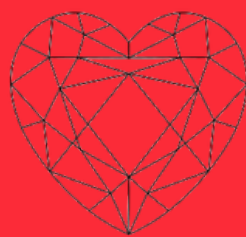


CATRINE VIENNA RASMUSSEN

FOUNDERE BAG FACADEN



VIENNA PERFORMANCE - MENTAL TRAINING FOR FOUNDER WELLBEING



VIENNA PERFORMANCE

www.viennaperformance.org

Copyright ©2024 Catrine Vienna Rasmussen

All rights reserved. If you want to
use parts of the book, please
contact Catrine Vienna Rasmussen

info@catrinevienna.dk



Indhold

Content

Indledning	4	Kapitel 5 - Hvordan skaber vi en iværksætterkultur, der fremmer trivsel?	81
Kapitel 1 - Velkommen bag facaden	5	Kapitel 6 - Rollemodeller og nye fortællinger om iværksætter	87
Kapitel 2 - Trivsel og udfordringer	8	Kapitel 7 - Founder wellbeing is company wellbeing	91
Kapitel 3 - Hvad virker?	31	Om Catrine Vienna Rasmussen og interview-metoden	95
Kapitel 4 - Dét, der ikke blev sagt	65		

Founder wellbeing is Company wellbeing

Kære Foundere og alle andre læsere

Denne bog startede egentlig som et idé til et forskningsprojekt med eksterne forskere. Men som den iværksætter, jeg selv er, besluttede jeg at starte projektet alene i første omgang, da det ellers ville tage lang tid at komme i gang.

Ideen opstod, fordi jeg fik flere og flere foundere i coaching/mentaltrænings-forløb hos mig. De kæmpede med deres trivsel og indre balance. Og samtidig så jeg undersøgelse efter undersøgelse, der viste, at denne gruppe er ekstremt hårdt ramt, når det gælder stress og dårligt mentalt helbred.

Så jeg fik lyst til at dykke endnu mere ned i området, give founderne en stemme og hjælpe med at løse de udfordringer, der er inden for dette mentale område.

Jeg tog derfor næsten 2 måneder ud af kalenderen til at finde og interviewe 50 foundere og skrive denne bog. Founderne er tilfældigt udvalgte, og de kommer fra både små og store virksomheder. Der er både "bootstrappere" og foundere med eksterne investorer. Nogle er helt nye startup-foundere, nogle er gået konkurs og har fundet noget nyt, andre igen har startet flere virksomheder og solgt tidligere virksomheder for meget store millionbeløb.

Når du læser denne bog, får du et indblik i, hvordan andre foundere tænker "bag facaden". Og så vil du få en masse inspiration og tips til, hvad du selv kan gøre, og hvad du måske ikke skal gøre for at trives, så både du og din virksomhed kan lykkes.

Jeg vil samtidig komme med mine personlige og professionelle input og erfaringer, som du forhåbentlig kan bruge i dit eget liv som iværksætter. For din trivsel hænger sammen med virksomhedens trivsel, så vi kan ikke lukke øjnene for, hvor vigtigt det er.

De bedste hilsner,



Catrine Vienna Rasmussen

Cert. executive coach, mentaltræner og iværksætter

Kapitel 1 – Velkommen bag facaden.

Rigtig hjerteligt velkommen til en verden bag facaden. Bag facaden i founderens mentale liv.

En verden, jeg selv har kigget ind i i mange år, som coach og mentaltræner for bl.a. foundere og ledere, der står i udfordrende situationer.

Jeg er dybt fascineret af alt dét, der foregår bag facaden i menneskers liv. For det er jo i virkeligheden dérfra, vi lever vores liv:

Derinde i vores eget hoved, med vores egne tanker og egne følelser, og i vores egen krop. Det er derinde det hele foregår og udspringer fra.

Om noget går godt eller skidt, så er det de indre fortællinger og det indre kommentarspor, der farver det hele. Og ofte får vi ikke indblik i, hvad der foregår inden i de andre.

Derfor kan vi komme til at sammenligne vores egen inderside med de andres yderside. Og dermed give os selv et forvrænget billede af, at alle de andre har styr på det. Mens man selv er et kaos indeni. Hvilket skaber endnu mere usikkerhed.

Mennesker kan jo have den største succes udadtil. Og være ganske miserable indeni. Ydre succes er bestemt ikke lig med vejen til indre succes og trivsel.

Der skal nogle helt andre greb til. Greb, som ikke så mange lærer eller bruger tid på at træne.

Men man kan godt få begge dele. Altså både succes i det indre og i det ydre. Hvis man arbejder på begge dele.

Det gode ved at arbejde på at få succes i det indre – og altså trives i livet – det er, at vi selv er i kontrol over det arbejde. Hvorimod succes i det ydre ofte er afhængig af mange andre faktorer, som er uden for ens egen kontrol.

Og når vi taler om iværksætteri, så er der virkelig mange faktorer, vi ikke selv kan kontrollere. Hvilket gør det ekstremt vigtigt, at vi har en følelse af kontrol indeni, som skaber trivsel. Så vi både kan undgå stress og burnout, men også kan nyde rejsen med innovation, kreativitet og overskud.

For det skal vi jo bruge til at øge sandsynligheden for virksomhedens succes og overlevelse.

Høje stresstal

Bogen her blev oprindeligt født ud af nysgerrighed omkring nye tal (Sifted Survey 2024), der viser, at 85 % af alle foundere oplever et højt stressniveau, 75 % har haft angst i det seneste år og 49 % overvejer at stoppe i det kommende år.

Det er jo voldsomt høje tal!

- Men hvordan ser virkeligheden ud med foundernes egne ord?
- Og hvad fungerer for dem, og hvad virker?
- Er der nye og gode historier, vi også kan fortælle om iværksætterlivet?
- Og hvad kan vi gøre for at minimere, at så mange strugler bag facaden?

For udefra ser det jo sejt ud!

Med nye produkter, innovation og kloge, modige og driftige mennesker. Løvens hule er måske blevet det moderne billede på iværksætteri – med ideer og millioner!

Men fra mine klienter – og fra mig selv - ved jeg jo, at virkeligheden langt fra er så glamourøs, og den langtidssikre succes kun er få forundt.

Så jeg besluttede at grave lidt dybere ned i foundernes trivsel bag facaden. Ikke ved at tale med mine egne klienter, men med 50 andre foundere, der var en helt tilfældig blanding af kvinder og mænd, der både havde det super-godt, mindre godt eller helt forfærdeligt.

Jeg var nysgerrig på, om jeg kunne se nogle mønstre og få nogle nye informationer, som vi alle kunne blive inspireret af.

Vi ser nemlig alle verden igennem vores egne briller. Det betyder, at der er meget, vi ikke ser. Nogle gange har vi derfor brug for at se det, de andre ser. For at udvide vores verden og vores bevidsthed. Og nogle gange har vi brug for hjælp til at se det, som ingen ser.

Mit håb er, at du vil finde inspiration i denne bog.

Inspiration til selv at leve et mere fuldt og helt liv som founder.

At du vil føle dig spejlet i, at du ikke er alene med hvad end, der går dig på i livet. Hvad enten det er i privatlivet eller i arbejdslivet.

Vi oplever alle modgang. Det vigtigste er, hvordan vi håndterer det.

Og så er det mit håb, at du kan finde inspiration til at leve et liv, hvor du *både* kan få professionel succes og samtidig kan trives, være glad og afbalanceret indeni.

Nogle gange skal der selvfølgelig mere til, men andre gange er det måske bare en mindre mindset-ændring, der skal til.

Det er ikke en bog fyldt med tørre tal, men med ærlige ord fra det virkelige liv, både fra founderne og fra mig.

Del endelig med foundere, som du tænker kunne drage nytte af bogen for at opgradere deres egen trivsel.

Lad os sammen skabe en ny kultur for founderens mentale trivsel, der er lige så ambitiøs, som planen for succes i jeres virksomheder!

God læselyst :)

Kapitel 2 – Trivsel og udfordringer

Hvad er trivsel egentlig? Hvornår trives man?

Det er selvfølgelig forskelligt fra person til person. Derfor startede jeg undersøgelsen med at spørge alle founderne, hvad trivsel betød for dem.

Den sætning, der entydigt gik igen de fleste gange var denne:

”Det er et godt spørgsmål”. Efterfulgt af en tænkepause...

Som coach ved jeg, at jo mere klart og tydeligt det står for én, hvornår man er i trivsel, jo bedre kan man navigere efter det og rette ind, hvis man mærker, at man ikke er i trivsel.

Hvis man ikke stiller sig selv spørgsmålet: *”Hvad er trivsel for mig?”*, så ved man jo ikke rigtigt, hvad målet er, og derfor heller ikke hvordan man kommer derhen.

Det blev således bogens første take-away:

At vi må stille os selv dette spørgsmål. Og ofte. For svaret kan jo ændre sig, som vi udvikler os, og virksomheden udvikler sig. Og som livsomstændighederne ændrer sig.

På den måde har vi noget at navigere efter. Ikke kun på arbejdet, men også i privatlivet. Vi lever jo begge steder.

Der kom mange forskellige svar omkring trivsel. Jeg vil dele et svar her, da det var så enkelt og fint:

”For mig er trivsel at have lysten til at komme på arbejde og have lysten til at komme hjem igen”.

Jeg synes, den sætning rammer meget godt, hvad vi kunne stræbe efter: At have lyst til HELE livet.

Det er mit håb, at endnu flere foundere har lyst til HELE deres liv. Og derfor kan trives, også når der er udfordringer. For de kan ikke undgås.

For at det kan lykkes, kræver det en evne til at navigere i det stormvejr, der i perioder rammer i det private, eller i det professionelle, eller begge dele på samme tid.

Men det kræver også en vis proaktivitet i forhold til at trives. Det er ikke noget, man kun kan arbejde med på bagkant, hvis man ønsker en god balance.

Proaktivitet er derfor et ord, jeg synes, du skal skrive dig bag øret. For deri ligger meget af løsningen for founderens trivsel.

For den bliver tydeligvis presset fra alle sider for iværksættere. Der er meget på spil.

Og vi taler om mennesker, der er så passionerede for deres projekt og stålsatte på at lykkes, at de vil gå meget langt. Det kan gå ud over trivslen.

Nogle vil faktisk gå så langt som til at knokle til krop og hjerne siger fra, og de til sidst er nødt til at trække stikket.

Paradokset

Der er et paradoks, man hurtigt møder, når man arbejder med iværksættere:

De beskriver en følelse af at være *levende*! Samtidig med at der er en bagside af medaljen, for det er svært at ignorere de høje stresstal.

Personligt tror jeg, at den der følelse af "være levende" hænger sammen med den meningsfuldhed, som mange af founderne fortæller om.

