

Individens stresshantering
- dags att dra några slutsatser och
fatta ett par beslut

Att hantera stress - vad
kan jag själv göra?



Om jag lär mig hantera min egen stress kan jag också lära min stressade medarbetare hantera sin stress.

Gör något innan det går åt fanders

- Byråkrati
- Martyrskap
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubbning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression

Du har själv valt att hamna här

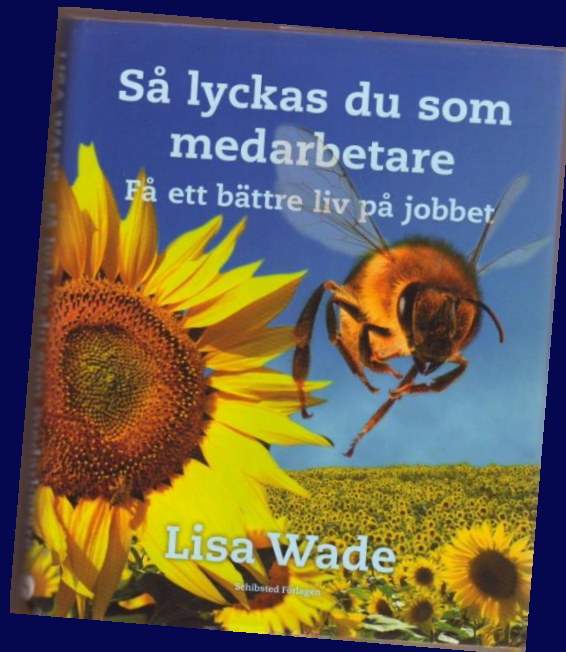
- Byråkrati
- Martyrskap
- Personlighetsförändring
 - känslomässig avtrubbning
 - moraliska defekter
 - bitterhet och cynism
- Sjukdom
 - utbrändhet
 - utmattningssyndrom
 - depression

Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.

Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

Betrakta jobbet som ett jobb?



Hitta ett jobb du tycker om.
Gör det bra.
Och gå hem.

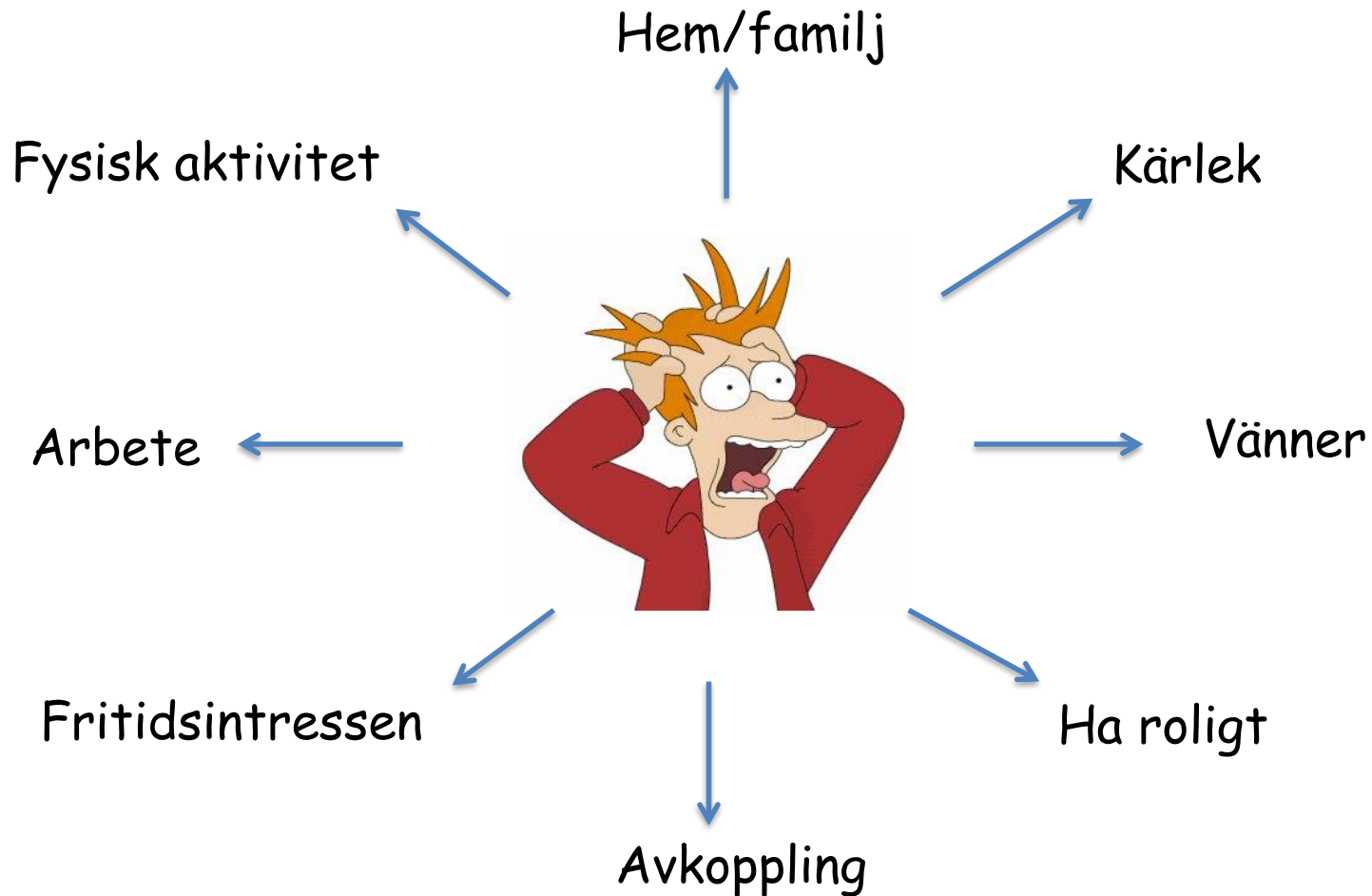
Hur ska man leva, frågade mig i
ett brev en som jag tänkt ställa
samma fråga.

Nu och som alltid förr, vilket
framgår ovan, är inga frågor av
sådan vikt som de naiva.

Wisława Szymborska



Stresshantering och KASAM - tänk brett



Lever jag rätt liv?



Hur vet man vad som är "rätt" liv (1-5 p)?

1. Hur känns det, **känner** jag mig nöjd?
2. Upplever jag **mening** och **glädje**?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste **värderingar**?
4. Har jag goda och tillfredsställande **relationer**?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag **tycker om och som tycker om mig**?
6. Har jag ett **arbete jag trivs med**, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
7. Känner jag att jag bidrar, att jag **gör en skillnad** för andra?
8. Har jag **tid** för mina relationer, min familj, mina intressen och mitt jobb? Eller är jag ständigt **stressad** och slutkörd?

Vägen till mer lycka och mindre stress?

Ut med psykologerna, in
med filosoferna och
författarna!

Ut med psykologerna och in med filosoferna

- Det finns alldeles för många veckotidningsartiklar med alldeles för många ytliga tips.
- Det finns en **anledning** till att vi gör som vi gör och har det som vi har det.
- Vi måste hitta anledningen, göra upp med den och sedan välja något bättre.
- Varifrån och varför är en bra start, men vi behöver ta reda på **vart vi ska och varför**.
- Meningen och syftet med det vi gör, i ett större perspektiv - vad gör jag alls här? - är avgörande för att göra rätt saker i rätt anda. Då går vi inte i däck i första taget.

Finns det något alternativ?

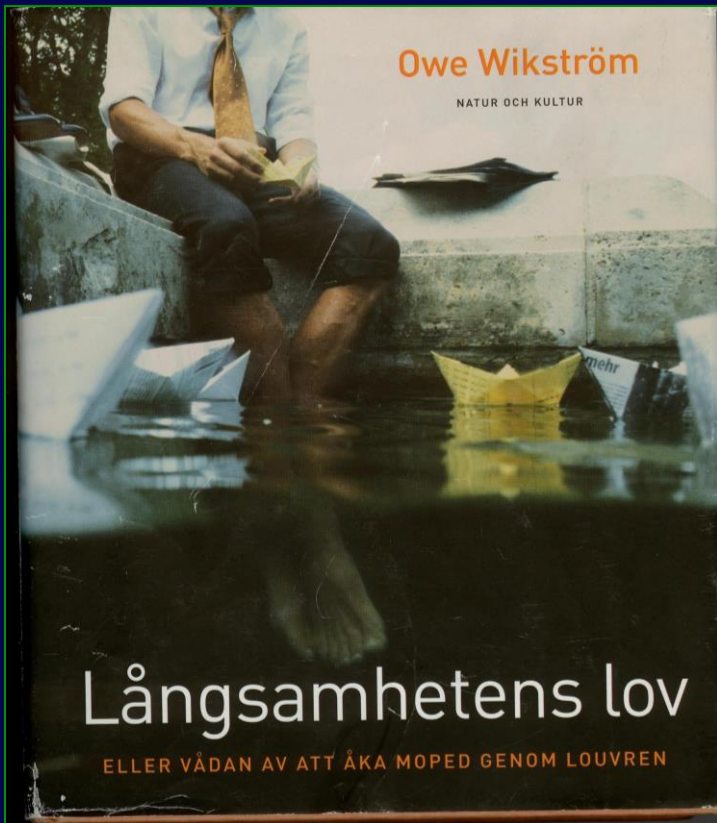
Må bra själv på **NÅGOT** vis -
DITT vis!

Diskutera!

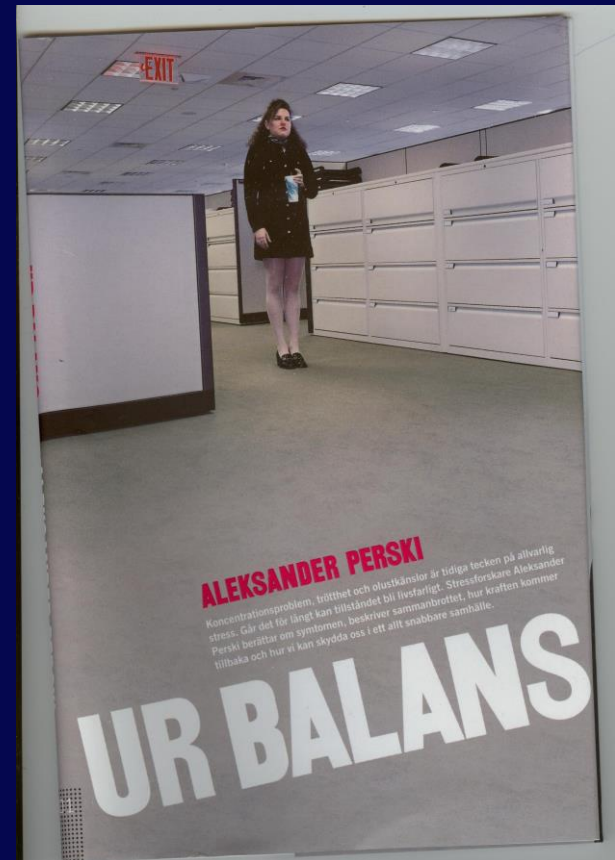
Hur gör du själv för att hålla din stress på en acceptabel nivå?

Finns det ytterligare saker som du skulle kunna göra eller lära dig?

Lästips för alla som vill skapa sig ett lugnare och mer harmoniskt liv



Lättläst grundbok om stress



Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Stephen Covey The 7 habits of highly effective people
- Aleksander Kjaerulf Happy hour is 9 to 5
- Ingebright Steen Jensen Ona Fyr - för dig som vill lyckas med andra
- Lisa Wade Så lyckas du som medarbetare. Få ett bättre liv på jobbet
- Christer Olsson Vart är du på väg - och vill du dit?
- Jesper Juul Här är jag. Vem är du?
Livet i familjen
- Kay Pollack Att växa genom möten
Att välja glädje
- Jan Carlzon Riv pyramiderna
- Gordon Livingston Trettio tuffa sanningar innan det är för sent
- Warberg/Larsson Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!

Lästips om stress, stresshantering och ett bra liv

- Lasse Berg Gryning över Kalahari. Hur människan blev människa
Skymningssång i Kalahari. Hur människan bytte tillvaro
- Martin Buber Människans väg
- Mihaly Csikszentmihalyi Flow, ledarskap och arbetsglädje
- Anders Engquist Om konsten att samtala
- Daniel Goleman Känlans intelligens
- Robert M. Sapolsky Varför zebror inte får magsår
- Peter Währborg Stress och den nya ohälsan
- Aleksander Perski Ur balans
Duktighetsfällan
- Tomas Danielsson Vad vore livet utan stress?
Smart och lat
- Scott M. Peck Den smala vägen
- Owe Wikström Långsamhetens lov - eller vådan av att åka moped genom Louvren
- Lin Yutang Konsten att njuta av livet

Lästips om stress

[www.hjartlungfonden.se/
Documents/Skrifter/Skrift_stress_2011.pdf](http://www.hjartlungfonden.se/Documents/Skrifter/Skrift_stress_2011.pdf)

Stress

En skrift om skadlig stress



Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
7. KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

Skydd mot stressrelaterad ohälsa

1. Goda sociala och ekonomiska förhållanden
 - Bra socialt nätverk
 - Gott socialt stöd
 - Hög social status
 - Hög utbildning
 - Makt och inflytande
2. Goda livsvanor
3. Återhämtning
4. Sömn

Saker som alla "vet" men lätt glömmer

Lyssna på dina inre signaler.

