidendes Nyhedsmagasin. Opgaven var at komme med bud på, hvordan Danmark skal ledes i fremtiden. Tania Ellis foreslog, at danske virksomheder skal ledes *holistisk*. Og forslaget var så velskrevet, at hun løb med konkurrencens førsteplads.

- Det bekræfter mig i, at der er en stor forandringsproces i gang. I gamle dage havde man et arbejde for at skaffe penge, og i sin fritid lavede man så det, man syntes, der var spændende. Vi er så vant til at holde tingene adskilt, men det er ikke det, den nye generation vil. De vil gøre det, de brænder for, til deres arbejde. Så derfor er en god løn og en masse frynsegoder ikke længere nok til at holde på en medarbejder – nu skal der også mening til.

35-årige Tania Ellis er selv en god repræsentant for den nye arbejds-generation. I 12 år arbejdede hun i forskellige lederstillinger, først hos et Mærsk-ejet selskab i Kastrup Lufthavn og senere i reklamebranchen. Efter at have afsluttet en Executive MBA uddannelse (ledersuddannelse for uddannede akademikere) fra Henley Management College i England med en afhandling om holistisk ledelse er hun nu sprunget ud som selvstændig erhvervsrådgiver.

Hun har sagt sit faste job op, taget et lån i sin bolig, indrettet et kontor hjemme i sin lejlighed i det indre København og er startet på en helt ny tilværelse, fordi hun har fundet ud af, hvad der giver hendes liv mening: At udvikle og formidle idéen om et holistisk arbejdsliv.

### **Arbejde er selvrealisering**

Er holistisk arbejdsliv er et arbejdsliv, hvor tingene hænger sammen – på flere områder. Hvor det, man brænder for indeni, er det, man rent faktisk arbejder med i den ydre, fysiske verden. Ønsket om at skabe sammenhæng i sit liv, var i høj grad også den drivkraft, der gjorde, at Tania Ellis forandrede sit eget arbejdsliv.

Og samme drivkraft har hun mærket, at andre mennesker omkring hende også har. Allerede, da hun for nogle år siden sad som souschef i en afdeling i Kastrup Lufthavn med 250 medarbejdere, fornemmede hun, at der var en forandring på vej:

- Jeg oplevede, at der nærmest fra det ene øjeblik til det andet skete et skift. Der kom pludselig en ny generation af medarbejdere ind. De var i starten af 20'erne og havde en anden holdning til det at arbejde. De stillede krav. De sagde: "Det lyder da meget fint

alt sammen, men hvad kan I gøre for mig". Jeg spurgte mig selv: "Hvad handler det her om? Er det bare, fordi der er kommet en lille generation ud på arbejdsmarkedet, at de synes, de kan tillade sig at være krævende? Eller er det, fordi den nye holdning afspejler en generel samfundstendens?"

Tania Ellis tror på det sidste. Hun mener, at der igennem de sidste 50 år er sket et værdiskift i den vestlige verden. Vi er gået fra et behov for at leve efter de udefrastyrede, materielle værdier til de indre, immaterielle værdier.

- Men det er ikke kun den unge generation, der har skiftet værdier. Flere og flere spørger sig selv: "Hvad er meningen med mit liv?" Vi er nået til et punkt i vores samfundsudvikling, hvor vi har tid og råd til at gøre os den slags tanker. Vi kan begynde at tænke på selvrealisering. Det er nok specielt udtalt i de nordiske lande. Her ønsker mange at have et meningsfuldt arbejde, og de ønsker at være et sted, der har de samme værdier som dem selv. Og flere og flere virksomheder har forstået, at det er det, der skal til, hvis de skal være konkurrencedygtige. Hvis man mangler mening i sin tilværelse og føler sig i konflikt, kan det resultere i, at man går ned på grund af stress – og det kan i sidste ende aflæses på virksomhedernes bundlinje.

### **Forandring hindrer stress**

Undersøgelser viser, at hver fjerde dansker føler sig stresset, og på europæisk plan koster stressrelateret sygefravær 20 milliarder euro om året. Verdenssundhedsorganisationen WHO vurderer ligefrem, at stress er den mest truende sundhedsrisiko i de kommende ti år.