Den meningsfuldhed, de føler ved at kunne berige verden med deres produkt. Ved at have skabt noget selv og sammen med andre. Ved at ændre verden.

Men måske hænger det også sammen med følelsen af, at der er noget på spil.

At man ikke ved, om man vil lykkes.

Det gør det til en cocktail af forskellige følelser. Og det er altid en god opskrift på at føle sig i live.

Det kan jeg selv genkende fra mit liv som iværksætter: Der er både noget ekstremt meningsfuldt og fedt ved at udvikle og sende sine egne opfindelser ud i verden. Men det kan også være forbundet med usikkerhed og ubehag.

Hvis det var nemt, så gjorde alle det jo bare. Og det gør alle virkelig ikke.

Det kræver høj risikovillighed, som mange af founderne også nævner i vores interview-samtaler. En risikovillighed, der nok sætter iværksættere i en liga for sig.

Jeg husker tydeligt, da jeg engang stod i en meget stor livskrise og følte mig fortabt.

Der mødte jeg en hollandsk advokat, der havde udvist stor risikovillighed, da han forlod sit godt betalte job for at kaste sig ud i et tilsyneladende umuligt projekt: At lave en dokumentarfilm om hjertets kraft - ***The power of the heart.***

Han havde overhovedet ingen kompetencer eller personlige kontakter i den filmiske boldgade, og alle syntes, han var bindegale. Han havde kun en drøm og et drive. Men han lykkedes imod alle odds. Og han så sig aldrig tilbage.

Denne mand lærte mig noget om dét at føle sig levende, og hvor vigtigt det er: Jeg mødte ham tilfældigt til et arrangement midt i min dybe livskrise, hvor jeg på under en uge havde mistet alt, der var trygt (min kernefamilie, mit hjem og mit levegrundlag. Det er en historie til en anden bog!), der sagde han disse ord til mig: *"Let go and follow the aliveness Cat!"*

Og selvom jeg lige dér kæmpede for at finde nogen som helst "aliveness" - den der særlige følelse af livsenergi og af at være levende - så blev "the aliveness" alligevel min ledestjerne derfra.

Og til sidst fandt jeg den heldigvis igen, da jeg udviklede og brugte min egen mentaltræningsmetode.

Livsenergien er så vigtig at have i sit liv, hvis man vil trives og have det godt. Ellers overlever man jo bare. Ellers kæmper man bare.

Min nuværende virksomhed, Vienna Performance, startede jeg, efter min veninde havde begået selvmord.

Jeg havde tidligere haft en virksomhed, der ikke overlevede. Og jeg havde tøvet lidt med at starte igen, selvom jeg gerne ville. Da min veninde døde, fik jeg denne sætning ind i mit hoved: "*Os, der er i live, er den!*".

Så jeg besluttede at gøre, hvad der skal til i dette liv for at få det meste og det bedste ud af det. Både privat og professionelt.

Det skylder vi dem, der ikke er her mere. Og det skylder vi os selv.

Derfor er jeg drevet af at finde denne *aliveness* i mit eget liv og hjælpe andre med at finde den i deres liv. Også selvom livet kan være udfordrende.

Det handler om at føle sig levende. Det handler om at *leve* og ikke bare *overleve*.

Men udfordringerne kan være en barriere for at føle denne livsenergi. Fordi de dræner energien og hiver os ned.

Og derfor skal det nu handle om netop det: **Udfordringerne**.

For dem er der mange af, når man er founder!

De udfordringer, jeg vil tage fat i her, er de store tematikker, der gik igen i interviewene.

Tematikker, der virkelig udfordrer respondenternes trivsel. Og som det derfor er godt at få ud i lyset igen og igen.

De forskellige temaer kan selvfølgelig sagtens flyde sammen eller overlappe i virkeligheden. Ligesom der kan være flere temaer end de nævnte, der presser den enkelte.

Så de listede temaer her er naturligvis ikke en udtømmende liste, men et billede af nogle større temaer, der gik igen hos flere af respondenterne.

Det drejer sig om temaerne:

- **Investorer**
- **Co-foundere**
- **Livskriser**
- **Personlige relationer**
- **Egen identitet**
- **Empati**
- **“Insecure overachievers”**

Så vi kan få åbnet op for alt det, der kun bor bag facaden, og som måske skal mere frem i lyset.

Founderne har typisk ikke selv lyst til at stille sig ud og sige det højt.

De kan være bange for, at det kan skade deres brand eller påvirke deres investorer, eller det kan bare være enormt svært at være sårbar og ærlig om, at det hele ikke er fryd og gammen, når det er det, man føler, at omgivelserne vil høre.

Derfor bliver jeg nu deres stemme. Så vi kan få det ud i det åbne og begynde at tale om det.

For founderne skal også have en stemme ift. alt det, der er svært! Det skal ikke kun se pænt ud derude foran på facaden.

Og bølgerne går typisk højt indeni de kære iværksættere.

Hør her hvordan nogle af dem beskriver det så ægte:

”At være iværksætter betyder, at når det er fedt, så er det rigtig fedt! Og når det går dårligt, så går det rigtig dårligt”.

Andre siger det samme med andre ord:

”Det er jo lidt den der forskel mellem dage, hvor man tænker ”Vi overtager verdensherredømmet” til ”Det går aldrig det her!”.

Så det er store følelser, der er på spil. Det er ligesom en del af gamet.

Derfor er der også en del af løsningen at finde i **egne følelser**. Men det vender vi tilbage til senere i bogen.

Lad os starte med at se på udfordringerne med *”de andre”*. Det er altid det nemmeste ;)

Investorerne

Noget af dét, der er tydeligt er, at med eksterne investorer, der kommer et helt særligt pres.

Som en siger:

”Det kan virkelig tynde med det ansvar, man har, når man har fået andres penge (investorer)”.

Og en anden:

”Men det er klart, at når man lever for andres penge som founder, så kan imposter-syndromet også stresse én. ”Kan jeg nu også levere dét, jeg har lovet dem?”. De har jo investeret deres penge i mig og mine ideer. Så det lægger jo et vist pres på én.”

Nogle af de interviewede fortæller, at det simpelthen var for meget for dem, så de er i dag ude af det igen, fordi de sov ikke om natten i meget lang tid. Og nu kan de sove igen.

Det ekstreme pres, der kommer fra investorerne – direkte eller indirekte – fjerner i nogle tilfælde denne *”aliveness”*, jeg var inde på før, og frihedsfølelsen og selvbestemmelsen, som er så vigtig for mange iværksætterne.

Pludselig er der andres interesser og holdninger og forventninger, og det slider på nogle af de interviewede. Det er ikke længere sjovt for dem. De føler sig ikke længere i live, men er mere i gang med at overleve.

Andre fortæller om hvor gode og støttende deres investorer er, og hvor meget det betyder for deres trivsel.

Der er derfor ingen tvivl om, at investorerne har en stor betydning, og dermed et stort ansvar. De kan være med til at løfte eller vælte en founder og dermed virksomheden.

En founder siger det sådan her:

”Der er forskel på arbejdspres og investorpres. Jeg synes, der kan mangle forståelse og kommunikation fra investorernes side. Jeg fik overskredet mine egne grænser. Det blev jeg syg af. Grænseløshed blev et tema. Der er også en masse ordløse forventninger. Det er aldrig noget, der stopper. Det bliver ved og ved. Det handler også om, hvordan man bliver talt til. Og om man bliver lyttet til. Med tiden føler man, at det bliver en facade. Det er meget ensomt”.

En anden fortæller:

"Investorerne er nødt til at have et bæredygtigt og langsigtet fokus. Som founder er man jo også i en business, hvor man gætter på, om det vil gå godt. Hvis bare alle ville lytte lidt mere til hinanden, så ville det se anderledes ud. Der er meget pres fra investorerne, hvor det føles som om, det kun handler om penge. Der mangler forståelse. Jeg fik ingen "god bedring". Vi skal have menneskeligheden med. Det er også en ledelsesopgave".

"Investor-gamet er hårdt" siger en anden founder.

Og ***"Investorerne forstår det ikke. De forstår ikke, hvor vigtigt det er at have overskud til familien og til sig selv."***

Endnu en fortæller en version af samme historie:

"Investorer driver performance på en usund måde. Det er ikke trivsel. Det er som om, de giver red bull til en teenager! De deler slik ud til børn. De ved godt, at 1 ud af 20 lykkes. Så er de ligeglade med de 19, der ikke lykkes. De bliver bare kørt over. Det er en gammeldags tilgang. "Bare fyr medarbejdere eller skru priserne op" siger de. Det skal være mere bæredygtigt og mere moderne. Der skal vises hensynsfuldhed. Man kan godt tjene penge alligevel. Hvis de nu blev målt på ESG-faktorer også fx. Hvis der nu skulle måles på den mentale sundhed ude i deres virksomheder, så ville det nok se anderledes ud. Dem der kører bootstrapping er mere glade".

Der bliver peget på, at der mangler et mere bæredygtigt perspektiv i forhold til investeringerne. Her er der en, der siger:

"Man er nødt til som investor at have et bæredygtigt perspektiv på virksomheden. Det kræver, at man også tænker på de mennesker, der driver den".

Og en anden:

”Til investorerne: Kig på hvilket råstof, du køber! Det er mennesker, og de kan ikke bare presses til grænsen”.

Endnu en tilføjer:

”Trivsel er et vigtigt område. Som investor burde man også arbejde med den mentale trivsel. Det beskytter jo også deres investering. Investorerne skaber et pres. Derfor har de også et ansvar. Og mig bekendt gøres der ikke så meget.”

En anden founder kommer med endnu en opfordring til investorerne:

”Jeg har også en coach, som jeg taler med nogle gange. Det vil jeg anbefale til alle. Jeg synes, investorerne burde insistere på det!”

Flere respondenter nævner balance som en vigtig faktor for trivsel, men der er ofte en følelse af, at investorernes krav kan forstyrre denne balance ved at presse founderne til at overskride deres mentale og fysiske grænser.

Nogle gange er det dog founderen selv, der skaber presset, fordi de gerne vil gøre det godt, de såkaldte *”insecure overachievers”*:

”Jeg kan løbe et marathont uden af træne, hvis jeg sætter mig det for. Men en startup har ingen målstreg. Det kan være ret hårdt at være i. Mine investorer har været ret gode. Men som en insecure overachiever vil man gerne gøre det godt”.

Kombinationen af en founder, der gerne vil gøre det godt og ikke får sat ordentlige grænser, sammen med en investor, der ikke har founderens trivsel for øje, kan være en opskrift på en founder, der mistrives eller decideret bliver syg.