Bry dig om dig själv och hur du mår.

Umgås mycket med människor som du tycker om, och som bryr sig om dig.

Lägg inte alla ägg i samma korg.

Slarva inte med sömnen.

Rör på dig.

Ta pauser och låt hjärnan vila ibland.

Slappna av och ha litet kul!

Konstruktiv stresshantering

1. Perspektivförmåga
 - Jag vet vad jag vill
 - Prioritera - välja och välja bort
 - Planera för välbefinnande i vardagen
2. Autonomi
 - Egna känslor och värderingar
 - Självrespekt
 - Tåla konflikter
3. Samhörighet/stöd
 - Skapa gemenskap
 - Ge och ta emot stöd
4. Mental reglering
 - Närvaro, kunna uppleva och njuta
 - Aktivt skifta sinnestillstånd
 - Positivt tänkande
5. Aktiv kroppskänedom
 - Uppfatta, förstå och ledas av kroppens signaler
6. Aktiv vila och återhämtning
 - Batteriladdning mellan varven
 - Försätta sig i vilotillstånd
7. Fysisk energireglering
 - Motion, näring, måttligt med gifter

Budskapet

- Reagera på varningssignalerna:
 - **Trötthet som inte går över** efter en normal natt- eller helgvila
 - **Sömnstörning**
 - **Olustkänslor** inför dagen
 - **Emotionell labilitet**
 - **Irritabilitet**
 - **Konflikter**
 - Oförmåga att släppa obehagliga tankar
 - I ökad omfattning tänka på arbetet och ta det med sig hem
 - Glömska
 - Koncentrationssvårigheter
- **Men lita inte på att du kommer att känna dig trött som en tidig varningssignal.** Stark motivation kan dränka känslan tills sammanbrottet är ett faktum.

När ska DU börja?

Vi vet hur vi vill ha det och att vi kan få det precis så, men vi får ändå inte till det... Det slinter, det storslagna projektet rullar ner igen, vi måste börja om från början, och under tiden förlorar vi barnen, våra älskade och våra liv... Snart ska jag hantera mitt eget liv hur lätt som helst, men inte riktigt än.

Ona Fyr, Ingebright Steen Jensen

Tänk om vi tog ett steg åt sidan och kände efter ordentligt vad som ger livet mening - och sedan bestämde oss för att ta *the konsekvenser*?... Det räcker långt att vi tar våra egna drömmar på allvar; att vi väljer tid, hälsa, upplevelser, gemenskap och nöjen framför fler mikrovågsugnar.

Ona Fyr, Ingebriht Steen Jensen

Om vi nu vet, varför gör vi det inte?



Om vi nu vet, varför gör vi det inte?

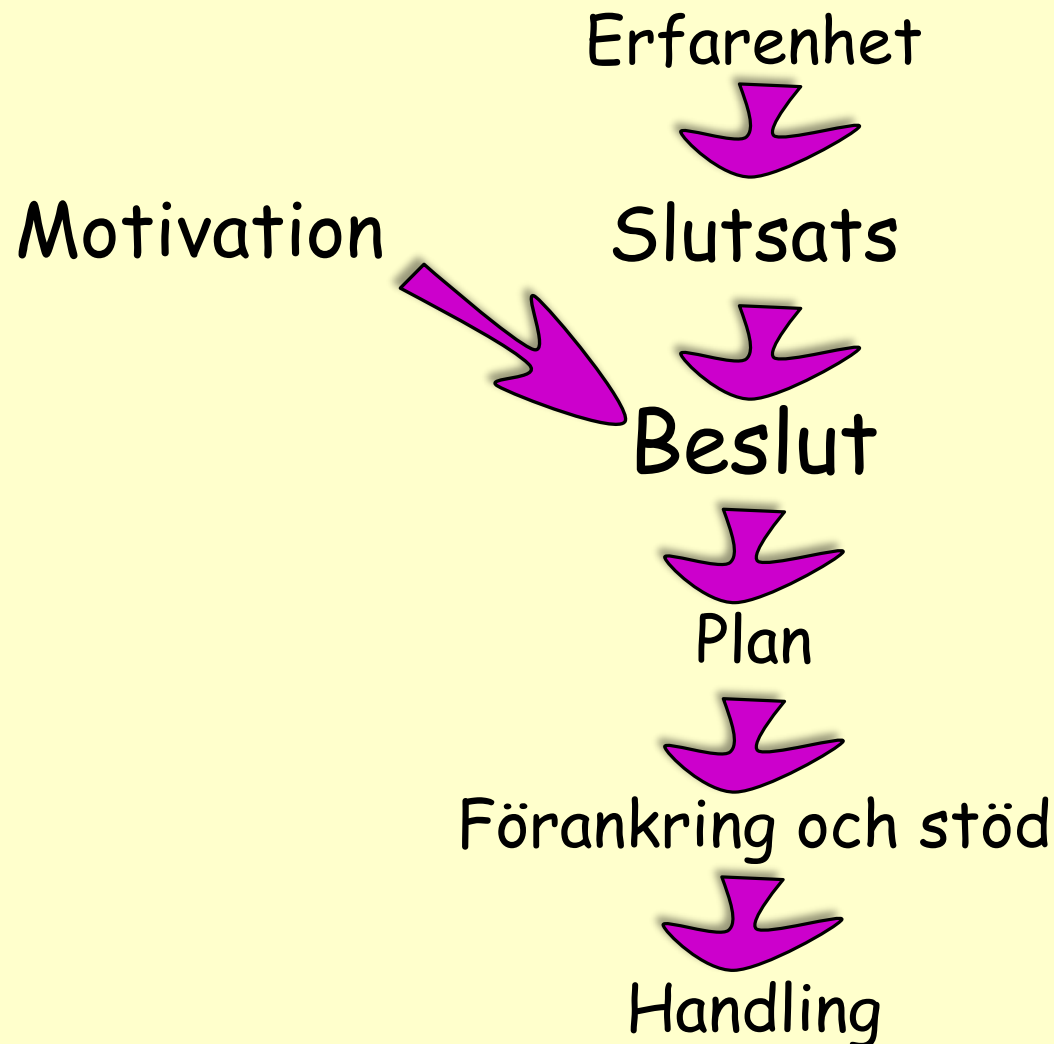
- Faktiskt omöjligt, t ex ekonomiskt beroende av jobbet/chefsposten, köpt för dyrt hus?
- Svag självkänsla, bekräftelsebehov, har inte "råd" att riskera ett avvisande?
- Ond cirkel - för stressade för att orka ta itu med vår stress?
- Mår för dåligt, för jobbigt att ta itu med någonting alls i livet?
- Begränsad förmåga till självdisciplin, den vi har går åt på jobbet?
- Det roliga kommer "utöver", sker till priset av stress eftersom det inte ryms inom den vanliga tiden?
- Jag vill inte dumpa min stress på andra genom att "prioritera" eller "delegera"?

Att förändra sitt liv är nästan omöjligt.

Möjligen kan något av detta fungera:

1. Frälsning.
2. Nästan dö (olycka, cancer).
3. Fatta ett beslut, på allvar, på förbaskad god grund, påminn dig om motivet och beslutet var dag, förkunna det för andra, be alla om hjälp. Försök inte klara det själv, i smyg.

Vill du hjälpa din medarbetare att förändra något?



Stressen är inte en sjukdom - den är ett resultat av vårt sätt att leva, arbeta och tänka.

Vill vi bli av med stressen måste vi ändra vårt sätt att vara.

Aleksander Perski

Att hålla kursen i livet

1. Allt vi vill lyckas med - även att skapa ett lyckligare liv - fordrar **motivation, ansträngning och engagemang**.
2. **Lev medvetet, lev med frågan**. Du är värdefull och livet handlar om något viktigt.
3. Sträva efter **en stadig ström av positiva känslor**.
4. **Avsätt minst en halvtimme (fast tid) var vecka till dig själv** - hur du mår och hur du använder din tid. Bjud gärna in din partner.
5. **Läs** något berikande var dag.
6. För en **dagbok** över tankar och personliga åtaganden. Skriv från "båda hållen".
7. Sträva efter väl valda, **självöverensstämmande mål**.
8. **Gör vanor och rutiner** av det som är viktigt.
9. Hämta **stöd hos andra**.
10. Skaffa en bra **mentor** eller förtrogen.

Vad gör du om det börjar blinka rött på din bils instrumentbräda?

- Kroppens larmsignaler: vår första åtgärd är att försöka få tyst på dem.
- Men att jag mår som jag mår beror på något.
- Vi botar symtomen med något som ger mer symtom eller nya problem.
- Thailand ett par veckor lär inte heller åtgärda din taskiga självkänsla (eller vad det nu handlar om).

Sagt av Görhan Hellström

- Stresstest -> redan död sedan tre år tillbaka
- Kroppens larmsignaler: vår första åtgärd är att försöka få tyst på dem, "Lypsyllösningar".
- Att jag mår som jag mår beror på något.
- Vi botar symtomen med något som ger mer symtom eller nya problem.
- Allt nytt innebär någon form av stress.
- Oro farligast av allt, stressar maximalt.

Att bryta stressen

- **Gör något åt orsaken till stressen**
 - Se över din livssituation. Vad behöver förändras?
 - Ta itu med din dåliga självkänsla.
 - Lär dig sätta gränser och säga nej.
 - Involvera arbetsplatsen om den bidrar till stressen.
- Pauser, återhämtning och vila.
- Skaffa kravlösa frizoner där du gör sådant du tycker om.
- Sömn (om du kan).
- Regelbunden motion (var dag).
- Umgås med människor du tycker om, och som tycker om dig.
- Avslappningsövningar kan vara bra för somliga.
- **Sök professionell hjälp om du inte själv lyckas**
 - Men bara sjukskrivning räcker inte.
 - Gruppträffar kan vara mycket bra.

Vad gör jag i jobbiga situationer?

Riktning = mina värderingsstyrda långsiktiga val och beslut



Obehag:

- Tankar
- Känslor
- Konflikter
- Stress



Flyktbeteenden,
kortsiktig
lindring av
obehag



Gör en kedjeanalys

Situation -> Reaktion -> Beteende -> Kortsiktig konsekvens -> Långsiktig konsekvens



God självkänsla

- Gör att du känner dig **värd** att ha roligt på jobbet.
- Förhindrar att du låter dig utnyttjas på jobbet.
- Minskar risken för utbrändhet och utmattningssyndrom.
- Är kort och gott en förutsättning för att du ska ta ansvar för dig själv - hur du mår och hur ditt liv ser ut.

