

Boksammanfattning

Jag leder hjärna – Varför det blir som det blir och hur det blir som du vill

Händer det att saker och ting inte blir som du tänkt dig? Att personer i din omgivning inte alls reagerar som du trott eller att du själv inte visar vad du egentligen tycker?

Känner du som ledare att det ibland är svårt att nå fram till dina medarbetare? Att få dem att förstå dig och förmå dem att arbeta mot samma mål som du själv?

I *Jag leder hjärna – Varför det blir som det blir och hur det blir som du vill* förklarar Maria Engström-Eriksson hur hjärnan fungerar, varför det ibland uppstår problem och – hur det istället kan bli som man vill.



Om författaren

Maria Engström-Eriksson är affärsutvecklare, föreläsare, NLP Trainer och coach. Med mer än tjugo års erfarenhet och en solid förståelse för affärer, tillväxt, ledarskap och företagande kombinerar hon neuroscience, Neuro Linguistic Programming och coaching för att hjälpa företag och individer att bryta Lagomkurvan och trotsa Jantelagen.

Jag leder hjärna kan läsas ur två perspektiv. Antingen som företagsledare för att få förståelse och verktyg för att leda organisationen mot gemensamma mål. Men också som privatperson för att förstå hur du själv fungerar och hur du kan få ut mer av ditt liv.

I boken varvas faktaavsnitt med reflektioner, tankar och insikter från fyra karaktärer, som kallas resenärer, vilka i resonemang omsätter teorierna till sina fiktiva verkligheter.

Boken har fyra delar:

1. Presentation av de fyra resenärerna och deras respektive problem.
2. Förklaring av hur hjärnan fungerar och introduktion till Neuro Linguistic Programming, NLP.
3. Förklaring av varför det blir som det blir och hur förändring kan ske.
4. Reflektioner, insikter och sammanfattning.

Neuro Linguistic Programming, NLP

NLP utvecklades i mitten av 70-talet av matematikern Richard Bandler och språkvetaren John Grinder, och kallas ibland "bruksanvisning för hjärnan" eller "metod eller instrument för att arbeta med förändring och utveckling". I den så kallade modelleringssmetoden studeras "skillnaden som gör skillnaden". Med det menas att man studerar vad som skiljer en människa som gör något med fulländning och elegans, från en som inte gör samma sak lika bra. Studiet av mänskligt mästerskap om man så vill. Det handlar om att hitta skillnaden som gör skillnad och göra den så tydlig att den kan lära ut till andra. NLP handlar om att förstå och kunna påverka mänskligt beteende och relationer. Förkortningen står för:

- **N** som i *neurologiskt*, hur hjärnan fungerar, medvetet och omedvetet. Hur vi processar information och styr våra interna processer.
- **L** som i *linguistic*, baserat på hur språket och kommunikationen påverkar oss och hur vi avslöjar vad vi tänker via språket. Andras kommunikation och vår egen.
- **P** som i *programming*, för att markera hur vi påverkar vårt beteende.

NLP är idag en växande utvecklings- och kommunikationsmetod, som fortlöpande utvecklas. Det är ett verksamt "hur-verktyg", som hjälper oss att förstå hur vi uppfattar vår omvärld och organiserar våra tankar, känslor och beteenden.

NLP innefattar ett antal grundläggande principer, attityder, insikter och tekniker för ökad förståelse att styra livet dit vi själva vill.

NLP används framgångsrik inom näringsliv, utbildning och personlig utveckling.

NLPs tre hörnstenar:

- Ha koll på vad du vill – ett välformat resultat
- Se till att du vet när du fått det – ser, hör, känner
- Var flexibel så att du får det – flexibelt beteende

Resenärerna

De fyra fiktiva karaktärerna vars livssituationer representerar problem, eller dilemma, som för läsaren är mer eller mindre bekanta.

Anna som försöker få ihop livspusslet som heltidsarbetande kvinna och småbarnsförälder. Hon ställer höga krav på sig själv och tänker ofta på andra i första hand. Hon påverkas negativt av andra, inte minst sin chef, och vill ta makten över sina egna reaktioner. Anna skulle må bra av att ta mer plats för egen del.

Peter som påbörjat ett nytt, utmanande jobb som vd i ett företag där ledningsgruppen inte visar glöd eller tillit till varandra. Han är dessutom nykär och nybliven varannan-vecka-förälder efter en slitsam skilsmässa. Peter behöver inse sitt värde av att bara vara sig själv.

Johan som känner sig missförstådd i sitt arbete som mellancheff på ett stort företag och upplever att hans goda vilja och intentioner bemöts irrationellt av medarbetarna. Han är dessutom en aktiv fotbollspappa med full koll på det mesta. Johan behöver komma närmare sina egna och andras känslor.