Som en fortalte:

”Stress handler ofte om at man er usikker på andres forventninger. I min situation, der stod jeg i en kæmpe personlig livskrise. Og alligevel tog jeg mig ikke tid til mig selv. Jeg pressede mig selv alt for meget”.

Co-foundere

I kategorien ”de andre” finder vi også co-founderne.

De fleste respondenter er rigtig glade for deres co-foundere og siger specifikt, at uden dem så ville de aldrig have kunnet klare det.

Der er både strict business-relationer, men også bromances, sisterhood og tætte venskaber. Det er som et ægteskab, når de støtter hinanden både privat og professionelt.

”Det ville være suicide alene”, siger en.

Og ***”Jeg ville aldrig have kunnet klare det uden min co-founder”***, siger en anden.

Når jeg taler med investorer, er der også flere, der siger, at de aldrig ville investere i en solo-founder. Så founder-teamet ER virkelig vigtigt.

Til gengæld rammer det hårdt, når det ikke går. Når co-foundere værdimæssigt clasher, ikke føler sig forstået eller decideret bliver uvenner.

Forventningsafstemning bliver ekstremt vigtig for, at man sammen kan lykkes:

”Det er vigtigt at forventningsafstemme med co-foundere. Min holdning er, at man ikke skal arbejde 70-80 timer ugen. Men det synes mine co-foundere”

En founder taler om, at det nok er vigtigt at se konflikterne i tide:

”Personkonflikter er svære. Når der er konflikter founderne imellem, så fylder det rigtig meget. Og det er svært at løse. Måske man skal være bedre til at se det i tide. Vi har i hvert fald haft svært ved at løse det”.

En anden siger sådan her om de svære founder-relationer:

”Founder-relationen er vigtig! I tidligere startups gik det helt galt for mig. Det var ikke rart at være i. Det er som et ægteskab: Så det duer ikke, når det ikke duer. Hvad skal "børnene" (medarbejderne) så gøre, når "forældrene" er uvenner? Det går bare ikke. Hvis man kan fixe denne del, så vil det virkelig være vigtigt. Der skal nærmest parterapi på banen. Det er jo skøre mennesker med store egoer og for lidt data og for meget mavefornemmelse”.

Udfordringen er jo, at founderne helst skal være forskellige, men det kan også skabe nogle personlighedsmæssige udfordringer, som man skal være opmærksom på.

Som en sagde:

”Udfordringen er, at det er bedst for forretningen, at man er forskellige. At man kan noget forskelligt, og at man er forskellige og anderledes. Men det gør det samtidig svært ift. personlighed og kommunikation, som kan give diskussioner og udfordringer. Det er som et ægteskab”.

En undersøgelse viser, at en af hovedårsagerne til, at virksomheder ikke klarer det, er netop pga. co-founder-konflikter (Wassermann 2012).

Flere respondenter fortalte mig, at de havde måttet købe co-founder ud, fordi det bare ikke fungerede.

En sagde det sådan her:

”Jeg følte, det hele hang på mig, og jeg synes heller ikke nødvendigvis, at min co-founder kunne forstå, hvordan jeg havde det. Vi var ikke så alignede. Det var en usund byrde, at vi var uenige”

En anden fortalte, hvor hårdt det havde været for ham, da de måtte splitte op:

”Vi var meget tætte, og det var nærmest et ægteskabsbrud”.

Omvendt kan det også være en udfordring at være solo-founder. Der er flere, der har nævnt, at det kan føles ensomt:

”Det kan godt føles ensomt at være founder nogle gange, hvor man måske ikke synes, man kan vende det med sin partner derhjemme, og heller ikke med teamet. Det ville være godt at have andre foundere at sparre med”.

Og en anden:

”Jeg er alene som founder, så jeg føler mig meget alene. Men det har ikke fungeret med andre foundere”.

Og som en anden siger:

”Det er meget ensomt at gøre alene”.

Livskriser

Jeg er desværre ikke overrasket over nogle af de kriser, jeg lagde øre til under interviewene. For i min daglige praksis møder jeg hele tiden disse sørgelige historier. Livet sker. Statistisk set. Jeg har selv været kraftigt ramt i mit eget liv. Og vi er sjældent forberedte.

Vi tror, det rammer naboen. Men nogle gange er det os selv, der bliver ramt. Så kræver det ekstra båndbredde og støtte.

Derfor vil jeg godt lige fremhæve et founder-team, der har trivsel med på deres ugentlige møder.

Og her bliver det taget op, hvad der presser i privaten.

“Er der nogen, der har brug for ekstra støtte i denne tid?” Spørger de hinanden.

For som respondenterne sagde, så ved de jo, at ting sker, og de har været meget igennem sammen med skilsmisser, børn der ikke trives osv.

Jeg er vild med proaktiviteten i det her! Og at man derfor ikke skal vente på, at folk selv kommer og siger, at de er pressede.

For der er det med livskriser, at de griber ret voldsomt ind i vores overskud, energi og livsglæde osv.

Så hvis vi i forvejen har presset os selv til maks, så kan det være her, filmen knækker. Og så har man altså brug for støtte og hænder, der griber.

Som en siger:

“Hvis man er ramt både på privatlivet og professionelt på samme tid, så bider man i græsset”.

Og en anden:

“Stress kommer i krydspreset mellem pres, der kommer fra privaten og professionelt”.

Og en tredje:

”Jeg kan dog godt få følelsen af at være en lus imellem 2 negle. Jeg skal både leve op til det hele i virksomheden og på hjemmefronten. Når jeg bliver presset begge steder, så bliver jeg presset!”

En siger:

”Fysisk kan jeg klare meget. Jeg sover heller ikke så meget. Men det ramte mig voldsomt, da min partner blev syg. Der gik jeg ned. Der gik jeg til psykolog hver uge”.

Iværksættere er typisk også løsningsorienterede. Og det er i mange situationer rigtig godt og brugbart.

Men min erfaring er, at man kan komme til kort, når det gælder livskriser, som man ikke umiddelbart kan handle sig ud af.

Her skal der mere støtte fra andre samt selvomsorg, ro og accept på banen. Og tilgivelse over for en selv, når man ikke kan præstere, som man plejer.

”Det er så mange år siden, at jeg har kunnet mærke, at jeg var glad. Jeg aner ikke, hvor vi ender henne”.

En anden respondent fortalte:

”Tidligere arbejdede jeg også meget sent om aftenen. Men det gør jeg ikke nu, for mit nervesystem kan ikke klare det”.

En anden fortalte om livskrise i deres liv:

”Vi har haft meget stress i vores liv, mig og min co-founder. Vi har begge været sygemeldt med stress. Pga. private ting.”

Det er dyrt at overhøre signalerne på, at man er i krise og bare køre videre:

"I min situation, der stod jeg i en kæmpe personlig livskrise. Og alligevel tog jeg mig ikke tid til mig selv. Jeg pressede mig selv alt for meget".

Også fysiske ting kan være en trigger:

"Fysiske ting kan også presse mig. Fx da jeg havde en diskusprolaps. Det stressede mig meget."

Der er altså også et billede af, at hvad der sker i privatlivet, ikke kan negligeres, selvom man er på arbejde. Som en siger:

"Min erfaring som tidligere leder i nogle af de største danske virksomheder er, at folk går ned med stress 95 % pga. ting på privatfronten og 5 % pga. arbejdet."

Livskriser er en ting, vi ikke selv kan styre, og det kan have meget store konsekvenser. Som en founder fortalte:

"Jeg er nok det vildeste eksempel på, hvordan kriser i ens privatliv kan ødelægge en virksomhed. For vi er i sorg. Jeg ved ærligt talt ikke, om vi skal fortsætte".

Jeg håber, at lige meget hvad du støder ind i kære læser, så ved du, at du langt fra er alene! Desværre. Og heldigvis.

Personlige relationer

Jeg har valgt at lave et tema for sig, der hedder personlige relationer.

Investorer og co-foundere er jo også relationer, men de personlige relationer bliver taget op af mange respondenter, som den værste kilde til mistrivsel.

Og relationer kan jo være mange forskellige. Både privat og professionelt.

Så derfor får de deres eget afsnit.

Mange nævner faktisk specifikt, at de ikke bliver særlig stressede af arbejdspress, men hvis en medarbejder har stress, eller der skal fyres medarbejdere, eller der er udfordringer med konen/manden eller børnene derhjemme, SÅ rammer det dem hårdt, og så ryger nattesøvnen.

Som en founder siger.

”Dét, der stresser mig mest, er relationer. Hvis noget ikke er godt for de andre i teamet, så rammer det mig. Så er det mindre sjovt.”

Der er mange andre respondenter, der fortæller, hvor vigtige relationer er for både trivsel og mistrivsel.

Her er et udvalg:

”Hvis der er personkonflikter, så giver det mistrivsel. Og hvis der går ”politik” i den. Dynamikkerne omkring de personlige relationer fylder meget”.

”Det mest stressende overhovedet i sådan en virksomhed er relationerne”.

”Relationer er vigtige for trivslen. Teamet er afgørende”

”Relationerne er det vigtigste. Særligt med co-founder”.

”Der var en medarbejder, der sagde op pga. stress. Det gik mig meget på. Der havde jeg det ikke godt”.

”Jeg er meget påvirket af hvordan andre har det. Andre i min familie og vennekreds skal have det godt. Jeg er mere end almindeligt empatisk”.

Relationerne i privatlivet fylder selvsagt rigtig meget. Og når man er forældre, så vil man også gerne være der for sine børn. Det kan blive til en følelse af utilstrækkelighed i forhold til ens vigtigste relationer på hver side:

Ens menneskebaby og ens virksomhedsbaby:

”Jeg er meget bevidst om at være til stede. Hvis jeg ikke slår til nogen steder, så går det galt. Og jeg føler mig ofte utilstrækkelig på arbejdet. For man kunne altid gøre mere, og man kunne arbejde 100 timer og stadig ikke være i mål. Så det er vigtigt, at jeg føler mig tilstrækkelig som far. Det er det vigtigste”.

En anden fortæller:

”Jeg er lige så ambitiøs i mit privatliv, som jeg er i mit arbejdsliv, så jeg følte mig hele tiden utilstrækkelig. Jeg synes bedre om mig selv nu efter mit stress-sammenbrud. Før dyrkede jeg godt nok yoga og sådan noget, men jeg var virkelig hård ved mig selv. Alt var min skyld! Jeg manglede virkelig selvomsorg”.

En tredje deler:

”Det at få børn, imens man starter virksomhed, det kan være hårdt, for så har man i virkeligheden to forskellige slags børn: Børnene og virksomheden”.

Identitet

Identiteten er en spændende størrelse for foundere. Og den er faktisk SÅ spændende, at den bliver en stor udfordring for nogle.