Skydda dig själv när du arbetar med andra

- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du ger något, uppleva att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Få ut något** för egen del, låta dig berikas.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte det som ännu inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - behandla det som går och lär dig leva med resten.
- **Stötta varandra** i arbetsgruppen.
- **Regelbundna möten i gruppen** om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet.**
- **Ha ett liv.**

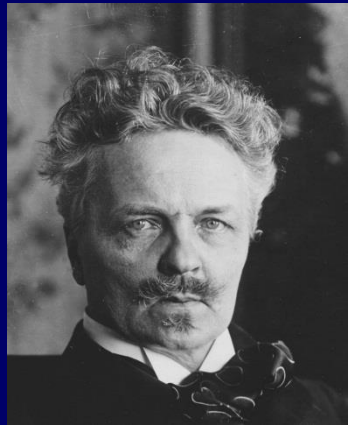
Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation



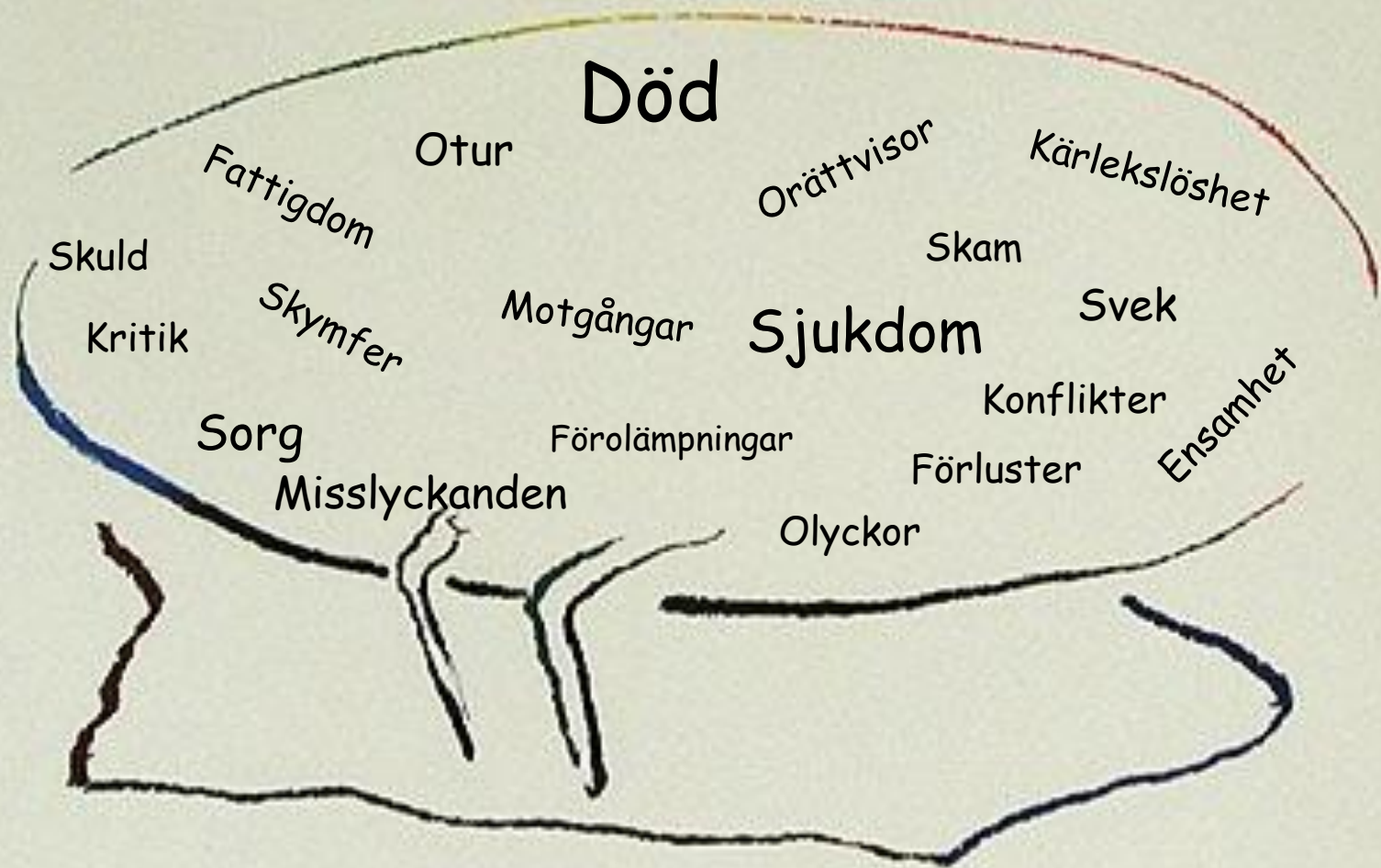
När hade du senast koll på livet?

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke,
men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.

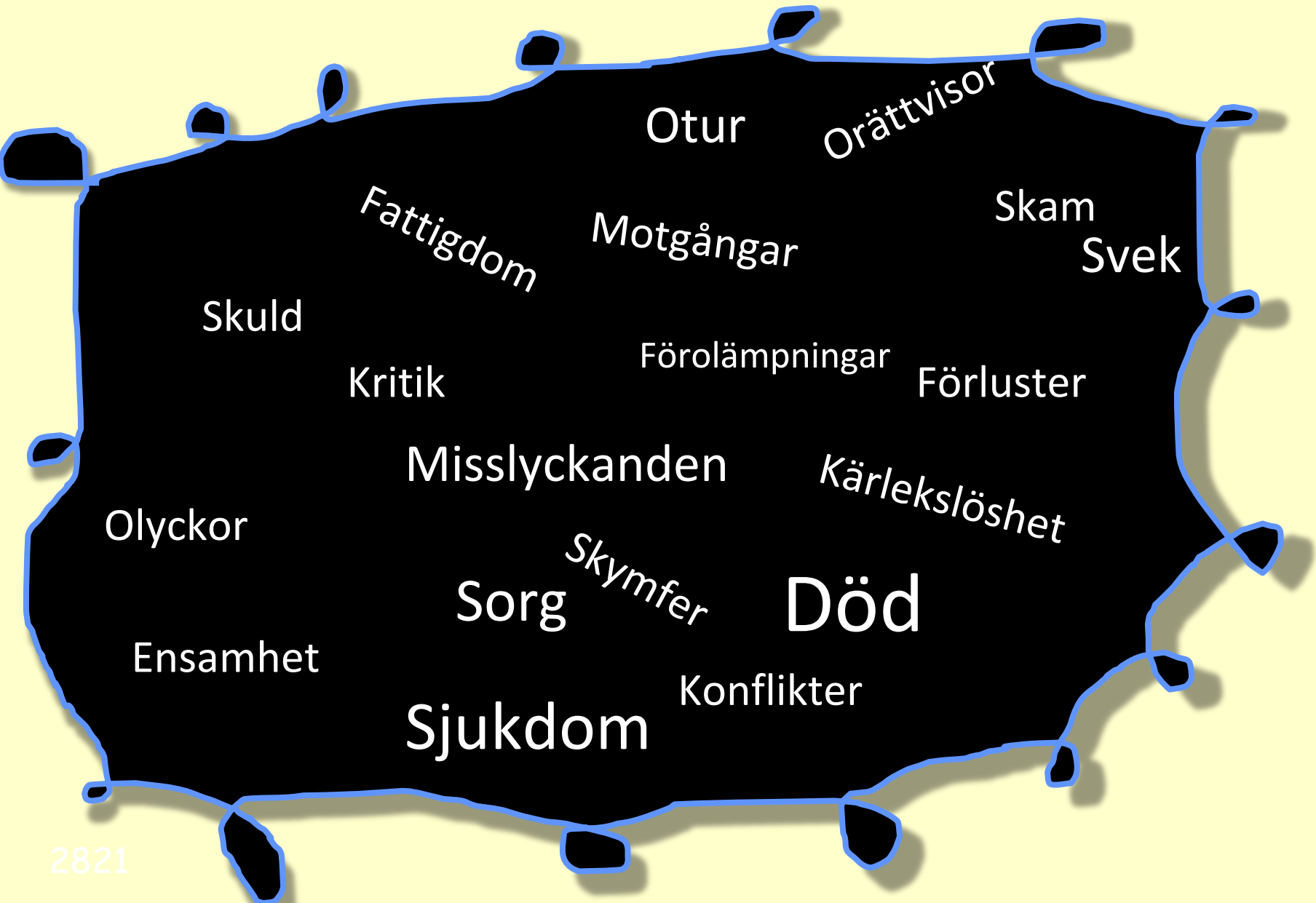


När som helst
kan vad som helst
hända vem som helst!

Vad är detta?



Vem har sagt att det är lätt?



Jobbet!??

Otur

Orättvisor

Fattigdom

Motgångar

Skam

Svek

Skuld

Kritik

Förolämpningar

Förluster

Misslyckanden

Kärlekslöshet

Olyckor

Skymfer

Sorg

Död

Ensamhet

Konflikter

Sjukdom

Kontroll över livet är jättebra för
välbefinnandet

men...

att TRO att man har kontroll över
det man inte råder över är inte
lika bra.

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR
INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR
PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER
VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)

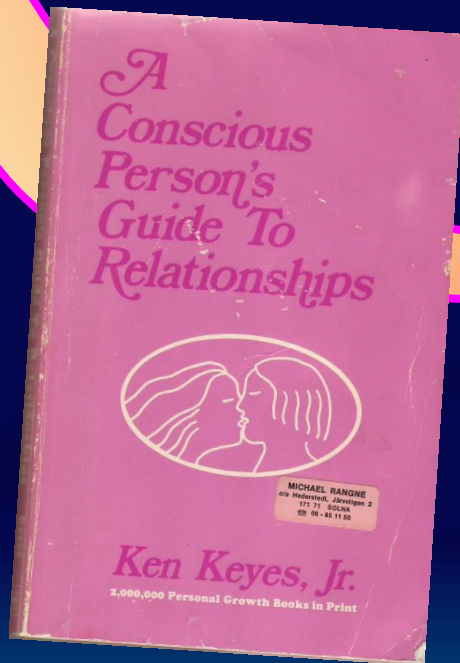


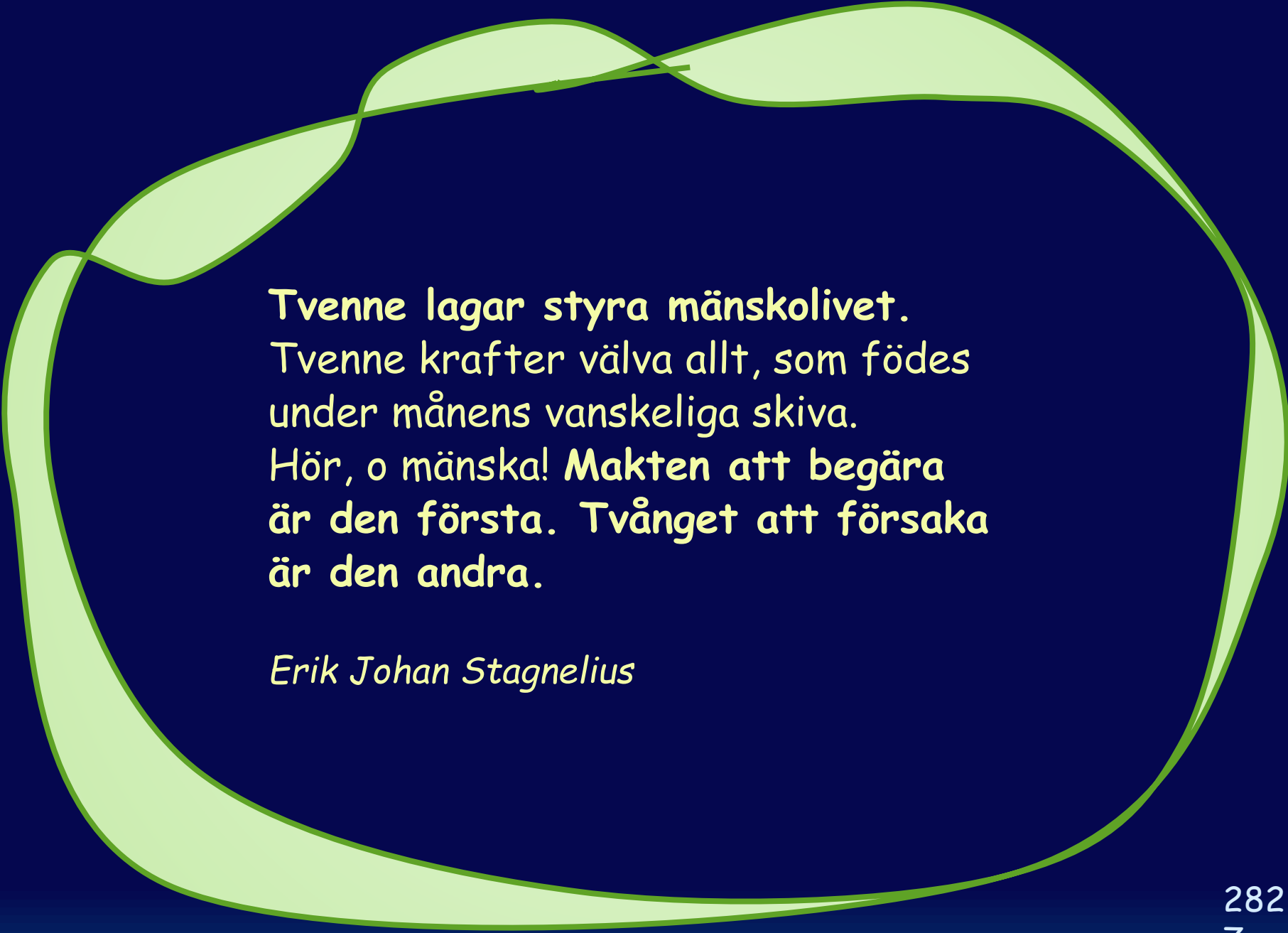
En tillräckligt god behandlare?

- ❑ Vårdarbete är ingen prestationssport.
- ❑ Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- ❑ Man kan lära sig att bli en bra behandlare, genom att vara uppmärksam på patienternas reaktioner på det man gör.

Ask for what you want -
but don't demand it!

Ken Keyes





Tvenne lagar styra mänskolivet.
Tvenne krafter välva allt, som födes
under månens vanskelige skiva.
Hör, o mänska! **Makten att begära**
är den första. Tvånget att försaka
är den andra.