- Men den form for stress, der er den værste, er den såkaldte værdi-stress, pointerer Tania Ellis.- Det har vist sig, at man ikke kun kan blive stresset af at arbejde for meget, man kan også blive stresset, hvis man arbejder med det forkerte. Og den form for stress kan være sværere og mere tidskrævende at komme over, for man være nødt til at foretage mere radikale forandringer i sit liv.

Hun har selv følt, hvad det vil sige at blive ramt af værdi-stress. Da hun skrev sin MBA afhandling om holistisk ledelse, fik hun en række idéer, hun efterfølgende ønskede at realisere. Alligevel fortsatte hun med at arbejde i reklamebranchen:

- Jeg turde ikke tage springet og leve idéerne ud, så jeg fortsatte med at arbejde med noget, jeg var rigtig god til, men ikke brændte for. Men til sidst var jeg så splittet, at der ikke var nogen vej udenom. Når man arbejder imod det, man står for, får man værdi-stress. Og det fik jeg, fordi jeg ikke var tro mod mig selv. Men det var åbenbart der, jeg skulle hen for at turde slippe kontrollen, sige mit job op og starte et nyt arbejdsliv. Jeg følte ganske enkelt ikke, at jeg kunne formidle og rådgive om disse ting uden at forsøge at leve dem selv.

Så Tania Ellis gik i gang med sit "livseksperiment", som hun selv udtrykker det. Hun lever uden et økonomisk sikkerhedsnet, kapitalpension og faste mødetider – men føler sig alligevel mere tilfreds end nogensinde før:

- Det sjove er, at selvom mit liv udefra set aldrig har været så usikkert som nu, føler jeg en langt større ro inden i mig selv, fordi jeg ved, at det her er det rigtige, jeg gør. Jeg arbejder stadig meget, men jeg har ikke denne værdi-konflikt i mig.

## **Fare for nedbrænding**

Men Tania Ellis siger, at der selvfølgelig kan ligge en fare i det med at "brænde" for sit arbejde - man kan blive så begejstret, at man simpelthen brænder ud. Så selvom man har fundet en mening i sit arbejdsliv, er det stadig vigtigt at passe på sig selv.

Det gør Tania ved at sammensætte sin dag, så den rummer forskellige elementer: En portion arbejde mikset med noget fysisk (en løbetur), noget socialt (en middag med vennerne) og noget til sjælen (meditation eller en god bog). Hendes filosofi er, at lever man afvekslende, har man større chance for at forhindre en "nedbrænding". Men hun indrømmer, at det ikke altid er let at slippe arbejdet:

- Jeg har altid arbejdet hårdt og i mange timer i træk. Så selvom jeg i dag har mulighed for at arbejde i mit eget tempo som fri agent, kan jeg sagtens føle, at jeg ikke har lavet noget, hvis ikke jeg har arbejdet mindst 10 eller 12 timer. Men undersøgelser viser faktisk det modsatte: Vi kan præstere mere ved at arbejde mindre. Så det øver jeg mig i.

Tania Ellis øver sig også i at arbejde på en mere bevidst måde. Hun kalder det for at arbejde "indefra og ud", hvilket også er en vigtig del i det nye holistiske arbejdsliv, hun taler og skriver om.

- Det drejer sig først og fremmest om, at man spørger sig selv, hvad man har lyst til, og hvad man egentlig vil med sit liv. Når man har fundet det, man brænder for, er det lettere at arbejde "indefra og ud". Men det kan være en lang proces overhovedet at nå dertil. Nogle mennesker er nærmest blevet tvunget til at lave omstillinger i deres liv, måske på grund af sygdom eller en fyring – en eller anden oplevelse, der gør, at de stopper op og bliver tvunget til at lytte til sig selv.

Efter at Tania Ellis havde færdiggjort sit MBA studie, tog hun en alternativ uddannelse, som lærte hende netop at arbejde bevidst med sin intuition:

- Jeg oplevede, at hvis jeg er koncentreret og helt stille, kommer jeg i kontakt med noget, der kan hjælpe mig. Jeg har lært at bruge mine intuitive evner og har fået nogle virkelige aha-oplevelser. Jeg lytter til noget indeni mig selv, og det er det, jeg tager med mig ud i verden. Jeg mediterer også jævnligt, og jeg kan mærke, at hvis jeg ikke har gjort det i en periode, bliver jeg ligesom et bæger, der skal tømmes. Bagefter føler jeg en større klarhed i mig selv, og denne klarhed hjælper mig i mit arbejdsliv.