Både fordi identiteten med virksomheden bliver for tæt, så man bliver alt for påvirket af dens succes eller mangel på samme:

”Så hvis jeg ikke lykkes, så er jeg identitetsløs”, fortæller en founder.

”Ens identitet bliver bundet op på det selskab, man har stiftet. Så hvis det ikke går, hvordan går det så med ens identitet?” Spørger en anden.

Det kan godt have store konsekvenser, hvis ens egen identitet bliver lig med virksomhedens:

”Jeg ville nok få stillet en stressdiagnose, hvis jeg gik til lægen. Jeg er ikke god til at lade arbejdet blive på arbejdet. Selvom det er uden for min kontrolzone, så tager jeg det med hjem. Jeg identificerer mig alt for meget med virksomheden. Sådan er der mange foundere, der har det. Hvis man spørger en anden founder ”Hej Thomas, hvordan har du det?”, så svarer han ikke på, hvordan han har det, men på hvordan det går med virksomheden. ”Jo vi har lige fået en ny kunde” osv.”.

En founder fortæller ligefrem, at han er forberedt på identitetskrisen ved exit af virksomheden, fordi han ved, den kommer:

"I en tidligere virksomhed, jeg foundede, der bookede jeg et terapi-forløb 4 måneder inden exit, fordi jeg vidste, at jeg ville blive identitetsløs. Lige dér på målstregen, kan man godt stå og tænke "Var det så det?". Så i stedet for at ankomme uforberedt og gå ned med flaget, så ankom jeg reflekteret. Det vil jeg gøre igen."

Identiteten når man går fra at have skabt et produkt/service til at være leder og CEO er også til at tage at føle på:

"Jeg kan godt føle mig lidt låst i min rolle som CEO. Hvis nogen kom og tog den rolle for mig i de næste 6 måneder, så ville jeg ikke sige nej."

For der kommer et nyt pres på én, når man skal sidde i en rolle, man måske ikke har hverken erfaring eller kompetencer til. Det bygger man selvfølgelig op over tid, men det skal man jo ligesom gøre, mens man i forvejen er under hårdt pres.

At være en god leder er jo en hel kunststart i sig selv.

Hvis man ser det som en spændende udfordring, så er der masser af udviklingspotentialer:

"Man lærer meget af at være leder. Hvordan leder du under stor volatilitet? Det kan ikke være nogle mere stressende forhold end at være leder i en startup. Det kræver også, at man lærer at slippe kontrollen lidt. Så evnen til at lede er vigtig. Man kan ikke give op, man kan ikke være for utålmodig"

Identiteten bliver også en udfordring for en del foundere, fordi de føler, at de må skjule, hvordan de virkelig har det, og derfor til sidst bliver i tvivl om, hvem de selv er.

Det er en stor smerte, de beskriver i forhold til at miste sig selv og deres identitet til fordel for founder-narrativet på ydersiden af facaden:

”For det er hårdt, når man udadtil ikke må vise, at man har det svært. Man må sætte et "golden retriever-ansigt" op. Ellers smider jeg alle andre under bussen. Det synes jeg er ærgerligt. For startups fejler. Sådant er det bare. Vi vil gerne ændre verden, men vi ved ikke, om det lykkes. Jeg ville ønske, man kunne tale åbent om, hvor hårdt det er. Der er den der heltefortælling om iværksætteren, og man bliver sat op på en piedestal, og så når det går dårligt (for det gør det altid nogle gange), så rammer det en hårdt, at der bliver skrevet om det. Det er jo bare en dårlig periode! Så bliver det beskrevet, som om man er ved at dreje nøglen om.”

En anden fortæller:

”Det svære er den ”reality distortion”, man lever i. Verden bliver én stor løgnehistorie, hvor founderne ikke længere ved, hvornår de skal fortælle den ene løgn og den anden løgn. Det hele skal se godt ud på overfladen, så alle har en facade på. Mange brænder ud, fordi det er svært at finde balancen imellem ærligheden og virkeligheden. Så den kognitive dissonans presser folk. Det kan føles som om, deres liv er en løgn. Det hele er jo et eventyr. Og meget få af de eventyr bliver til virkelighed. Det er vigtigt at tage den snak. Men det er svært, og nogen skal prikke hul på den snak.”

Founderne kan heldigvis mange gange læne sig op ad co-foundere eller andre foundere, der forstår deres situation:

”Jeg talte så med andre foundere. Det har jeg gjort meget. Der kunne jeg tude og være ærlig. Ellers lukkede jeg mig nok lidt om mig selv. For hvor meget kan man åbne op for, hvor dårligt man har det?”

En anden founder fortæller samme historie:

”Jeg synes dog, det er rart at tale med andre foundere. For jeg kan se, at det ikke kun er mig. De andre fortalte også om at padle rundt som sindssyge, men udadtil lade som om, de har styr på det.”

Og:

”Jeg prioriterer at snakke med nogen, der har været igennem det samme som mig. At have en sparringspartner og en rollemodel er vigtigt. Jeg taler med de nærmeste. Jeg kan ikke sige det højt. Det er et dilemma. Det er et spil og et game”.

Der er helt klart to forskellige verdener, som vi skal have samlet lidt bedre for at hjælpe iværksætterne:

”At være iværksætter er fedt og mega-hårdt! På overfladen ser det fedt ud. Men under overfladen er det hårdt.”

Mit store ønske vil være, at vi kan få samlet de to modpoler noget mere, så der kan være mere åbenhed udadtil med hvem man er og mindre mistrivsel indadtil. Så man kan stå ved, hvem man er. Også når man har det svært.

Forhåbentlig kan vi tage snakken mere åbent, når det er tydeligt, at der er mange, der har disse tanker bag facaden. I hvert fald i perioder. Og at det er helt normalt.

Empati

Empatiske mennesker er noget helt specielt, og vi har brug for dem. Jeg vil dog lige nævne dem her, da empatiske foundere kan få udfordringer med trivslen, hvis de er alt for meget ovre i andre mennesker.

De er naturligt meget dygtige til at være ovre i andre mennesker. Hvilket de kan bruge til deres fordel som fx ledere.

Men de kan godt komme til at fare vild ovre i andre mennesker og glemme at ”vende hjem igen”. De kan føle, at de mister sig selv, og at grænserne bliver mere og mere udviskede:

”Jo mere stresset jeg er, jo mere tåget bliver det hele for mig. Det handler også om, hvor meget man er ovre i andre mennesker. Det er jeg meget. Så er det svært at slukke. Jeg har brug for at have tydelige grænser. Det har jeg lært af at være founder. Jeg er meget empatisk og det er en styrke, men også en risiko”.

Temaet grænser bliver nævnt i nogle af de andre afsnit også. For at kunne sætte grænser er virkelig vigtigt for trivslen!

Insecure overachievers

Til sidst vil jeg fremhæve de usikre overachievers. Deres tankemønstre kan nemlig blive en kilde til mistrivsel og stress. Flere respondenter kalder ligefrem sig selv for en insecure overachiever.

En insecure overachiever er et menneske, der præsterer på højt niveau. Drevet af en indre usikkerhed og frygt for ikke at være god nok.

Derfor skal personen hele tiden bevise over for sig selv og andre, at de er gode nok og værdifulde. De kan typisk være lidt hårde ved sig selv i deres indre dialog og ”glemmer” at heppe på sig selv.

Problemet opstår, fordi de aldrig vil opnå den følelse af at være god nok. Andet end momentant. Og derfor må de jo blive ved med at løbe efter målet, der konstant flytter sig.

Udadtil kan disse mennesker derfor se meget succesfulde ud, da de opnår en masse fantastiske resultater. Men inden i, bag facaden, kan der være en konstant kamp og hård selvkritik og usikkerhed.

”Jeg er en insecure overachiever, og så har jeg et pleasende gen”.

Fortæller en founder, der tidligere har haft det meget dårligt, men heldigvis nu er landet et godt sted, efter at have måttet sande, at presset i det tidligere setup var for hårdt.

Det er naturligt nok at være usikker indimellem, det kan vi alle blive, og det kan vi også sagtens tåle. Udfordringen er, at denne usikkerhed kan komme til at fylde alt for meget, hvis founderne føler, at deres personlige værdi konstant er på valg:

”Der er selvfølgelig stress som founder. Særligt i perioder fx med ny funding osv. Der kan være tanker om, hvornår er man god nok? For der er jo ikke en færdig karakter, hvor man ved, at nu er man lykkes”.

En anden opfordrer til, at man arbejder med trivslen hos de insecure overachievers:

”Man får ikke de bedste resultater, hvis man har det dårligt. Hvis man vil være en succes, må man også arbejde med trivslen. Det må siges højt, at det ikke er så let, som det ser ud. Der er mange insecure overachievers her”.

Ofte er det nemlig dem, der ikke stopper, selv når kroppen er ved at sige fra:

”Jeg siger hele tiden, at NU bliver det den værste måned, så jeg skal lige over den periode. Men det har jeg sagt i årevis nu. Jeg har været til lægen, da jeg får blackouts. Jeg har alvorlige tegn på stress og depression (...) jeg har skabt denne fortælling om, at det skal være ”jern mod jern”, fortæller en af founderne meget ærligt.

Jeg får endnu mere lyst til, at vi kan hjælpe disse ultra-dygtige foundere med at få det godt inden i, samtidig med at de lykkes med deres virksomhed!

Derfor skal vi nu til at kigge på, hvad vi kan gøre, og hvad der virker. Set med foundernes egne øjne og deres erfaringer.

Derefter vil jeg komme med nogle flere bud på, hvad der kan arbejdes med for at øge trivslen for foundere.

Kapitel 3 – Hvad virker?

Der er altid en løsning. Sådan tænker jeg.

Udfordringen er, at det er svært at løse problemerne fra samme energi, som skabte dem.

Men det er der mange af os mennesker, der glemmer, mens vi kører ”jern mod jern” eller ”hårdt mod hårdt”, som bliver en dårlig løsningsmodel. For den kan kun skabe mere jern eller mere hårdt.

Derfor må man nogle gange træde ud af den virkelighed, man står i, for at kunne få et andet svar.

Søger man løsninger i ”høj beta hjernebølge-tilstand”, så får man ”høj beta-svar”.



Beta hjernebølger er de hurtigste af hjernens forskellige hjernebølger. Frekvensen af betabølgerne varierer fra ca. 15 til 40 Hz. Når vi er koncentrerede og arbejder, er vores hjerne som regel i betabølger. En person i en samtale vil være i beta. Hvorimod en debattør typisk vil være i ”høj beta”, hvor der er endnu mere intens neuronaktivitet.

Skifter man scene og går i bad eller går en tur eller mediterer, så får man måske alfa eller theta hjernebølge-svar.