Erik Johan Stagnelius

Sinnesrobönen

Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

Reinhold Niebuhr

Kontroll och stress



Skaffa kontroll över det
som går

OCH

med glatt hjärta acceptera
det jag inte kan kontrollera

Kontroll och acceptans

- Det är rätt litet vi faktiskt kan kontrollera, särskilt när det gäller stora livshändelser.
- Vi kan ofta bara förhålla oss på olika sätt till det som sker.
- "Så här är livet och så här har det varit. Det blev som det blev. Det är okej. Jag är som jag är och det duger."
- Sluta jaga det perfekta och gläds åt det du har.
- Att jämföra sig och sitt med andra som man tror har det bättre förstör glädjen med det man har.
- Jämför istället med alla som har det *sämre* än du (nästan hela jordens befolkning) så känner du tacksamhet och mår bättre.

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

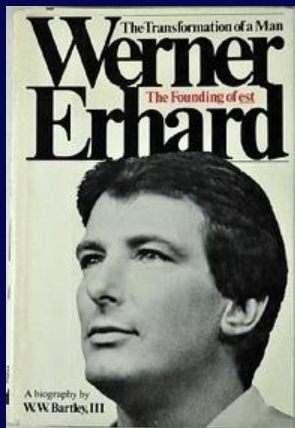
Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

"It's not what happens, but **the way you hold that which happens** that determines the quality of your life and relationships.



Akta dig för förnöjsamhetsfanatism - vi SKA inte trivas överallt

Om du trivs överallt, med allt och alla, är det förmodligen något fel på dig!

Brist på integritet, egna övertygelser och värderingar, överjag, samvete...

Stresshantering, kort version

1. Oroa dig inte över småsaker
2. Allt är småsaker



Anthony Robbins

Håller ni med?
Om inte - vad är det som
är fel?

Robbins har fel - allt är inte småsaker.
Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång.

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Sa inte Aristoteles!

2835

ACT i ett nötskal

- Vi förorenar vårt närvarande med minnen från det förflutna och oro för framtiden. Om vi låter bli ruminerandet försvinner obehaget.
- Det *händer saker* hela tiden, förr eller senare. Jag är inte koreografen i mitt liv, utan saker händer.
- *Förväntan* på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.
- De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.
- *Hur förhåller jag mig* till det som händer mig i livet är den viktigaste frågan.
- "Defusion" - tro inte på allt du tror!
- Hjälp den andre - och dig själv - hitta sina värdegrunder.
- *Genomskåda* livsfällorna och inse att shopping, utseendefokusering och jakt på lycka inte gör dig lyckligare.

Men det finns något du kan kontrollera

Du kan ha en sorts kontroll ändå

- genom att välja, fatta beslut och styra dina handlingar och ditt liv.

Det är bara resultatet du inte råder över.

Två KONSTRUKTIVA
frågor att ha med sig

How can I
enjoy this
person,
situation,
place,
challenge?

Vilka valmöjligheter
har jag just nu?

Var tillbringar
jag mitt liv?



Här?

Eller här?

Det mesta som handlar om ANDRA
människor och deras beteenden

Konsekvenserna av mina val och handlingar

Mitt förflutna och mina tidigare misstag

Mig själv - välja, ta
ansvar och förändra

Mina kartor

Mina känslor

Mina vanor

Min karaktär

Hur jag är mot andra

Ge löften till mig själv och andra

Vässa sågen

Välja mitt liv

Det är
stressande
att ägna sig
åt sådant
man inte kan
påverka.

nande meningar: "Å andra sidan får vi inte låta oss nedslås av svårigheter eller obehag i ett arbete, som vi inte kan komma



skull uppmanades
hemmafru att finna

ifrån. Vi måste komma ihåg, att ett väl utfört arbete alltid har sitt värde och att vi, om vi gör vårt bästa, har rättighet att vara nöjda och då trots allt bör kunna känna trivsel med tillvaron." Och till slut predikas än mer ohöljt den förnöjsamma anpassningens budskap: "Kan man inte ändra en sak, bör man för sin

Mina egna arbetsvanor

1. Gör de viktigaste sakerna först.
2. Strunta i skitsakerna.
2. Klara av viktiga privata telefonsamtal på morgonen.
3. Skapa längre block av ostörd tid för de tyngre projekten, och gör dem medan du är pigg.
4. Pausa och rör på dig var timme.
5. Sköt träningen.
6. Ät lunch eller promenera med någon trevlig person var dag.
7. Skriv ergonomiskt på datorn.
8. Ta en sen arbetskväll i veckan.
9. Hantera stress konstruktivt.

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress - några vanliga förslag

~~Djupanding~~

~~Yogaövningar~~

~~Massage~~

~~Skäm bort dig med...~~

~~Sluta röka (!)~~



Så vad kan du själv göra för att motverka
skadlig stress?

Fråga först varför du
gör så mot dig själv.

Varför finner vi oss?

Vi präglas till att tro att
"prestation = kärlek"?

Diagnostiskt test - hur duktig är du?

- | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Jag tror att jag ibland försöker bevisa mitt värde genom att vara duktig. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Jag känner ibland att jag måste vara litet bättre än andra för att duga inför mig själv. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Min självkänsla är alltför beroende av vad jag åstadkommer i mina dagliga sysslor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Jag känner ibland ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ta itu med din prestationsbaserade självkänsla

Exempel på påståenden:

- Jag är nöjd med att vara just den jag är.
- Jag känner mig positiv och optimistisk om livet i största allmänhet.
- Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer i livet.
- Jag brukar pressa mig hårt för att åstadkomma något värdefullt här i livet.



Hur vi stressar oss själva...

- Upplever kraven högre än de är.
- Upplever vår förmåga att hantera kraven som lägre än den är.
- Skiljer inte på bråttom och viktigt.
- "Jämförelsehelvetet" - låter andra vara normen och jämför oss med dem.
- "Additionsstress" - vi försöker nå upp till summan av alla våra bekantas goda egenskaper och prestationer.
- "The imposter syndrom".
- Överkompenserar för att motverka våra svaga sidor.

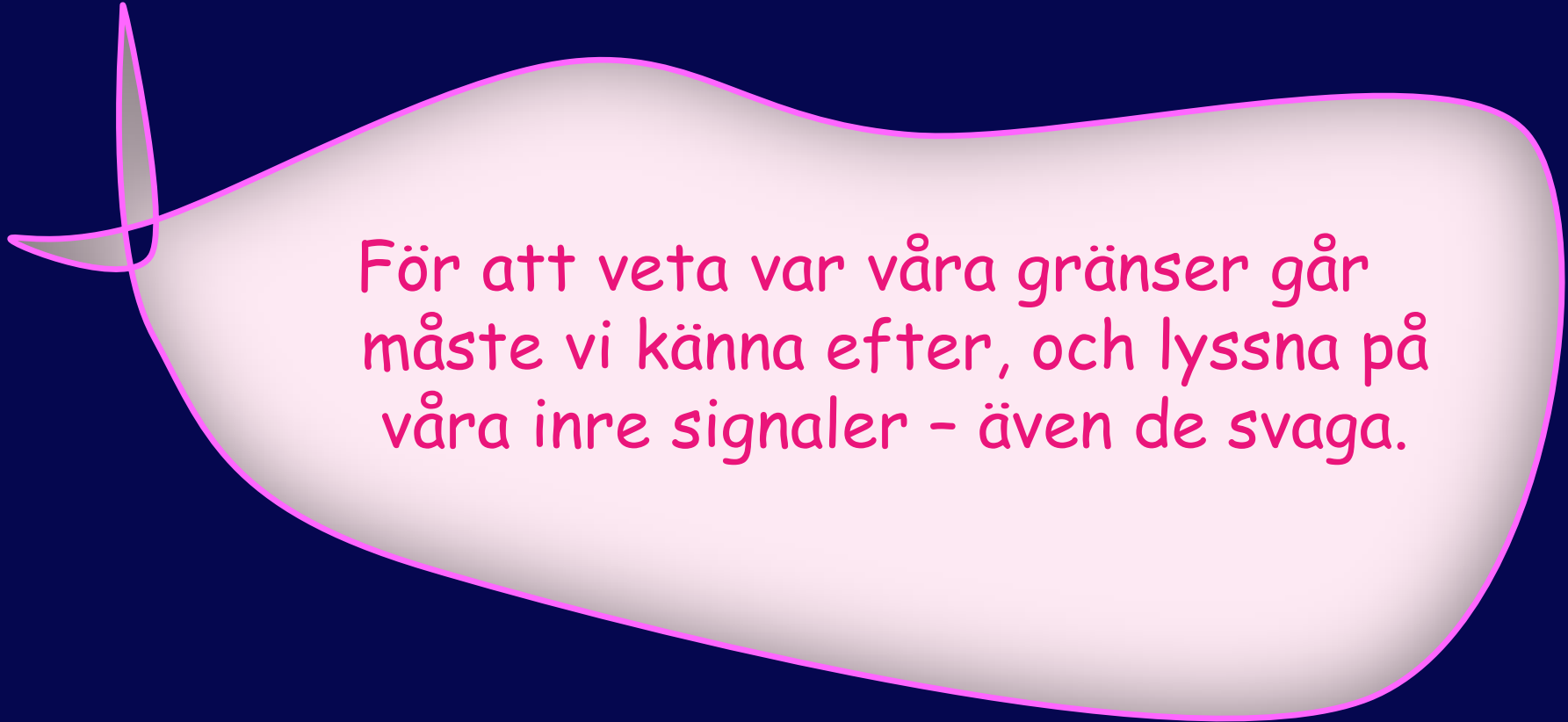
Dålig självkänsla underlättar allt detta!

...varav följer några motmedel

- Förnöjsamhet.
 - Ifrågasätt "kraven" - vems är de egentligen?
 - Självt välja våra värderingar och leva efter dem.
 - Lära oss prioritera, och schemalägga våra prioriteringar.
 - Göra en "sluta göra-lista".
 - Vi har ingen aning om hur andra mår och har det bakom fasaden, så varför jämföra oss med dem?
 - Vi kan mer än vi tror - om vi försöker.
 - Skriva dagbok och reflektera över vår tillvaro.
1. Åtgärda vår svaga självkänsla - inte symptomen på den.
 2. Välj - tankar, känslor, handlingar och mitt liv.

Det blir *aldrig* någon ordning på mitt stressbeteende om jag inte utgår från följande:

Jag är viktig och värd att ha det bra!



För att veta var våra gränser går
måste vi känna efter, och lyssna på
våra inre signaler - även de svaga.

Vad kan du själv göra för att motverka skadlig stress?

Odla din självkänsla.
Lev med integritet.
Välj själv ditt liv.

"Dålig självkänsla"?

1. Lev med integritet - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.

Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

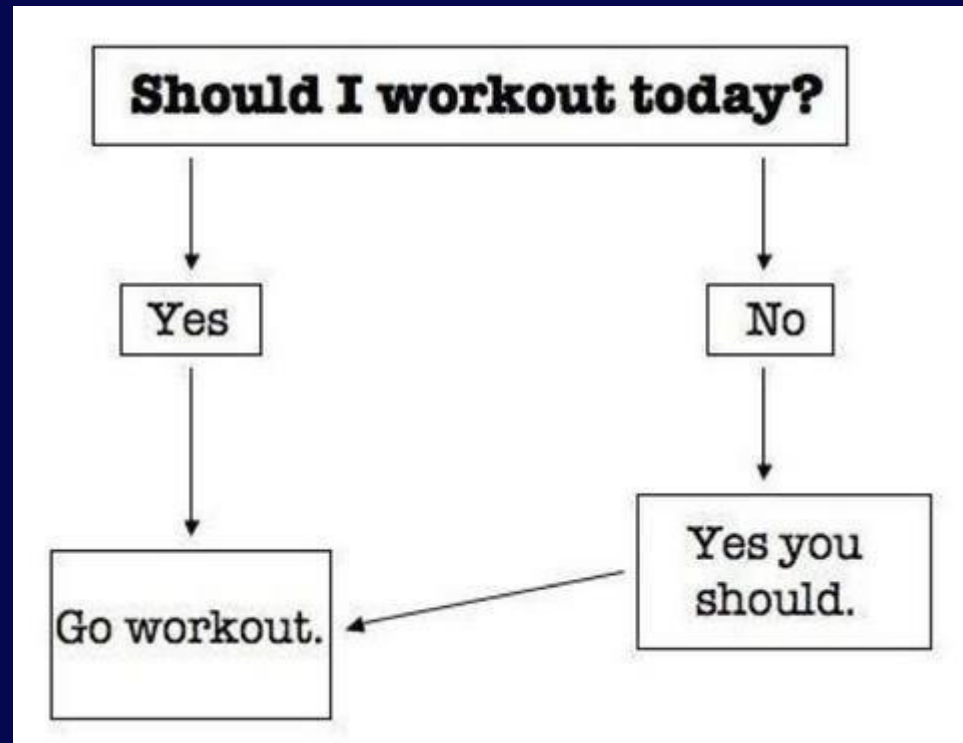
Umgås du med rätt människor?

Viktigast för min självkänsla är min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Tar du hand om dig som du bör?
Vad skulle du kunna förbättra?

Fundera

Mat?
Dryck?
Sömn?
Vila?
Fritid?
Nöjen?
Motion?
Stress?