## **Brug dine intelligenser**

Tania Ellis opfordrer til, at man lærer at arbejde på nye måder, hvor man får adgang til flere af sine indre ressourcer. Fordi hun mener, at det bl.a. er i dette felt, fremtiden ligger.

Mange politikere og erhvervsledere spørger i øjeblikket, hvad Danmark skal leve af i fremtiden. Erhvervslederne er bekymrede, fordi de kan se, at mange arbejdspladser flytter ud af landet. Det, flere erhvervsledere selv nævner, er, at vi skal satse på *innovation*. Det vil sige, vi skal leve af at være kreative og kunne udvikle nye idéer og produkter.

- Men hvordan får vi adgang til innovationskraften?, spørger Tania ud i luften. Hun svarer selv:

- Det gør vi blandt andet ved at bruge andre sider af os selv end kun den intellektuelle – f.eks. den følelsesmæssige og intuitive intelligens. Det er også dér innovationskraften ligger – sammen med lysten og viljen til at ville forandre eller forbedre noget. I fremtiden bliver det i langt højere grad de strenge, lederne skal spille på for at få succes, fordi vi opererer i en verden, der er ekstrem dynamisk – til tider nærmest kaotisk. Tingene går så stærkt, at medarbejderne i dag selv skal tage mange af de beslutninger, lederne tidligere tog. Det kræver en stor evne til at tage ansvar, men det stiller også krav til vores ledere om, at de skal være gode til at kommunikere, rådgive og skabe forståelse og mening.

- Min pointe er, at hvis du kan se en mening med det, du laver, kan du være mere kreativ, fordi du forstår, hvorfor arbejdet skal udføres, og hvad det bidrager til. Man kan være kold og kynisk og sige: ”Jamen, hvis arbejdsgiveren bruger tid på at skabe forståelse og mening, gør han det så ikke bare for at tjene penge?”. Før i tiden var det jo sådan, at enten var du den onde kapitalist, som kun tænkte på profit, eller den langhårede humanist, der ikke kunne finde ud af at tjene penge. Men i dag handler det om at bygge bro mellem de to typer. Jeg ser ikke noget galt i, at virksomheden både kan tjene penge og gøre noget godt for sine medarbejdere - har du ikke arbejdsmening, mister du arbejdsglæden, du får flere sygedage og måske i værste fald værdi-stress - og så reduceres virksomhedens grundlag for at tjene penge, siger Tania Ellis.

## >Faktaboks 1>

Om holistisk ledelse:

Den holistiske virksomhed er styret af en mission om at ville gøre en forskel i verden – fremfor kun at være drevet af ønsket om at skabe profit. Den enkelte medarbejders værdier, evner og arbejdsmening er tæt forbundet med virksomhedens mission og mål.

## >Faktaboks 2>

Eksempler på holistiske virksomheder:

### **1. Revisionsfirmaet *Intension* i Aabenrå, [www.intension.dk](http://www.intension.dk)**

Kurser til medarbejdere og kunder i at få styr på tanker, følelser og handlinger.

Esoterisk oplæring af ledere og medarbejdere (fx hvor der er fokus, følger energi - at gå foran som godt eksempel).

Ugentlige samtaler, rådgivning og healing af stressede medarbejdere.

### **2. Is-producenten *Ben & Jerry's* i USA, [www.benjerry.com](http://www.benjerry.com)**

Deres mål er at have det sjovt, tjene til livets opretholdelse og give noget tilbage til samfundet.

7,5 % af overskuddet går til en velgørende fond.

Virksomheden betaler overpris til leverandører for at støtte ansættelse af misbrugere, hjemløse mv.

### **3. Bilfirmaet *Kjær Group* i Svendborg, [www.kjaergroup.dk](http://www.kjaergroup.dk)**

Mottoet er ”Love Cars, Love People, Love Life”.

Overskuddet bruges til at tjene et højere formål: Engagement i udviklingslande.

Medarbejdere tilbydes bl.a. personlig samtale med en NLP- og enneagramterapeut og stresshåndteringskurser