Alfabølger har et frekvensområde mellem beta og theta, 7-14 Hz.

Alfabølger findes i dagdrømmeri og i afslappet tilstand.

Thetabølger 4-7 Hz - er endnu langsommere hjernebølger. De ses i sammenhæng med kreativitet, intuition, visualisering og dyb afslapning. Thetabølger er typisk fremtrædende ved afslappet indre fokus og meditation.

Hvis jeg fx mediterer, så kan jeg være sikker på, at ideerne vælter frem, hvis jeg var gået i stå foran computeren.

For mine hjernebølger er blevet langsommere, og så er der adgang til andre svar.

Vi er slet ikke beregnede til at være i høje beta-hjernebølger hele tiden. Så tid til refleksion og til at lave andre ting end at sidde bag computeren eller i møder er vigtigt for at trives, men også for at holde sig skarp over tid.

Som en founder meget rigtig sagde til mig:

"Nogle ser måske "mig-tid" som "luksus-tid". Men det er helt galt".

I næste afsnit ser vi nærmere på, hvad de 50 foundere har delt omkring deres gode vaner for at trives godt i en hektisk hverdag.

Lad os komme i gang!

Mål

Først har jeg lyst til at pointere, at der sker noget magisk, når vi sætter os et mål om at blive bedre til noget.

Det ved du garanteret bedre end nogen. Dig, der læser denne bog, har med garanti nogle vilde forretningsmæssige mål, som du går efter. *Right?*

Det samme gælder bare også for ens egen indre trivsel og overskud. Her sker der også noget magisk, når vi sætter os nogle mål.

Når det kommer til mål omkring trivsel, så har jeg observeret tre typer af mennesker – groft sagt – iblandt respondenterne, når det gælder deres mentale trivsel:

1.

Dem der bare naturligt har det godt uden at have sat sig nogen mål om det. De lader sig ikke gå på af noget i det ydre, og de er glade for sig selv og deres egen indsats.

Det er som om, de har en naturlig immunitet over for stress. Som en sagde: ***”Jeg tager ikke verden så meget ind. Jeg føler derfor ikke noget pres fra dem omkring mig eller tænker over, hvad andre tænker om mig (..) Jeg har faktisk aldrig haft snerten af stress. Selvom jeg ofte har været den, der arbejdede mest. Det bider bare ikke på mig. Måske er jeg lidt anderledes end de fleste andre på det område”.***

Jeg kaldte denne person for *”nøgenrotten”*. For *nøgenrotten* er et ret interessant dyr rent forskningsmæssigt, idet den er et pattedyr, der i modsætning til andre pattedyr er ret resistent overfor mange sygdomme, stort set aldrig får cancer, bliver meget gammel, nærmest ikke får aldersrelaterede sygdomme mv.

I forhold til mennesker og stress lader det til, at der også findes "nøgenrotter", der bare ikke rigtig rammes af stress og bekymringer.

Hvis jeg skulle pege på et par faktorer, der gør dem immune, så er det, at de ikke går op i, hvad andre tænker.

Derudover er de meget til stede i nuet og gør, hvad de kan for at komme derhen, hvor de ønsker, men uden at bekymre sig eller lade sig presse. Og så tackler de udfordringer som enhver anden opgave. Uden at tillægge det nogen negative tanker og følelser.

I det hele taget er negative tanker og følelser af meget stor betydning, når vi taler mistrivsel. Og den del kan man heldigvis arbejde proaktivt med, også selvom man ikke er født som en "nøgenrotte".

- For let's be honest, nøgenrotten er en sjælden race. Så er du ikke en selv, så drop at forsøge at blive til en. Lad dig blot inspirere og gå så ellers til kategori 2:

2.

Det er dem, der har det godt, fordi de proaktivt har taget en beslutning om det, har sat et mål om det og rent faktisk tager bevidste valg, der gør det muligt for dem at trives:

"Det var et meget bevidst valg, da jeg startede min virksomhed: Jeg ville ikke arbejde 24/7. Det er mit liv for vigtigt til".

"Det at have en startup har fyldt det hele. Men det har jeg besluttet at ændre nu".

"Jeg har tidligere arbejdet 70-80 timer. Det vil jeg ikke mere. Så nu træner jeg 3 gange om ugen og bader om morgenen. Det gjorde jeg ikke før. Jeg ville gerne, men fik det ikke gjort. Nu har jeg taget en beslutning. Jeg vil bare trives og have det godt!"

”Jeg har en god balance. Det var et bevidst valg fra dag ét. De basale ting skal være på plads, hvis jeg skal lykkes. Jeg HAR været der. Jeg har haft kræft, og først dér begyndte jeg at tage mig selv alvorligt. Så jeg skal også lave andre ting end arbejde. Der skal være andet indhold. Lige meget hvor spændende arbejdet er. Ellers bliver det for kedeligt og for fattigt”.

Denne gruppe kan selvfølgelig godt i kortere perioder løbe stærkt. Men så sørger de også for at restituere bagefter:

“Nu har der f.eks. lige været 14 dage, hvor jeg har knoklet igennem. Så nu tager jeg lige et par dage og skruer lidt ned. I dag har jeg f.eks. bare holdt to møder, hvor vi nærmest kun talte om, hvad vi havde lavet i weekenden. Det er okay at have nogle dage, hvor man ikke er super-produktiv. Som virksomhed har man ansvaret for at køre op i gear, men man har også ansvaret for at køre ned igen. Det er vigtigt at restituere”.

Foundere i denne gruppe har også typisk set værdien i at udvikle sig som menneske, og opdaget at det er uproductivt og dyrt for helbredet og for virksomheden at knokle til man segner.

3.

Og til sidst er der dem, der løber derudaf og knokler og krydser fingre uden at have specifikke mål om at trives. Eller de forsøger at gøre noget ved mistrivsel på bagkant.

Det er i denne gruppe, at der er flest foundere i mistrivsel eller med stress:

”Før i tiden arbejdede jeg til kl. 2-3 stykker om natten. Men min krop sagde fra, og jeg mistede alt håret”.

En anden fortæller:

”Man kan ikke blive ved med at pushe sig selv. Jeg har set folk falde om. Jeg har set det igen og igen og igen, at folk kører sig selv i sænk”.

”Tidligere har jeg fået blodpropper pga. stress. Men jeg kørte bare videre”.

Endnu en:

”Jeg har været ved at brænde ud. Jeg sov nærmest ikke. Jeg arbejder altid, medmindre jeg har en privat aftale. Selv hvis jeg ser Netflix, så arbejder jeg imens. Alle dage. Jeg holder sjældent fri. Jeg er nok lidt en workaholic.”

Når folk kommer helt derud, så er der heldigvis mange, der lærer af det og rykker sig over i kategori 2.

Kloge af skade har de måttet reevaluere, hvordan de behandlede sig selv. Så man kan godt rykke sig fra kategori 3 til kategori 2 og få det godt.

Som fx denne founder, som lærte af et tidligt stress-sammenbrud:

”Jeg var så heldig at gå ned med stress som 18-19-årig, mange år inden det blev moderne. Det var lærerigt, for nu ved jeg, hvor jeg har mig selv, og jeg kender tegnene. Så ved jeg, at hvis der har været pres på i en periode, så skal der skrues lidt ned”.

Og en anden fortæller om *workaholisme*:

”I dag har jeg lært at mærke lidt mere efter. Det er som en alkoholiker, der nægter at være i krise. Jeg har også fornægtet, at jeg er workaholic. Det giver jeg mere opmærksomhed i dag”

Så et godt råd efter at have talt med 50 forskellige foundere:

Sæt dig et personligt mål om at have det godt og passe på dig selv. Sæt ikke kun forretningsmæssige mål.

Inkludér dig selv i puljen af, hvad du skal skabe af fantastiske ting i dit liv. *DU* er dit vigtigste livsværk!!!

Og hvis du er en af dem, der tænker: *“Men det har jeg ikke tid til”*.

Så vil jeg sige, at du ikke har tid til at lade være!

For det er dyrt at have det dårligt, og det er dyrt at være uproduktiv. Også for virksomheden.

Bare små greb i hverdagen kan gøre en verden til forskel i dit liv. De små greb er faktisk de bedste, for de har størst sandsynlighed for at blive gjort.

Måske kan denne sætning fra en meget succesfuld founder også hjælpe til at sætte tingene lidt i perspektiv:

”Jeg knokler ikke døgnet rundt. Det er ikke nødvendigt. Ellers har man ikke optimeret og struktureret sin arbejdsdag. Jeg er mere ligeglad nu, om jeg lige får svaret på den mail eller arbejdet den time mere. Den time flytter alligevel ikke så meget i det store billede (...) Det nytter ikke noget at piske sig selv”

Få nogle få og lette rutiner indarbejdet i din hverdag, så du er rustet til at klare modgang og svære perioder.

Se f.eks. hvad denne seje og erfarne founder har gjort i rigtig mange år:

- ”1. Jeg laver sport i det fri.**
 - 2. Jeg går til live kulturelle events.**
 - 3. Jeg siger nej – Jeg kender mine egne grænser.**
 - 4. Jeg sørger for intim fysisk kontakt (hud-kontakt).**
 - 5. Jeg sørger for god søvn og bruger teknikker til at slappe af.**
- De 5 ting har jeg gjort helt religiøst siden 2010”**

Dette er den proaktive vej til trivsel! Jo mere vi proaktivt opbygger vores overskud, jo mere elastik har vi til at klare alt det andet.

Disse 5 råd kommer i øvrigt fra bogen *”Fra overlevelse til overskud – Lær at stortrives og bliv langtidsfrisk”*.

Den er værd at læse, hvis man kæmper med stress eller bare gerne vil være langtidsfrisk.

Grænser

Et godt eksempel på at få sat nødvendige grænser for at passe på sig selv, kommer fra denne founder, som måtte sande, at han virkelig var presset:

”Så siger jeg fx til bestyrelsen, at jeg ved godt, jeg ikke performer på max, men hvis I gerne vil have, at jeg bliver, så skal I skrue ned for kritikken. Så må I lige tage ja-hatten på”.