Tips för optimal prestation utan för hög stress

- ❑ Ät fler men små måltider.
- ❑ "Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.
- ❑ Träna regelbundet.
- ❑ Rör på dig regelbundet.
- ❑ Sov tillräckligt.
- ❑ Undvik rökning, alkohol och övervikt.
- ❑ Lär dig en enkel stressreduceringsteknik.

Tips för optimal prestation utan för hög stress

- ✓ **Ät fler men små måltider.** Man blir däst och lågproduktiv av stora mängder mat.
- ✓ **"Matcha" din energinivå och koncentrationsförmåga mot dina arbetsuppgifter.** Gör de svåraste sakerna när du brukar vara på topp under dygnet.
- ✓ **Träna regelbundet.** Många som tror sig vara stressade på jobbet är helt enkelt i dålig fysisk form.
- ✓ **Rör på dig regelbundet.** Ta varje tillfälle att lämna stolen för att hämta saker, byta ett ord med någon osv. *Ingen* arbetsställning är särskilt ergonomisk om den bibehålls för länge, så försök att byta arbetsställning så ofta som möjligt.
- ✓ **Sov tillräckligt.** Att minska på sömnen är inte ett bra sätt att hantera stress, krav och tidsbrist. Tvärtom; är man bara utsövd klarar man det mesta. Sömnbrist leder till koncentrationssvårigheter, långsamt och okreativt tänkande, minnesproblem, labilt humör och ökad risk för misstag.
- ✓ **Undvik rökning, alkohol och övervikt.**
- ✓ **Lär dig en enkel stressreduceringsteknik** och använd den regelbundet. Den fungerar även som en varningsklocka så att du uppmärksammar försämringar i arbetssituationen innan de blir för allvarliga. Det gäller att vänja sig vid att uppmärksamma redan de svaga signalerna, för när de sedan blir starkare hör vi dem paradoxalt nog allt sämre.

Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker

Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



Fuska med omdöme

Du kan slarva och missskötta dig litet
grand då och då, men försök inte
göra dygd av nödvändigheten eller
livsstil av undantaget.

Lev med integritet

Bestäm vad som är mest värdefullt hos dig, och kompromissa inte bort det.

Att vara sig själv

"God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you."

Martin Buber

Lathund i stresshantering:



VÄLJ SJÄLV

**Annars väljer någon
ANNAN åt dig!**

Sammanfattning av denna dag

1. Inse att du kan välja
2. Välj



Tre tips för gott ledarskap

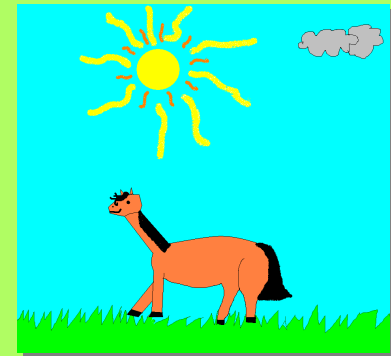
1. Var nyfiken och intresserad av personalen. Lär känna dem för att kunna bemöta dem.
2. Lär dina anställda att prioritera.
3. Var tydlig. Låt ingen gå ifrån mötet svävande i ovisshet.

Tre livsdeviser

1. Det är ditt liv, lev så.
2. Det finns inga mellandagar - ta hand om varje dag som om det var den sista.
3. Våga välja bort, det ger plats för annat.

Vad kan man själv göra för att motverka skadlig stress?

- Från offer till styrman.
- En dos hälsosam "psykologisk anarki".
- Social gemenskap - odla dina relationer.
- Pausa mellan varven.
- Balans i livet.
- Odla flera intressen.
- Skratta, och prioritera livets glädjeämnen.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".



Vad kan man själv göra för att motverka skadlig stress?

Tänkandet

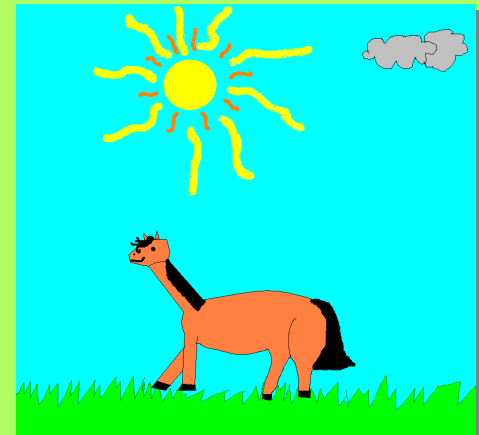
- Kunskap och intresse för problemet.
- Du är värdefull, och ditt liv handlar om något viktigt.
- Från offer till styrman
 - "Människan måste bara två saker - välja och dö".
 - En dos hälsosam "psykologisk anarki".
 - Inse att det finns oändligt med information men begränsad hjärnkapacitet.
 - Acceptera att det finns oändligt att göra men begränsad tid.



Vad kan man själv göra för att motverka skadlig stress?

Praktiken

- Balans i livet.
- Pausa mellan varven.
- Odlar flera intressen.
- Social gemenskap - odla dina relationer.
- Prioritera livets glädjeämnen, gör sådant som får dig att skratta.
- Fysisk aktivitet.
- Kroppskontakt och sex.
- Träna "aktiv avspänning".



Jag är inget offer

Här?

Eller här?

Det mesta som handlar om ANDRA
människor och deras beteenden

Konsekvenserna av mina val och handlingar

Mitt förflutna och mina tidigare misstag

Mig själv - välja, ta
ansvar och förändra

Mina kartor

Mina känslor

Mina vanor

Min karaktär

Hur jag är mot andra

Ge löften till mig själv och andra

Vässa sågen

Välja mitt liv

Det är
stressande
att ägna sig
åt sådant
man inte kan
påverka.

I slept and dreamed that life
was joy.

I awoke and saw that life was
service.

I acted, and behold, service
was joy.

Vilket förhållningsätt väljer du?

Reaktivt:

Defensivt svara på olika stressorer, ofta på ohälsosamma sätt som minskad sömn, skräpmat, alkohol.

Stressen har dig.

Proaktivt och kreativt:

Förutse stressorer, **välja hälsosamma och bra reaktionssätt**, behålla kontrollen, försöka finna utmaningen och det roliga i det som händer.

Du äger stressen och väljer hur du vill förhålla dig till den.

Men jag måste ju ändå...

Snack - du måste
nästan ingenting.

Du väljer det!

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

Spanskt ordspråk

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det

Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar, men inte dess
konsekvenser.

"Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det."

- Fråga: kan jag välja att strunta i andra och att bli omtyckt av dem?
- Vi kan välja våra handlingar men inte handlingarnas konsekvenser.
- Att välja är att välja konsekvenser.
- Vi behöver därför förstå de principer som styr utfallet av våra handlingar.
- Vi kan bara göra kloka val om vi har en BRA KARTA!

Välj ditt liv

- Du måste ingenting - du väljer det.
- Att börja välja medvetet är att bli ansvarig för sitt liv.
- Du kan inte välja vad som helst, men du kan alltid välja din reaktion på det som händer och du kan alltid välja att göra det bästa av din situation.
- Du kan däremot inte välja konsekvenserna av dina val.
- Första valet: vad vill jag med mitt liv, vart vill jag?

Skickar vi med våra barn de färdigheter de behöver?



Lever du rätt liv?



Om jag ska hinna göra det som
är viktigast för mig måste jag
först sluta göra mycket som
inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill
hinna allt!

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med

Sluta med snarast:

Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

Lutar din stege mot rätt vägg?



Vad är din framgång värd, om du:

- Känner en djup inre saknad och tomhet?
- Kämpar förgäves för att känna dig hel och leva i enlighet med dina egna värderingar?
- Saknar djupa och tillfredsställande relationer till andra människor?

Framgång och "success" förutsätter att min stege lutar
mot rätt vägg

Ett framgångsrikt liv handlar om att leva så
att jag uppnår mina högsta visioner för vem
jag vill vara och vad jag vill åstadkomma.

INTE om att vara och leva som någon annan
eller samhället vill.

"There is only one success - to be able to
spend your life in your own way."

Christopher Morley





Hur vet jag vad jag ska
välja och vad jag ska
välja bort?

Begin with the end in mind



Mer om detta
inom kort

Din maka/make, dina barn, din bästa vän och din närmaste arbetskamrat håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?

Föreställ dig din egen begravning om tre år

- Din bästa vän, din partner, ditt barn, din chef och en nära arbetskamrat håller var sitt tal över dig
 - Vad skulle du önska att de säger om din karaktär, dina prestationer och ditt bidrag till världen och till andra människor?
 - Vad skulle du önska att de säger om dig i din roll som
 - vän?
 - make?
 - arbetskamrat?
 - förälder?
 - samhällsmedborgare?
 - Vad tror du att de skulle säga om dig om begravningen var idag?
 - Hur behöver du leva och vad behöver du ändra i ditt liv för att de, när den dagen kommer, ska säga det du önskar om dig?

Hur väljer du dina mål?

Ett bra mål måste utgå från och vara samstämmigt med mina djupaste värderingar.

Ole Jacob Raad: Styr tiden effektivt (Ledarskap och lönsamhet nr 2, 1981).

En väg till lycka och självkänsla

Att leva efter mina djupaste värderingar.

Djupgående karaktärsodling - inte ytlig personlighetsutveckling.

Vem jag är - inte yta och sken.

Kort sagt: att leva efter **MINA EGNA** djupaste värderingar, inte efter andras åsikter om den yta jag visar.

"The thick of thin things"

- Hur många kommer på sin dödsbädd att önska att de tillbringat mer tid på kontoret eller vid TV' n?
- De allra flesta kommer istället att önska att de spenderat mer tid med de människor de älskat - familjen, barnen, vännerna och dem man varit satt att tjäna.
- Hur kommer det sig att vi underordnar hälsa, familj, barn, vänner, integritet och annat viktigt i vårt liv vårt arbete?
- Kulturen säger "jobba hårdare, satsa, offra dig ett tag".
- Men balans och sinnesfrid uppnås inte med hårdare arbete i sig.
- **Balans och sinnesfrid följer istället den som utvecklar en tydlig medvetenhet om sina högsta prioriteringar och lever med fokus och integritet mot dessa.**

	Glädje för mig själv	Glädje för andra
Mening för mig själv		
Mening för andra		

Utmärkande för kloka mål

1. Ska vara mina egna, fritt valda mål - inte någon annans.
2. Självöverensstämmande, stämmer överens med mina djupaste värderingar.
3. Intressanta och personligt relevanta.
4. Ger både glädje för stunden och mening på sikt.
5. Bidrar till personlig utveckling.
6. Ger en känsla av tillhörighet och av att bidra till samhället.
7. Används för att styra och berika färden - inte i tro att lyckan väntar när jag nått målet.

Sanningen om pengar

Kan vara bra att ha...

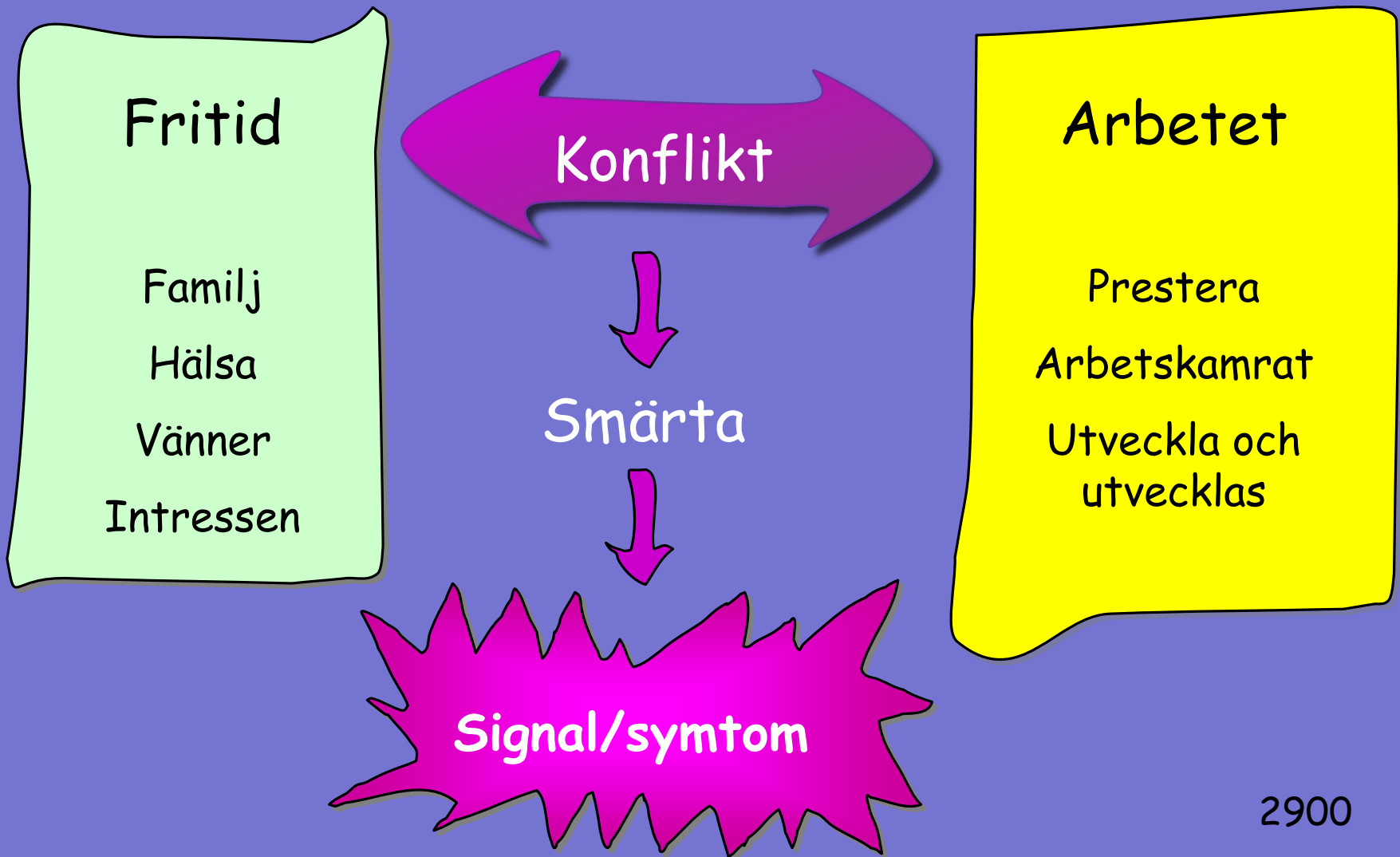
1. Om vi använder dem klokt; som medel att tillfredsställa våra egna djupaste behov eller att göra gott för andra.
2. Förutsatt att vi inte betalar för dyrt och försummar viktigare saker för att komma över dem.

