

PAUSE

Fundamentet under det hele

SITUATIONEN

Du står over for at skulle præstere: et vigtigt pitch, en svær samtale med en medarbejder eller et kritisk spørgsmål fra ledelsen. Hjertet banker, og hovedet bliver tomt.

DEN VIGTIGSTE INDSIGT

Du kan ikke altid tænke dig til ro. Men du kan handle dig til ro.

Under pres tager hjernens alarmsystem over. Det reagerer på ca. 80 millisekunder, også på en social trussel som en svær samtale eller et skeptisk blik fra ledelsen. Imens sættes "direktøren", den del af hjernen, der står for overblik og nuancer, til side. Arbejdshukommelsen kan falde fra ca. 90 % til ca. 30 %. Du ved det stadig. Du kan bare ikke få fat i det.

GØR DET

Træk vejret: 2 ind, 4 ud

Ind gennem næsen, længere og roligere ud gennem munden. Det sænker pulsen og stresshormonerne og giver kroppen signalet "jeg er okay".

Tag den strategiske pause

Før du svarer på et svært spørgsmål: Ånd langsomt ud, og tæl til tre. Du udstråler ro og når at hente det, du har forberedt.

Tving direktøren tilbage

Går du i sort? Læg mærke til farverne i lokalet én for én, eller tæl baglæns fra 150. Det flytter fokus fra alarmen tilbage til tænkningen.

COMMIT · DIN PLAN

Vælg ét greb, og brug det inden for de næste 48 timer.

Hvis

så

1 · TEST

Brug grebet i en rigtig situation.

2 · REFLEKTÉR

Hvad virkede? Hvad mærkede du?

3 · JUSTÉR

Tilpas, og test igen.

Det er gentagelsen, der gør det til en vane.