Sandra som är mitt i karriären på det stora företaget. Driftig, självsäker och med förmågan att få saker gjorda. Nu när barnen är stora behöver hon hitta en ny balans till jobbet. En utmaning är att anmäla sig till halvmaran, så långt har hon aldrig sprungit tidigare.

Lagomkurvan

De flesta av oss, såväl företag som privatpersoner, följer branschens eller omgivningens lagomkurva som gör livet stabilt och tryggt. Livet flyter på i gamla vanor, man gör som folk mest eftersom man vet att det fungerar. Men är det egentligen vad vi själva, eller företaget, vill?

Vi har alla mycket att vinna på att förverkliga det vi vill och drömmer om. Att sluta göra som alla andra bara för att alla andra gör det. Att bryta det som är "lagomt".

Det handlar om att göra medvetna val, att bestämma vad du/företaget vill och kämpa för att komma dit.

Skåpet och Arbetsbordet

En metafor för hjärnan kan vara att se den som ett stort skåp med lådor och fack, där vi lagrat minnen, erfarenheter och kunskaper. Skåpet är väldigt stort och det kan vara svårt att hitta det man söker – om man inte har rätt nyckel.

Arbetsminnet kan liknas vid ett skrivbord som står utanför skåpet. Där ställer vi det vi plockar ut ur skåpet och det som ska ställas in. Storleken på bordet kan kopplas till vår IQ. Personer med högt IQ har förmågan att överblicka och hantera många informationsbitar samtidigt och kan på så sätt lösa komplexa problem. De kan sägas att ett större arbetsbord och får plats med mer information.

Men även vi andra med normalt IQ kan stärka arbetsminnet genom att bli mer **effektiva** med det bord vi har. Det handlar om att:

- Hantera och koppla bort störande moment.
- Gruppera informationsbitar så det går att hantera flera samtidigt.
- Koppla ihop ny information med redan befintlig.

Vi kan också **träna upp storleken** på arbetsbordet genom att:

- Träna problemlösning.
- Vara kreativ och nyfiken.
- Träna på att se mönster.

Tid

Vi människor uppfattar tiden på olika vis, vilket sker undermedvetet. De allra flesta har en rumslig representation av tid, oftast i en linjär eller cirkulär form. Oavsett om det är en linje eller en cirkel finns där dåtid, nutid och framtid. Hur vi förhåller oss till nuet påverkas om vi har i-tid eller ur-tid, vilket kan variera över tid och i olika situationer. Den som har i-tid har förmågan att leva i nutid, medan den med ur-tid oftast har tiden framför sig, åskådligt.

Genom att komma åt vår undermedvetna sortering av minnen, erfarenheter och förväntningar är det möjligt att förändra inte bara hur vi påverkas av något som hänt, utan också vad som kommer att hända i framtiden och hur det påverkas oss i nuet. Sådana metoder är bland andra att kureras fobier eller visualisering av framtida resultat.

Stimuli – Respons

Enkelt uttryckt fungerar vårt liv enligt resultatmodellen resultat och effekt av det vi gör eller inte gör: stimuli – respons – effekt – stimuli – respons...

Om vi lär oss förstå hur modellen fungerar kan vi påverka och lättare kontrollera resultatet. Genom att lära känna oss själva bättre kan vi öka vår förmåga att nå fram till andra – och uppnå det resultat vi önskar.

Filter

Var och en av oss har vårt unika sätt att filtrera den information vi tar in från omvärlden via våra sinnen. Vår hjärna är inte kapabel att hantera de 11-12 miljoner(!) informationssignaler vi tar in per sekund. Därför sker undermedvetet utelämnningar, förvrängningar och generaliseringar i så kallade filter. En del tar huvudsakligen in information via synen (visuella), andra via öronen (auditiva), eller via känseln (kinesetiska).

Andra så kallade metaprogram som skiljer oss i hur vi hanterar information är bland andra:

- Till – Från
- Likhet – Skillnad
- Option – Procedur
- Kontroll – Framgång – Relation
- Intern – Extern

Genom att kartlägga hur din hjärna tolkar informationen och bildar din unika karta av verkligheten kan du gå vidare och justera, förändra din karta, och på så sätt påverka ditt liv. I *Jag leder hjärna* presenteras strategier som är anpassade till bokens resenärer för att få dem att uppnå deras respektive mål. Som läsaren ger boken dig:

- Igenkänning – en koppling till din egen verklighet
- Insikt – du kan förstå varför det blivit som det blivit
- Inspiration – du får med dig något nytt att pröva på egen hand

Boken är utgiven på Recito förlag