Pengar är en bra tjänare men en dålig herre.

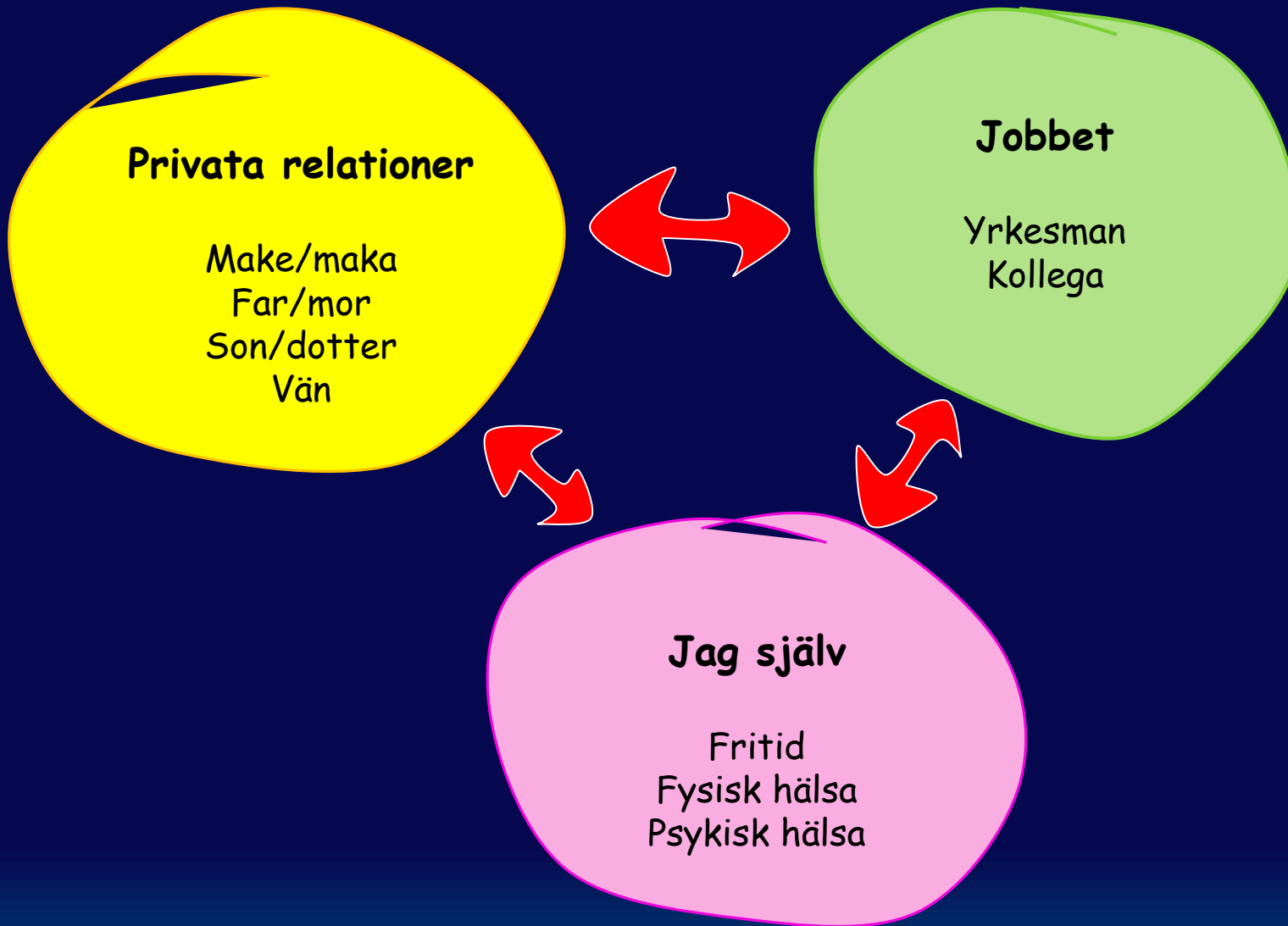
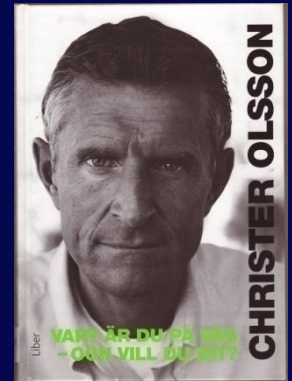
Pengar kan vara bra att ha

- särskilt om vi är **fattiga**
- och **inte betalar för dyrt** för dem, dvs **inte försummar** viktigare saker i anskaffandet (hälsa, familj, integritet)
- och använder dem som **medel mot ett mål**, inte som ett mål i sig
- samt inser att de **gör oss litet lyckligare en kort stund** - inte mycket lyckligare under lång tid
- och helst **sprider ut användandet** så att vi får många små glädjestunder, inte en enda jätteextas
- och för att **köpa oss fria från "måsten"**
- samt är en värdefull **"dra åt helvete"-möjlighet**
- mest lycka skänker de oss om vi använder dem till att **göra ANDRA lyckligare!**

Fritid och arbete - "balans i livet"



Alla delar är viktiga



Allt hänger ihop



Vart är du på väg - och vill du dit?

Blunda en stund och föreställ dig livet precis som du skulle vilja ha det. Dina relationer, din hälsa, jobbet.

Skriv ner vad du kommer fram till.

Hur skulle jag vilja ha det i mitt liv? Skriv!

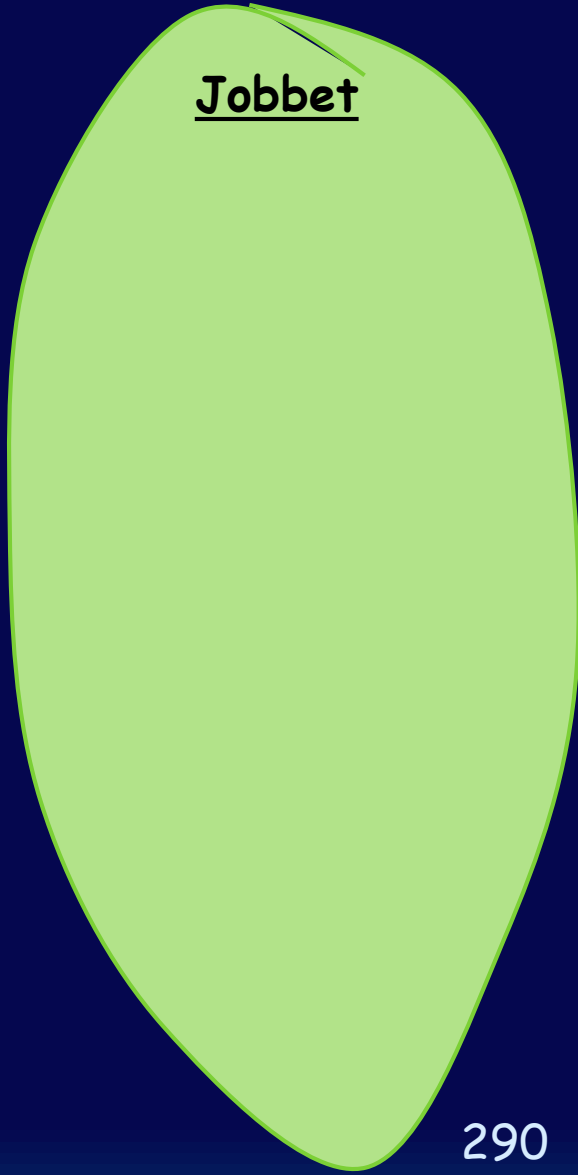
Mina
relationer



Jag själv



Jobbet



Målgaller

	Vad du vill ha	Vad du inte vill ha
Vad du har	<i>Behålla</i>	<i>Ta bort</i>
Vad du inte har	<i>Vill uppnå</i>	<i>Undvika</i>

Öva!

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser.

Säg vad du tycker och vill. "Ja" respektive "nej".
För detta krävs god självkänsla.

Jag vet vem jag är, jag vet vad jag vill och inte vill,
jag är värd att respekteras och lyssnas till, mina
behov är legitima och viktiga.

Många saknar av olika skäl förmåga
att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill, säg "ja" eller "nej", på
rätt ställe, på rätt sätt, av rätt anledning.

"Jag vill..."

Jag vill inte..."

"Jag hinner inte..."

"Jag tycker inte om..."

"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

Självkänsla i praktisk handling

Jag vet vem jag är.

Jag vet vad jag behöver.

Jag vet vad jag vill.

Jag vet vad jag inte vill.

Jag är värd att respekteras och lyssnas till.

Mina behov är legitima och viktiga.

Varför säger vi ja när vi menar nej?

1. Vi har dålig självkänsla.
2. Vi är dåliga på att känna efter och ta våra signaler på allvar.
3. Vi sneglar för mycket på vad som förväntas av oss.
4. Ett osunt sätt att söka kärlek och bekräftelse utifrån.
5. Rädsla för att någon ska bli ledsen.
6. Rädsla för att behöva ta en konflikt.
7. Rädsla för att bli ensamma.
8. Rädsla att betraktas som en tråkmåns.
9. Rädsla för att uppfattas negativa.
10. Rädsla att aldrig mer bli tillfrågade.
11. Vi känner det som vårt ansvar att hålla andra på gott humör.
12. Vi har fastnat i rollen att tycka att allt är roligt eller livsviktigt.

3-11: rädsla
för att inte
få vara med!

Ett sunt ja eller nej

- Speglar min egen vilja
 - Svarar på frågor som vad jag vill och inte vill, vad jag orkar och inte orkar, vad jag behöver och inte behöver.
 - Handlar om något större än just denna fråga - vad är det jag vill med mitt liv?
- Kommer ur djupet på oss själva.
- Är inte egoistiskt utan sunt.
- Skyddar oss från överkrav och utbrändhet.
- Bygger på insikten att ett ja är liktydigt med ett nej till något annat, och vice versa.
- Att veta vad jag vill är ett sätt att ta makten över mitt liv.

Att lära sig ett sunt nej

- Lev ett reflekterande liv.
- Prioritera bättre, satsa på det du verkligen finner roligt och meningsfullt. *Se hur ditt nej skapar utrymme för det liv du vill leva.*
- Stärk din självkänsla.
- Släpp skuld känslan - du har rätt att säga nej.
- Lyssna på, och bry dig om, din innersta vilja.
- Gå på magkänslan.
- Gör en analys - vad är det värsta och det bästa som kan hända om jag säger nej nu?
- Acceptera att du väljer fel ibland.
- Låt andra själva ta hand om sina reaktioner på ditt nej - det är inte ditt ansvar att hålla dem på humör.

Lär dig vara "smartlat"

När vi är avspända är vi trevliga, idérika och gör färre misstag - är mer effektiva helt enkelt. Vi kan arbeta mindre men få mer gjort.

- Slarva litet mer för att orka vara på topp när det verkligen gäller. Tillräckligt bra, inte mer. Öva!
- Fokusera
 - Gör en sak i taget. Flera saker samtidigt bara stressar och tröttar.
 - Stäng ute störande moment (mail, telefon).
- Satsa inte järnet på jobbet, familjen, hemmet och fritiden samtidigt.