Evnen til at sætte grænser redder både founderens mentale helbred og deres virksomhed:

"Mit liv har været kaos, siden jeg blev skilt. Jeg har været helt nede og skrabe bunden. Også med virksomheden. Men jeg lykkedes med at vende det. Jeg tænkte, at der er kun én, der kan ændre situationen, og det er mig. Så jeg må tage ansvar. Jeg er til gengæld ret god til at sige nej. Så hvis jeg ikke kan overskue det, så siger jeg fra. Så giver jeg min begrænsede energi til de steder, hvor jeg brænder for det. Og så har jeg et team, der virkelig supplerer hinanden godt, så vi kan lave det, vi hver især er gode til"

Det er selvfølgelig nemmere at sætte grænser, hvis ens team respekterer, at det er nødvendigt, så kudos til dem der tager det op og støtter hinanden:

"Jeg har min direktionsgruppe, som jeg taler med én gang om ugen, hvor vi spørger hinanden "Hvordan går det?". Og hvis det ikke rigtig går, så siger jeg, at jeg går hjem. Jeg er stadig ikke 100 % efter mit stressnedbrud, så jeg skal huske at mærke efter."

Og man kan heldigvis blive bedre til det, hvis man synes, det er svært:

"Heldigvis er jeg ret god til at sætte grænser. Tidligere var det svært. Set i bakspejlet ved jeg præcis, hvor jeg skulle have sagt fra. Men det vidste jeg ikke på det tidspunkt"

Det gælder også grænser i forhold til, hvor meget arbejdet skal fylde:

"Jeg har tidligere været ramt af stress. Så jeg er stoppet med at kigge på telefonen om morgenen. Jeg arbejder først senere. Jeg har tidligere også arbejdet fuld tid i weekenden. Det gør jeg ikke mere"

At man selv kan sætte sine grænser ved fx at have fleksibilitet, er også en ting, som mange foundere nævner som et trivselselement:

”Når jeg har fleksibilitet, så har jeg trivsel. Fx at jeg kan gå kl. 10 en tirsdag, hvis mine børn har brug for mig, og så kan jeg arbejde på et andet tidspunkt”.

Lad os se, hvad de inspirerende foundere ellers har i godteposen af gode vaner og rutiner i deres hverdag, så de kan være glade og trives, men også kan håndtere de svære tider, der unægteligt kommer til alle iværksættere:

Motion

Bevægelse er nok den ting, som allerflest af founderne nævnte som en vane eller go-to for at holde sig frisk og i overskud.

”3 gange om ugen træner jeg og går til arbejde. Det gør mig nærmest beruset af velbehag! Så det bliver altid prioriteret. Det kommer aldrig til at stoppe. Balancen er vigtig!”

Gåture, løbeture og cykelture er nok favoritterne, men ellers var der alt fra triatlon til kampsport og ridning og alt muligt andet. Det er egentlig også lige meget. Bare man får rørt sig og gør noget, man kan lide.

Nogle gjorde det alene og andre sammen med andre. Eller med deres hund. Det vigtige her er, at hjernen får lidt fri fra arbejde, og kroppen får lov at brænde nogle stresshormoner af og blive brugt, så den kan bygge styrke.

Vi er beregnet til at bevæge os som mennesker. Så det var dejligt at høre, at så mange prioriterede at få noget bevægelse ind i hverdagen.

Taler man om longevity, så er motion også vinderen. Så det er bare med at få bevæget sig i hverdagen.

Mange fik dog også lidt dårlig samvittighed over ikke at få rørt sig nok. Men det er altid bedre at gøre lidt end ingenting. Og for foundere, der ovenikøbet har små børn, så er der jo bare ikke mange timer i døgnet. Og søvnen skal også passes!

Jeg foreslog en del af respondenterne (som ikke synes, de fik bevæget sig nok) at bruge en app der hedder ”7 minutes”. Den er gratis, og det er overskueligt for de fleste lige at lave 7 minutters bevægelse i stuen.

Hjernen får sværere ved overtale en til at springe over, når man ikke skal ud ad døren og bruge en masse tid, man ikke føler, man har.

Og hvis man alligevel får lyst til at springe over, så kan man sige til sig selv, at man bare laver én øvelse. Når man først er i gang med den ene øvelse, så lover jeg, at man næsten altid laver de fulde 7 minutter.

Jeg taler af personlig erfaring ;)

Her vil jeg lige indskyde et par ord om **mikrovaner!** En meget undervurderet disciplin, som kan ændre selv de mest travle liv:

Jeg laver fx også **mikro-coaching** med mine klienter.

Når tiden er knap, så kan vi have tendens til at lade helt være med at passe på os selv. Men når vi lærer, at de små ting gør en kæmpe forskel, så kan vi let begynde at bygge gode vaner.

Vores hjerne kan godt overskue 2 minutters kettlebells, en 10 minutters coaching-session på telefonen, en gåtur på 10 minutter, 1 minuts mikropause eller 2 minutters bevidst vejrtrækning eller meditation.

Personligt har jeg også altid kettlebells stående fremme. Så kan jeg altid lige tage et par løft, hvis jeg skal tænke over noget. Eller har brug for en mental pause.

Vi skal tænke meget mere i mikrovaner, hvis du spørger mig. Mikrovaner er det nye sort for foundere og andre travle mennesker, der stadig gerne vil passe på sig selv og have det godt.

Apropos motion, så var der en respondent, der havde tænkt i at arbejde smart og slå to fluer med et smæk, så hans gode vane vil jeg dele her:

”Jeg prøver at planlægge ”tænke-tingene” til, når jeg er i bevægelse. Så når jeg skal tænke over noget, der ikke kræver, at jeg sidder på mail eller Excel eller lignende, så sørger jeg for, at jeg er i fremdrift. Fx gå, cykle eller løbe. Så tænker jeg bedre, og jeg får bevæget mig samtidig”.

Så måske du selv skulle prøve denne kombi af bevægelse og arbejde? Så kan du også gøre det med god samvittighed, hvis du ellers er tilbøjelig til at tænke, at du ikke har tid til at dyrke motion.

Du planlægger det bare som en del af arbejdet.

En anden founder har fundet en god kombi af fællesskab med andre foundere, som han både kan løbe med og vende ting med:

”Jeg står også af lidt tidligere ved toget, så jeg kan gå lidt til arbejde for at få noget bevægelse. Og så går jeg i et løbenetværk 1 gang om ugen. Det giver mig både motion og nogle ligesindede at tale med. Og det bryder ligesom barrierer ned, når man står der i løbetøj og alle er svedige. Så kan man tale sammen på en anden måde. I mit nærmiljø er der ikke så mange at tale med om de her ting, så det er rart at vende det med andre, der er i samme båd”

I det hele taget er det en rigtig god idé at tænke i kombinationer, når man lever et travlt liv:

- Lave squats, når man børster tænder
- Bevæge sig sammen med venner
- Lave afslapningsøvelser/meditation, når man skal falde i søvn
- Løse svære udfordringer, mens man løber
- Lave åndedrætsøvelser, mens man venter på toget
- Tale med en ven, mens man laver mad, osv.

Et andet godt råd kommer fra en founder, der altid har et motionsprojekt med en deadline kørende:

”Jeg har altid et motionsprojekt kørende. Med en deadline. Fx triatlon. Eller halv ironman. Lige her er der meget struktur og systemer. For motion er så vigtigt, hvis jeg skal yde professionelt. Så skal jeg tanke op i min krop”.

Så bliver det gjort! For det bliver vigtigt ift. deadline.

For dem, der derimod ikke rigtigt får bevæget sig så meget, så kan i morgen være lige så god som i dag. Sådan går det så dag efter dag, og det bliver aldrig rigtig til noget.

Når vi for alvor skal skabe gode vaner, så gælder det *ikke* om at gøre det hele, men om at gøre det, der kan opretholdes dag ud og dag ind.

Faktisk skal vi helst bygge vaner, der kan opretholdes på de dage, vi har allermest travlt og har mindst overskud! Så små og lette skal vanerne være.

Jeg er selv meget bevidst om renters rente-effekten, som du sikkert kender fra matematikkens verden. For den fungerer i vores almindelige liv også.

Og det snyder fordi vi på selve dagen ikke vil opleve en forandring.

Forandringen kommer over tid. Som James Clear i bogen *"Atomvaner"* siger: *"Dine resultater er en forsinket indikator for dine vaner"*.

Jeg så det, da jeg arbejdede et sted, hvor jeg hver dag spiste et par lækre chokolader efter frokost.

På de par år jeg var ansat der, tog jeg 6 kilo på uden at lave andre forandringer end at spise lidt chokolade hver dag på arbejdet.

Alle små indsatser, der bliver gjort på daglig basis, giver store resultater over tid.

Det gælder både i negativ og i positiv retning.

Natur

Naturen kan bare noget vigtigt. Og den bliver lidt glemt i forhold til vores trivsel, når hverdagen er travl på kontoret.

Så ud i naturen så meget som muligt!

Som en founder fortæller:

"Naturen er helende, så jeg går ud i naturen. Går ture ved vandet og slipper tankerne. Det er nummer ét. Naturen er som en åndelig berøring og en vækkelse".

En respondent husker os på vigtigheden af at dyrke motion i naturen:

"Jeg laver sport i det fri. Jeg løber udenfor."

Flere respondenter nævner havbadning som en ting, de gør flere gange om ugen for at holde sig grounded og være tæt på naturen og lade op.

10 minutter i naturen lader bare mere op end 10 minutter indenfor.

Så får man ovenikøbet dagslys med i ligningen.

Her fortæller en founder om 2 ting, som personen altid gør for at øge trivslen:

”Der er 2 ting, jeg ALTID gør: Jeg bader i havet året rundt. Det grunder mig. Og hver gang bruger jeg lige 10 minutter på at sidde og kigge ud over vandet. Jeg er virkelig gode venner med havet. Det andet, jeg gør, er at gå ture. Uden noget i ørerne. De to ting stimulerer mine sanser på andre måder. I stedet for at kværne blandelsvislik eller en flaske vin, fordi det var egentlig det, man havde mest lyst til. Det er en investering i mig selv at gå og at bade”.

Som nævnt i forrige afsnit er der også mange respondenter, der bruger gåture i naturen til at lade op. En del nævner, at de har hund, og ja så er det jo bare ud i alt slags vejr.

Jeg går også selv meget i naturen, og det er nok meget sandt som gamle Søren Kierkegaard sagde:

”Tab for alt ikke lysten til at gå: Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til. Og går fra enhver sygdom; Jeg har gået mig mine bedste tanker til. Og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den” - ”Når man således bliver ved med at gå, så går det nok”.

Restitution

Livets puls handler om at finde en balance mellem sammentrækning og afspænding, stress og restitution.

Vi kan ikke have kun stress, og vi kan ikke have kun restitution.

Ingen af delene fungerer. Vi er nødt til at finde balancen mellem speeder og bremse for at trives som menneske.

Her virker det som om, founderne som gruppe har noget at lære.

Det er fåtallet af dem, jeg har interviewet, der bevidst sørger for pauser og restitution i dagligdagen.

