



## ”DER VAR RIGTIG MEGET, JEG GIK GLIP AF”

Nikolai Søndergaard skriver speciale på Copenhagen Business School. Ved siden af driver han en virksomhed med 8 ansatte og 30 frivillige medarbejdere. Desuden har han mediteret i ti år, og for ham er compassion- og mindfulness-træning nøglen til godt lederskab. Han tror på, at danske virksomheder bliver nødt til at tænke anderledes, hvis de vil klare konkurrencen på den internationale bane.

### HVORFOR SKAL VIRKSOMHEDER TÆNKE ANDERLEDES?

Jeg tror på, at der er brug for en helt ny forståelse i højteknologiske virksomheder, hvis vi skal klare os internationalt. Vi udvikler produkter, der i sidste ende skal være attraktive for forbrugeren, så vi er nødt til at kunne forstå både forbrugere og samarbejdspartnere – men i høj grad også virksomhedens medarbejdere. Her er træning af compassion og mindfulness essentiel. I vores samfund ser jeg en tendens til, at vi prøver at reparere adfærd og ydre omstændigheder. Men vi er nødt til at ændre vores måde at være i verden på. Det er mere fundamentalt og langsigtet. For eksempel kan du sende folk på uddannelser i projektledelse. Men træner du deres opmærksomhed, påvirker du det hele: Stressniveau, relationen til andre – OG deres evne inden for projektledelse. Det er bare noget, der tager længere tid og er svært at måle en hurtig effekt af. Virksomheder er konstrueret til udvikling på den korte bane. Træning af de indre kvaliteter er effektivt på langsiget.

### HVORDAN SER DU EFFEKTEN AF COMPASSION I DIN VIRKSOMHED?

Før jeg begyndte at træne compassion sammen med mindfulness, var der rigtig meget, jeg gik glip af. Jeg ignorerede følelser, kroppen, hukommelse og erfaringer. Compassion har integreret det hele og skabt en forbundenhed. Jeg er mere klarsynet, og jeg har fået en større åbenhed over for både andre og mig selv. Jeg kan bedre sætte mig ind i andres sted. Ikke bare fordi jeg bør, men fordi jeg har lyst. ”Compassionate leadership” skaber også

en åbenhed over for problemer og dermed nye muligheder. Det giver en rummelighed over for andre mennesker, og det gør, at mine medarbejdere føler sig set og hørt. Folk føler sig trygge til at komme med idéer og forbedringsforslag. Det skaber bedre samarbejde, mere kreativitet og dermed også effektivitet.

### MEN HVAD ER COMPASSION EGENTLIG - OG HAR DET EN FREMTID I VIRKSOMHEDER?

Compassion er en træning af de indre værdier. Det er en intention – et mål – om at være noget for andre. Det kan lyde lidt fluffy, og der er en skepsis i mange virksomheder, der kan være svært at komme igennem. Men det handler egentlig bare om at få en grundfølelse til dig selv, og dermed kan du bedre relatere dig til andre. Det er helt essentielt, når du driver en virksomhed med et godt arbejdsmiljø. Du kan sagtens være en chef, der bare får tingene gjort og er effektiv. Samtidig med, at du er en chef, der ved, hvor du selv er, og hvor dine medarbejdere er. Denne indstilling bidrager til at forstå, hvorfor medarbejdere handler, som de gør, og hvad de har behov for personligt og professionelt. Min erfaring er, at dette skaber et bedre management, mere empati og mindre konflikt og stress. Kvaliteter som fremtidens medarbejdere i vil efterspørge mere med de stigende tilfælde af stress og forandringer, som vi går i møde.

### NIKOLAI SØNDERGAARD

Er 27 år og bor i København.

Har en bachelor i psykologi og kommunikation og læser nu en kandidat på Copenhagen Business School

Driver firmaet Nordic Blockchain Association med 8 ansatte og 30 frivillige medarbejdere

Har mediteret i ti år og træner dagligt compassion.

### COMPASSION

Er at være opmærksom på og give plads til sine egne og andres reaktioner og udfordringer.

Defineres som ønsket om at lindre andres lidelse.

Lærer dig at forstå og rumme både dine egne og andres svære følelser.

Er udviklet fra buddhistisk tradition til vestlige træningsprogrammer. Blandt andet programmet CCT (Compassion Cultivation Training), som Dansk Center for Mindfulness arbejder med. Det er et 8-ugers program, der er udvikling ved Stanford University.

Er forskningsmæssigt behandlet de seneste ti år.

Effekterne er blandt andet mindre stress, mere empati, større rummelighed over for sig selv og andre.