Jennie Sjögren, från PS!

Lär dig vara "smartlat"

- Be andra om hjälp.
- Sluta hjälpa andra (om det är det som är problemet).
- Sätt rimliga gränser, lär dig säga nej på rätt sätt och i rätt läge.
- Tag plats, visa vad du gör och vem du är.
- Bryt mot reglerna när så är lämpligt.
- Bygg upp de informella nätverken.
- **Fokusera på arbetsglädje.**

Du kan inte välja rätt väg om du inte FÖRSTÅR

Mår inte bra/
har problem



```
graph TD; A([Mår inte bra/har problem]) --> B(Ändra vår önskan/vision/förväntan); A --> C(Ändra situationen/världen); A --> D(Ändra tanken/bilden/tolkningen av situationen/det inträffade)
```

Ändra vår önskan/
vision/förväntan

Ändra
situationen/världen

Ändra
tanken/bilden/tolkningen
av situationen/det
inträffade

När du har för mycket – bestäm dig

Antingen skottar du på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser du till att din överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att din chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

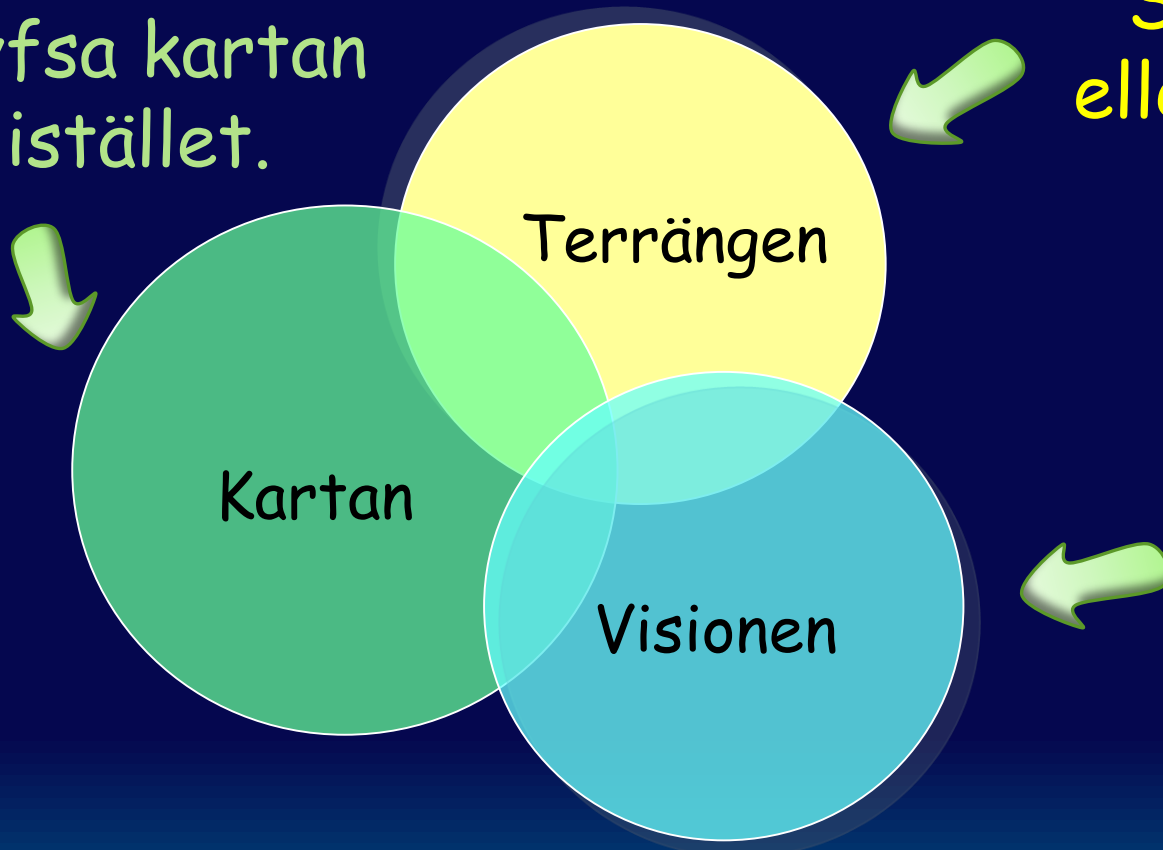
Ett underutnyttjat sätt att få det bättre på jobbet:

Beskriva för min chef vilket
ledarskap jag behöver

Sortera dina uppgifter i rätt fack - och ta konsekvenserna av sorteringen

Allt jag tror/tycker måste göras behöver i realiteten **inte** utföras.
Hyfsa kartan istället.

Faktiskt för mycket som verkligen behöver göras här.
Säg ifrån, eller låt bara bli.

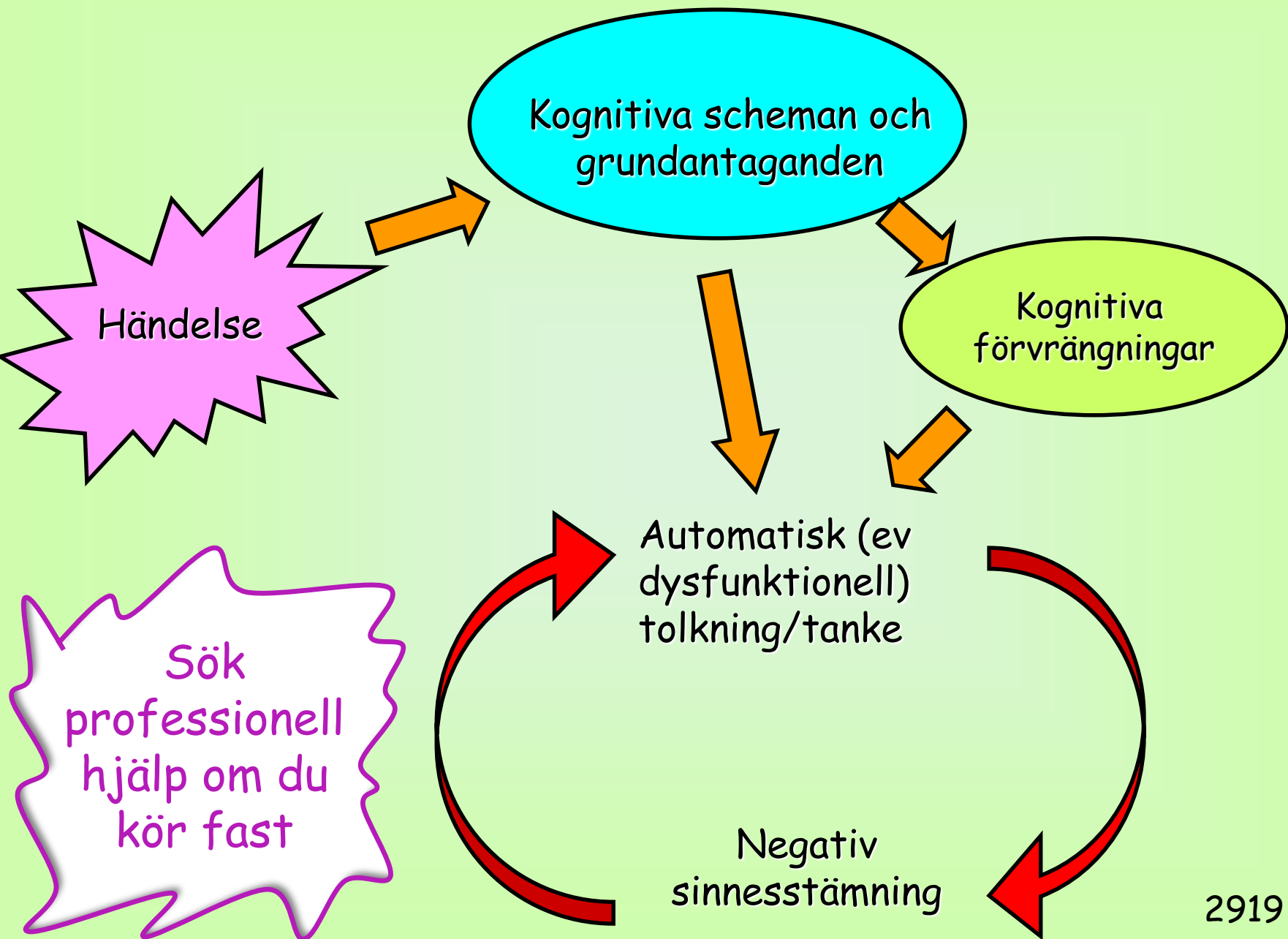


Sänk ambitionsnivån, acceptera att inte göra jobbet perfekt (och en missnöjd chef/fru om nödvändigt).

Ifrågasätt dina automatiska tolkningar



Finns det något annat sätt att se på det här?



Arbeta på att nyansera dina kartor och rimliggöra dina krav och förväntningar

Glappet =
STRESS!

Världen som
vi tror att
den är

Den andres
bild
av världen

Världen som
vi vill att
den ska se
ut

Världen som
den andre vill
att den ska
se ut

"Mindfulness"

(medveten närvaro, sinneshärvaro, intentional awareness)

"Mindfulness is the awareness that emerges from paying attention...

- on purpose
- in the present moment
- non-judgementally

to things as they are"

Jon Kabat-Zinn

Peak performance

Fokuserad koncentration.

Medveten närvaro, "mindfulness".

Mental rörlighet och flexibilitet.

Effektivt tänkande.

Nyanserad och adekvat uppfattning av verkligheten.

"Du" är inte där!

SOAL/SOARL

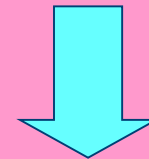
Stressor



- Stanna upp
- Observera
- Acceptera
- Respondera
- Låt gå

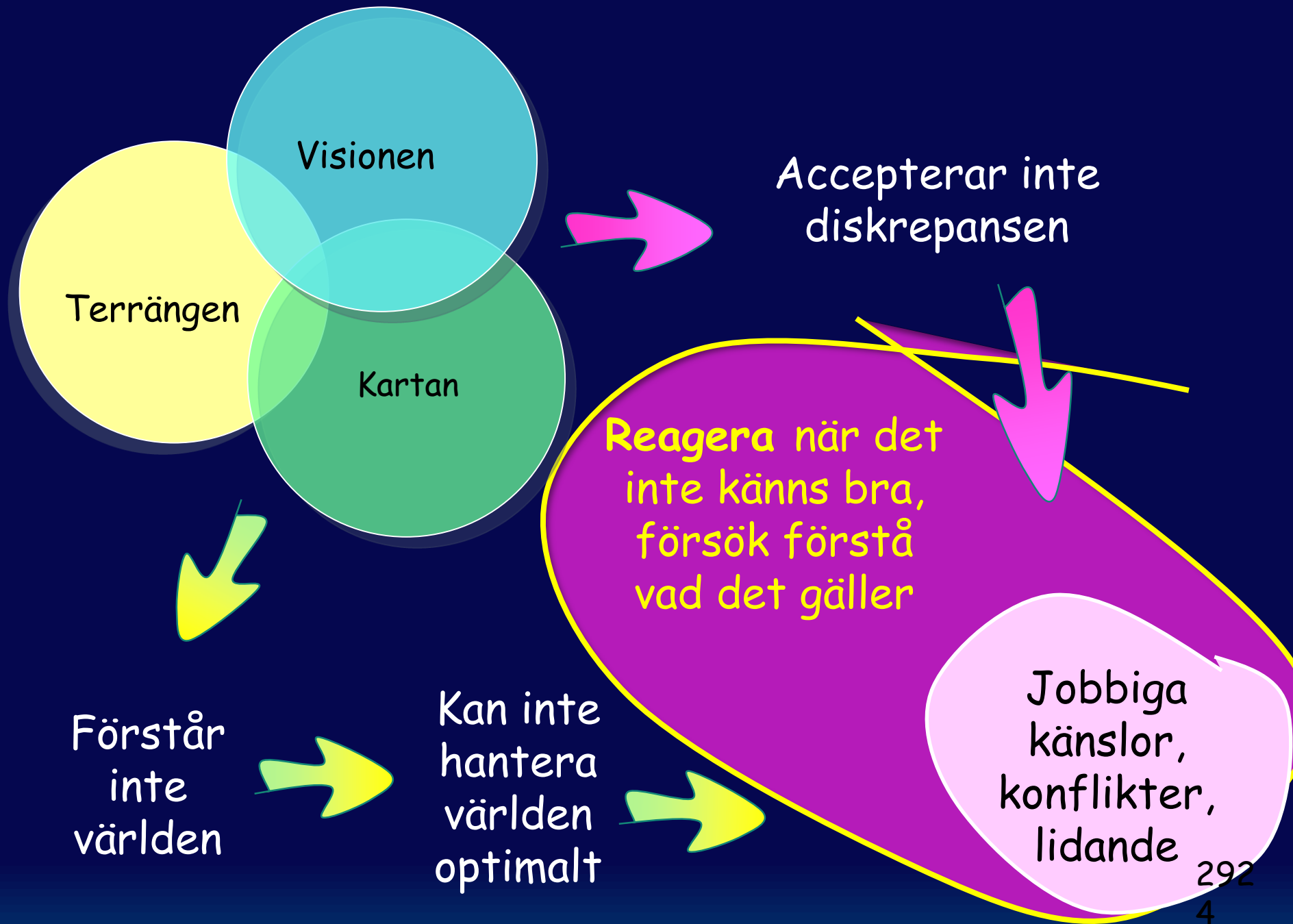


Kontroll över stressorn



Insikt, avslappning,
stressreducerande
beteende på sikt

*"You cannot change
the waves, but you
can learn to surf"*



Räkna inte med att chefen bryr sig



Mycket "stress" handlar
egentligen om vantrivsel
på jobbet.