Der er heldigvis nogle, der er rigtig gode til det:

”Jeg sørger derudover for at holde pauser: Formiddag, frokost og 2 gange om eftermiddagen. Her får jeg koblet fra, får bevæget mig, og får snakket med nogle af de andre. Jeg sørger for pauser, når jeg har travlt. Ellers bliver jeg mindre effektiv. Det har jeg lært af erfaring”.

Kloge af skade er der også nogen, der bruger meget tid på dem selv og på restitution. Efter de tidligere har haft flere stress-nedbrud:

”Jeg bruger nok 2-4 timer om dagen på mig selv. Det er non-negotiable. Ellers performer jeg ikke. Ellers performer min virksomhed ikke”.

Igen vil jeg anbefale at tage *mikropauser* i brug, hvis man føler, man ikke har tid.

Ligesom denne founder gør med rigtig gode resultater:

”Det er vigtigt at restituere. Med alderen er der kommer meget mindfulness og meditation ind i arbejdet. Når jeg er presset, så laver jeg små mindfulness-pauser i løbet af dagen, op til 10 gange”.

Personligt bruger jeg en gratis *”Pomodoro-metode-app”*, så jeg sikrer mig at få holdt pauser.

Jeg arbejder koncentreret, og så minder app’en mig om at tage en pause på 5 minutter, hvorefter den *”ringer mig”* tilbage til arbejdet.

Ligesom jer er jeg passioneret og på en mission, og så sker det let, at man glemmer at lade tanken op.

Det går jo også, hvis det lige er en dag eller to, men det er bare en virkelig god vane at huske sine pauser.

Det bliver man klarere i hovedet af, og man er mindre træt i den anden ende. Du får samtidig en god renters rente-effekt af pauserne på den lange bane.

Mindfulness og meditation

Der er ikke så mange respondenter, der nævner mindfulness og meditation som redskaber de bruger vanemæssigt i hverdagen.

De fleste nævner mest meditation og mindfulness i forhold til, at det *IKKE* har fungeret for dem.

Det er forståeligt og normalt, da meditation kan være svært, hvis man er utrænnet og i en let eller høj stresstilstand.

Fra en stresstilstand er hjernebølgerne hurtige, og der pumper adrenalin rundt i kroppen, så det er naturligvis ikke let at meditere fra denne tilstand.

Specielt ikke, hvis man tror, at man skal kunne stoppe sine tanker.

Der er dog et par stykker, der bevidst bruger meditative teknikker:

”Jeg laver meget mindfulness. Jeg tager små breaks i løbet af dagen, hvor jeg måske lige mærker mine fødder og krop. Særligt inden et vigtigt møde. Eller hvis jeg har meget travlt. Så kan jeg godt gøre det op til 10 gange om dagen”.

Og en anden:

”Jeg starter dagen med meditation. Eller bare at vende fokus indad. Vi har så meget fokus udad i vores moderne verden. Så jeg starter med at vende fokus indad”.

Og en tredje:

”Jeg mediterer om morgenen. Jeg kan mærke, at jeg bliver mere stresset, hvis jeg lader være. Jeg hørte, at ”hvis du ikke kan finde 10 minutter om dagen til at meditere, så skal du finde 20 minutter!”

Det kan jeg jo godt give vedkommende ret i!

Så selvom ikke mange respondenter nævner dette område direkte, så tager jeg alligevel dette afsnit med, fordi der var mange, der fortalte om andre former for meditation eller mindfulness i deres liv.

Dét at være til stede i nuet og være opmærksom på sin krop og dens signaler er nemlig også mindfulness:

”Jeg er blevet god til at mærke symptomerne, som vejrtrækningen der bliver overfladisk og kort. Jeg lytter til klassisk musik. Det kan få mig helt væk. Alt flyder lettere, og tankerne kommer andre steder hen. Jeg har tidligere brugt meditation, men den klassiske musik fungerer bedre for mig.”

Kroppen er et godt og solidt anker, når vi taler om at være proaktiv i forhold til trivsel:

”Jeg er opmærksom på, hvilke signaler min krop sender mig, så jeg kan tage det i opløbet. Ikke at kunne mærke sin krop er det værste. Og der vil jeg ikke ud. Jeg har prøvet at gå ned med stress tidligere”.

Og kroppen taler altid. Så det er godt at lære at mærke den og være opmærksom på dens signaler:

”Jeg har altid arbejdet meget. Jeg er blevet mere opmærksom på signaler i kroppen. Jeg havde fysiske symptomer, da jeg gik ned med stress, men jeg troede, de var tegn på andre ting. Så det er jeg blevet mere bevidst om. Jeg troede aldrig, jeg skulle gå ned med stress! Hvis jeg mærker nogle af de fysiske symptomer, så arbejder jeg hjemme og spørger mig selv, om jeg virkelig behøver at løse alt, og om dette er noget, jeg behøver at engagere mig i?”

En anden tager tid ud af kalenderen, når tanken er ved at være kørt tør:

”Hvis jeg fx mærker, at jeg mangler kreativitet, så tager jeg 2 dage ud af kalenderen for at lave lige præcis dét, jeg synes er sjovt. Det er et håndtag, jeg kan bruge, hvis jeg føler mig låst”.

Nogle lærer på den hårde måde, men konklusionen er altid den samme: Vi må være mere opmærksomme på, hvad kroppen fortæller:

”Hvis jeg har haft en hård periode, så er jeg god til at mærke, hvad kroppen beder om. Så lytter jeg til kroppens signaler. De første par år blev jeg kapret af en stress-hjerne. Havde svært ved at holde fri. Der kørte jeg mig selv for hårdt. Jeg blev udbændt”.

Tænk på, at meditation og mindfulness ikke behøver at være noget, du sætter dig ned og gør i lotusstilling med lukkede øjne.

Det er også bare en tilstand, hvor du skruer ned, bliver mere opmærksom, kommer til stede i nuet, afslapper nervesystemet, mærker din krop osv.

- En gåtur kan også være meditativ.
- En krammeseance med partneren derhjemme kan være mindful (husk den der hud mod hud-kontakt som en founder nævnte tidligere. Så udskiller hjernen oxytocin, hvilket påvirker vores fysiske og psykiske velvære og kan være med til at dæmpe stress).
- En boglæsning med børnene kan være afslappende.
- Lidt havearbejde kan være meditativt.
- Eller bare virkelig at nyde en kop kaffe eller te.

Der er mange måder at geare ned på og blive bevidst i nuet.

Hjernebølgerne bliver langsommere. Det *parasympatiske nervesystem* aktiveres (rest & digest).

Det *sympatiske nervesystem* (fight and flight) falder til ro.

Ahhhh sæt noget langsom musik på, træk vejret langsomt og mærk hvordan kroppen finder tilbage til balancen.

Det skal vi helst kunne gøre på daglig basis (*siger mentaltræneren her, der nemlig også underviser i meditation, kropsarbejde og afslapningsteknikker, fordi vi skal have kroppen med, hvis vi vil trives maksimalt*).

Hvis vi kan afspænde på daglig basis, så har vi et ret solidt fundament for at trives.

Også selvom der nogle gange er kriser og svære perioder. Vi kan sagtens tåle at være i en stresstilstand – det er en del af vores natur – men vi skal kunne finde tilbage til *homøostase* (opretholdelse af indre ligevægt).

Og det kan vi bl.a. gøre ved at holde et afslappet fokus på nuet igennem kroppen eller på den aktivitet, man laver.

I det hele taget viser forskning, at et nærværende fokus på dét, man laver, giver bedre trivsel, end hvis hjernen hele tiden flakser rundt.

Det kan man f.eks. læse om i et studie fra Harvard University: "*A wandering mind is an unhappy mind*" (2010, Killingsworth and Gilbert).

De skriver bl.a.: "*The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement that comes at an emotional cost*". Du betaler altså med din følelsesmæssige trivsel, hvis du hele tiden tænker på alt muligt andet, end dét du gør lige nu.

Man kan øve sig på at være mere til stede i nuet hver dag, og man behøver ikke engang at tage fri fra arbejde for at gøre det! Man kan bare gå i gang med at øve sig.

Relationer

Ingen trivsel uden gode relationer. Det viser alle undersøgelser. Og vi ved det intuitivt godt. Relationer er bare noget af det allervigtigste.

Netop derfor er der så mange af respondenterne, der nævner deres co-founder som grunden til, at de kan klare denne rejse med glæde og trivsel.

Fordi de har en wing(wo)man, som de kan sparre med, læsse af på, få støtte af osv.:

”Vi taler også dybt sammen hver anden uge. Så taler vi om følelser og om alt det svære. Vi er gode for hinanden, og vi kan løse ting sammen”.

De private relationer er mindst lige så vigtige. Som en founder fortæller:

”I USA bliver jeg altid spurgt ”Hvordan går det med konen?”. Fordi de ved, at privatlivet har en stor betydning, så hvis det går godt med konen, så går det godt”.

En founder fortæller, at det har kostet ham dyrt i forhold til relationer, at han altid arbejdede:

”Da jeg var yngre, så arbejdede jeg altid. Nu lukker jeg computeren og er sammen med andre. Jeg har nok ødelagt nogle forhold på den konto. For jeg prioriterede dem ikke. Det har kostet mig en livsledsager og sociale relationer”.

En, der har det svært lige nu, sætter pris på sine relationer, som kan løfte sjælen:

”Jeg ser mine venner og er taknemmelig for det nære”.

Nogle synes, det er dejligt at bruge tid med andre foundere i netværket.

Andre vil hellere bruge tid med venner, der ikke har noget med arbejde at gøre.

Alt er jo godt. Så længe man har nogle mennesker at læne sig op ad.

”Jeg har altid været sammen med andre. Så jeg har kunnet ventilere over for min co-founder. Det er det vigtigste: At tale om tingene. Dele det med andre. Så du undgår grublerier. Så har jeg heller ikke behøvet at tage det hele med hjem. For det er meget usundt for parforholdet. Jeg laver også noget sammen med andre mennesker, der ikke har noget med arbejdet at gøre. Noget, der peger væk fra dig selv og hen imod nogle fællesskaber. Det er befriende at være sammen med andre”.

En del nævner, at hvis de havde mere tid, så ville de være mere sammen med deres venner:

“Jeg får desværre ikke dyrket så meget tid med vennerne. De bliver nedprioriteret, for arbejdet kommer først. De accepterer, at jeg har travlt, men de giver mig noget på trivslen, når jeg ser dem”.

Da de fleste prioriterer deres familie, hvis de har sådan en:

”Jeg ville da gerne have mere mig-tid. Så ville jeg drikke flere cocktails med veninderne. Og dyrke mere sport, se mere sne. Men lige nu vælger jeg at prioritere familien”.

Det er tydeligt, at de personlige relationer er med til at holde folk glade og grounded, når der er kaos:

”Hun (kæresten, red.) har været en vigtig faktor for mig i alt det her. Hun har husket mig på, hvem jeg er.”