Då hjälper det inte att jobba
mindre - du måste istället
ÄNDRA på något.

ANALYSERA HUR DU HAR DET - EGENTLIGEN

- ❑ Bristande överensstämmelse med de **förväntningar** man själv har.
- ❑ För svåra uppgifter, **orimliga krav** och förväntningar.
- ❑ **Understimulering** och uttråkning.
- ❑ **Belöningen uteblir**
 - Resultaten uteblir, man når inte det man föresatt sig, brunnit förgäves.
 - För litet återkoppling, man ser inte sina resultat.
 - Man får för litet tillbaks, för litet känslomässig näring.
- ❑ **Konflikter** med kollegor, ledning eller kunder.
- ❑ Negligering och **kränkningar**.
- ❑ Allmänt **dålig stämning** på arbetsplatsen.
- ❑ **Vantrivsel** med arbetsuppgifter, kollegor och kunder.
- ❑ Man **ser ingen mening** med det man gör.
- ❑ **Kompromisser och konflikter** mellan arbetets krav och den egna integriteten.

SAMT TA KONSEKVENSERNA AV ANALYSEN

Vi måste själva må bra och känna självrespekt
för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi lever och arbetar i
enlighet med våra egna värderingar och
övertygelseser.

Därför blir det svårt för oss att må bra i en
organisation vars värderingar och människosyn
vi inte delar.

Att välja arbetsplats

Naturligtvis är det trevligt med en arbetsplats där du får ägna dig åt det du brinner för, men i fel miljö bränns du ut.

Leta arbetsplats

1. vars värderingar överensstämmer med dina
2. och med en riktigt bra chef

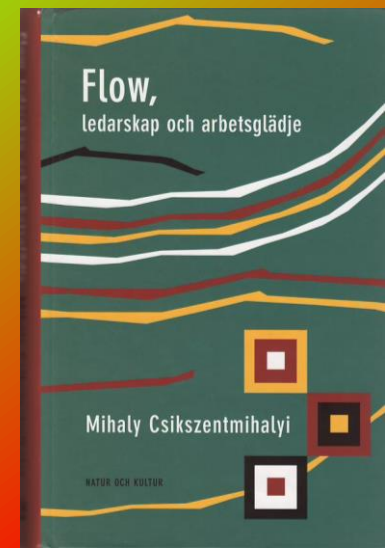
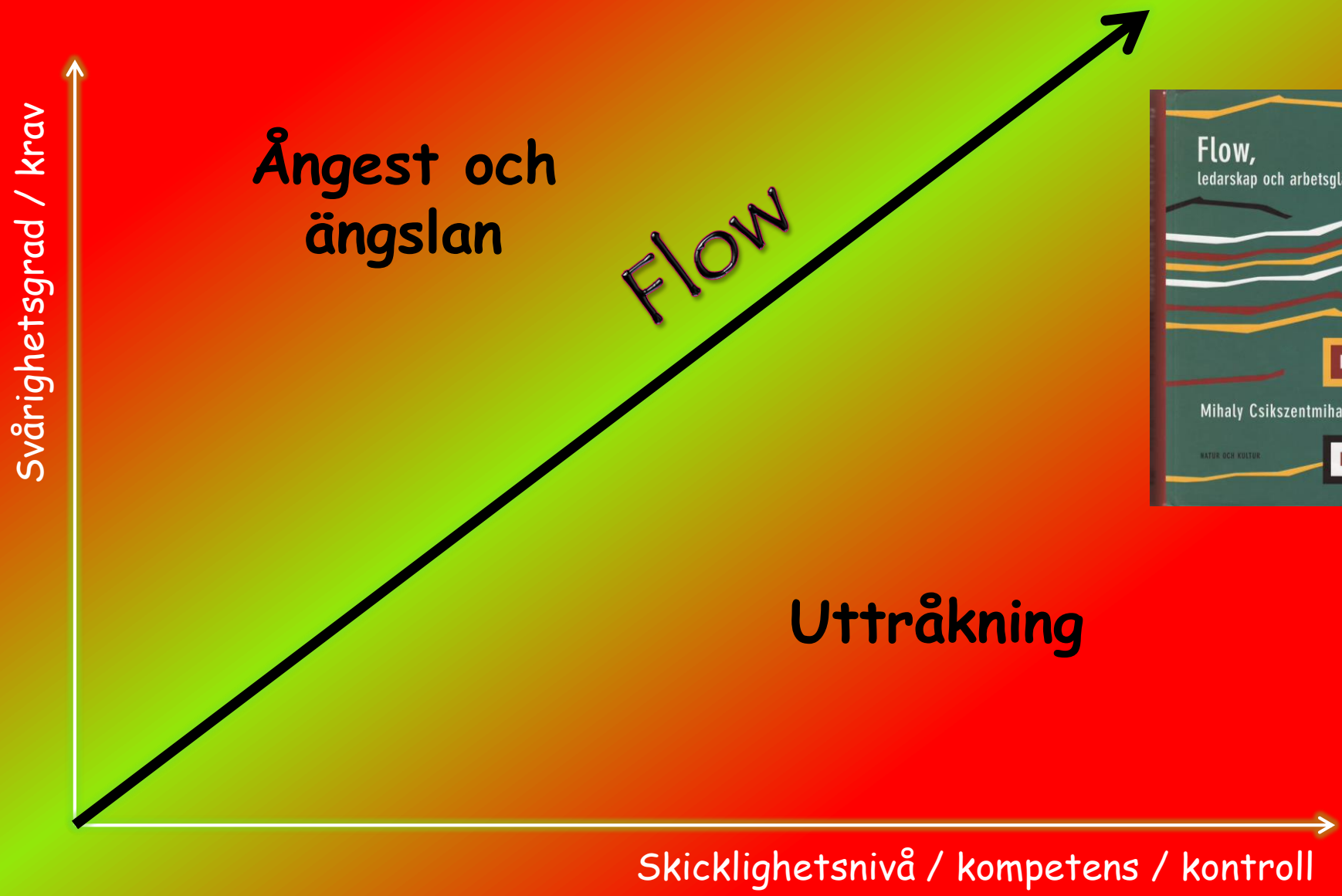
Välj hur du ser på ditt jobb (eller byt)

Lönearbete är ett tungt och tråkigt,
men nödvändigt, ont?

eller

Arbete är en möjlighet till glädje, mening, lycka,
utveckling, närande relationer och ett bra liv...
...möda och slit kan t o m göra oss lyckliga!?

Lägg dig i flowkanalen och begär chefs hjälp om det behövs



Jag kan inte vara på jobbet åtta timmar om dagen utan att ha kul.

Så jag ska se till att det inte blir så!



Om du har tråkigt blir du tråkig!

Priset du betalar för att inte älska ditt jobb

Du förändras **smygande** och utan att du märker det.

Du är bara en **skugga** av vad du kan vara.

Du använder bara en liten del av din **potential**.

Du **sprider inte energi och glädje** till människor omkring dig - varken på jobbet eller privat.

Tar jag tillvara alla möjligheter till arbetsglädje på min arbetsplats?

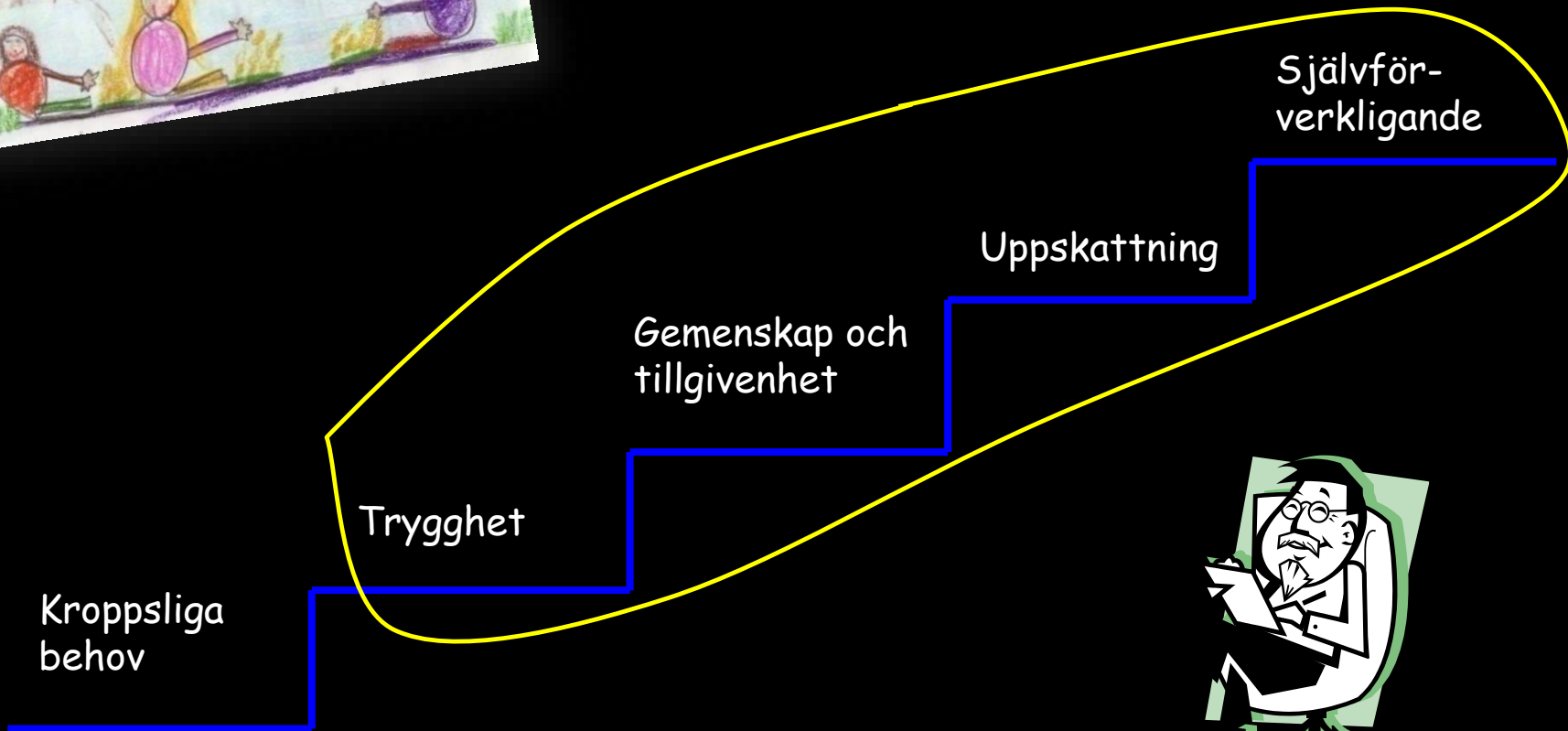
1. Arbetsuppgifterna i sig?
2. Kunderna?
3. Arbetskamraterna?
4. Ledningen?
5. "Flow", delaktighet i ett arbete där allt fungerar optimalt?
6. Professionell stolthet, behärska och utföra något riktigt väl?
7. Mening, göra gott för andra?
8. Humor?
9. Kommunikation?
10. Delaktighet?

1 2 3 4 5

Vår främsta
stresskälla är
samtidigt vår största
möjlighet:

Andra människor!

Se till att tillgodose dina djupaste behov även på arbetet



Hur skulle mina möten med mina medarbetare bli om jag utgår från att varje möte är en möjlighet?

- **Att uppleva glädje och mening.** Varje möte kan ge oss något för egen del.
- **Att göra gott, ge något** till en annan människa
- **Att lära mig något om den andre och om mig själv.** Jag har något att lära av varje människa jag möter.

Tips från coachen

- **Var närvarande** i ditt liv (närvaroövningar).
- **Formulera värderingar** inom dina viktiga livsområden och återkom till dem ofta.
- **Konkretisera dina värderingar** i konkreta handlingar/steg och planera in när du ska utföra dem.
- **Gör små, bra saker kontinuerligt** för att hålla nere stressnivån.

Åka till Thailand ett par veckor gör ingen större skillnad för kvalitén på din vardag.