Så hvad kan jeg sige, andet end at dine relationer betyder noget! For dit velbefindende. Igen tror jeg, vi skal tage ”lidt har også ret” tilgangen. Man kan godt lige gå en tur sammen eller drikke en kop kaffe efter arbejdet.

I mit eget liv som iværksætter er det klart også tid med vennerne, der har lidt under min mission om at gøre livet godt for andre.

Så genlæser jeg nogle gange de største fortrydelser fra døende mennesker, der er samlet i bogen *"The 5 regrets of the dying"* af Bronnie Ware:

- 1) *"I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me."*
- 2) *"I wish I hadn't worked so hard."*
- 3) *"I wish I'd had the courage to express my feelings."*
- 4) *"I wish I had stayed in touch with my friends."*
- 5) *"I wish I had let myself be happier"*

Og på den måde minder mit 100-årige "Jeg" mig lige om at ringe til en ven.

Struktur

Struktur er ikke yndlingstemaet for mange af de interviewede foundere. Det bliver lidt af et nødvendigt onde, eller noget der helst undgås.

Men jeg vil alligevel fremhæve strukturen, da der en del foundere, der har fundet ud af, hvor meget overskud det giver dem. Også selvom de ikke tidligere har været strukturerede.

Så der er håb for os alle!

"Jeg har ikke tidligere været særlig struktureret. Men det er jeg nu. Jeg bruger timeblocking, og alt bliver skrevet ned. Det findes ikke længere i mit hoved. Det har gjort en kæmpe forskel. Jeg har heller ingen notifikationer på min telefon og på mail. Jeg har et fast tidspunkt, hvor jeg checker mails. Jeg vil ikke forstyrres. Det gør en kæmpe forskel for produktiviteten. Man ved fra software-udviklere, at bare en enkelt forstyrrelse sætter arbejdet tilbage med 1 time. Forstyrrelser er ødelæggende. Én dag om ugen arbejder jeg uden forstyrrelser. Dét er produktivitet"

En anden er blevet ven med kalenderen:

”Jeg kører et meget strengt kalender-regime. ALT er i kalenderen. Også transport og sport og rejser”.

En anden founder optimerer alt digitalt for at skabe mere overskud i hverdagen både for sig selv, co-foundere og medarbejdere:

”Jeg optimerer mit arbejde alle steder. Jeg kører alt ud af mit hoved og ned digitalt. For så får jeg ro og fri i hovedet. Man kan tage dårlige beslutninger, når der er for meget, der fylder.

(...) Jeg bruger redskaber til at optimere, fx lydfil med ugens highlights til medarbejderne, memoer og videofiler i stedet for møder, hvis det er muligt. Jeg optager også videoer på et par minutter, hvis jeg skal dokumentere noget eller træne nogen i noget. Så kan de se det, når det passer dem og gense det, hvis de har behov for det. Det lærer de meget af og siger, at det har de aldrig prøvet før. De føler samtidig, at jeg er meget til stede. Jeg dokumenterer alt, hvad jeg kan”.

Måske er der også et sted i dit (arbejds)liv, hvor struktur kan give dig mere overskud og trivsel?

Søvn

Her behøver vi vel egentlig ikke mange flere ord end, at vi mennesker har brug for søvn.

En kortere periode med for lidt søvn kan alle klare. Men det giver ikke noget godt på bundlinjen at skippe søvnen på den lange bane. Fejlene vokser og mistrivlsen vokser.

En del af founderne nævner søvnen som det sted, hvor det både bliver tydeligt, at de er mistrivsel, men også at mangel på søvn gør det værre. Så få noget søvn. Computeren skal også i stikket og lades op!

Hvis jeg skal komme med et innovativt indspark til den lidt gamle travet om den vigtige søvn, så vil jeg anbefale dig at kigge nærmere på *kronobiologi* (vores genetisk bestemte indre ur).

Danske Camilla Kring, civilingeniør og phd., er front runner på dette område og har skrevet flere bøger om, hvordan vi kan sove og arbejde i overensstemmelse med vores genetik og dermed både trives bedre, få bedre helbred og være mere produktive.

Meget firkantet sagt, så er man fx ikke særlig produktiv sent om aftenen, hvis man er tidlig kronotype (ekstremt A-menneske), og så skal man måske bare gå i seng og klare opgaverne næste morgen.

Hvorimod sene kronotyper (ekstreme B-mennesker) kan lave deres bedste arbejde om aftenen og vil til gengæld være højst uproduktive kl. 8 om morgenen. De vil derfor have mest glæde af at tage en rolig morgen hjemme og komme senere på kontoret.

Vi er forskellige og hurra for det.

Pas på med at tro, at vi alle skal præstere det samme på de samme tidspunkter.

Det er gammel industrisamfundstænkning, og vi ved så meget mere i dag.

Hvad vi også har i dag, som vi ikke havde i gamle dage, er teknologi til at måle og veje vores søvn.

For nogle giver det stress at tracke sådan noget, for andre er det fedt og motiverende:

”Jeg prioriterer at sove væsentlig mere end før i tiden. Jeg sover nok 8 timer hver nat. Jeg har købt en Oure-ring. Det motiverer mig at følge med i min søvn. Så det fungerer godt for mig”.

”Jeg er begyndt at måle min søvn. For god søvn er vigtig”, siger en anden

Som en der i mine unge dage led af behandlingskrævende søvnløshed må jeg sige, at der er rigtig meget af det, der foregår mellem ørene.

Og hvis man panikker omkring, at man ikke får nok søvn, så kan man måske få endnu sværere ved at sove.

For mig var det en mindset-ændring, der ændrede det hele:

I stedet for at være bange for ikke at kunne falde i søvn, så blev jeg glad for den ekstra tid, jeg fik, hvis jeg ikke kunne sove, for her kunne jeg øve afslapningsteknikker, meditationsteknikker og mindfulnessøvelser osv.

Det var dengang mindfulness lige var kommet frem, og jeg syntes, det var meget spændende.

Det blev en win-win: Enten så faldt jeg i søvn, og ellers havde jeg tid til at øve mindfulness og afslapningsteknikker.

En anden founder lavede en lignende mindsetændring, der ændrede personens mindset omkring søvn:

”Før i tiden kunne det være frustrerende ikke at kunne falde i søvn. Nu tænker jeg det som tid, der er investeret i projektet. Så ligger jeg og får styr på noget, jeg ikke har kunnet løse. Så det er et andet perspektiv. Og det giver mig ro. Jeg skal jo nok klare at være lidt træt en dag, det er ikke noget problem. Så det er perspektivering, der betyder noget. Som iværksætter har man jo typisk evnen til at tænke abstrakt, så det skal man bruge til at se perspektivet i, hvordan man håndterer udfordringerne.”

Mindset

”Det er selvfølgelig også, hvad man gør det til” sagde en af respondenter, da vi talte om udfordringerne som founder.

Underforstået at det også handler om vores mindset.

Og jeg kunne ikke være mere enig!

Vi kan frame mange ting på mange forskellige måder. Og hver vinkel vil give en anden følelsesmæssig og kropslig respons.

En founder ser alle opgaverne og forventningerne i privatlivet og på arbejdet sådan her:

”Og så framer jeg det sådan, at det er et privilegium, at jeg har mange opgaver og en stor familie”.

Der er efterhånden meget mindset-forskning, der viser, hvordan vores tanker og tilgang til verden ændrer vores kropskemi og dermed vores tilstand og trivsel.

Lad mig give bare et enkelt eksempel fra forskningens verden, inden vi går over til foundernes verden (fra Crum, Salovey og Achor - *Rethinking Stress: The Role of Mindsets in Determining the Stress Response*):

Et forsøg blev lavet med 388 medarbejdere i en stor international finansvirksomhed i slutningen af finanskrisen, som blev opdelt i 3 forskellige grupper:

- En gruppe der over en uge blev informeret om alt det dårlige ved stress. (*”stress-er-hæmmende”*-gruppen).
- En gruppe der over en uge blev informeret om alt det sundhedsfremmende ved stress. (*”stress-er-fremmende”*-gruppen)
- Og en sidste gruppe, der var *kontrolgruppe*, som ikke fik nogen information.

Resultatet viste, at deltagerne i den ”*stress-er-fremmende*”-gruppe ændrede deres mindset omkring stress på 7 dage.

Hvilket interessant nok betød, at de kunne rapportere om bedre trivsel, bedre fysiske symptomer og bedre arbejdspræstation.

Mens dette ikke var tilfældet for deres modparter i *kontrolgruppen* eller i ”*stress-er-hæmmende*”-gruppen.

Vores mindset påvirker altså både vores fysiske og vores mentale tilstand.

Det er selvfølgelig ikke anderledes for foundere.

Nogle gange skal der derfor bare et mindsetskifte til for at ændre fundamentale oplevelser og trivsel i livet.

Her er en af de mere kraftfulde eksempler fra mine interviews:

”Før oplevede jeg decideret ”road rage”, når jeg kørte til og fra arbejde. Nu har jeg valgt, at de to gange om dagen hvor jeg kører til og fra arbejde, det er MIN tid. Så hører jeg god musik og får turen til at vare så længe som muligt. Så hvis nogen kører ind foran mig, så tænker jeg, at nu varer turen heldigvis lidt længere. Eller hvis jeg holder for rødt lys. Før handlede det om at komme frem hurtigst muligt. Det er et nyt mindset fra stress til velvære og balance”.

I resten af dette afsnit har jeg valgt at dele en *pose blandede bolcher* fra interviewene, hvor founderne kommer med forskellige gode vinkler og ideer fra deres liv.

Måske du kan finde inspiration i nogle af dem:

1. Fejring

"Folk er pisse-dårlige til at fejre de små ting. De skal gøre det for deres egen skyld. Jeg smider guldkarameller på mine medarbejdere, for de gør det så godt! Der skal være fejring. Ellers bliver det pisse-kedeligt".

2. Identitet

"Jeg har det ret godt nu. Det kunne selvfølgelig altid blive bedre. Men jeg kan godt styre det nu. Jeg identificerer mig ikke længere så meget med virksomheden. Selv hvis den dør, så lever jeg jo videre. Det ville nok være sundt for iværksættere generelt at separere deres identitet fra virksomheden".

3. Refleksionstid

"Så har jeg altid refleksionstid i min kalender. 1 time hver mandag".

"Jeg skriver dagbog. På den måde får jeg tingene ud af hovedet. Det gør jeg 2-3 gange om ugen."

"Togturen giver mig også ro. Det er en gave til mit sind, for her kan jeg sidde og meditere eller samle tankerne uforstyrret. Jeg bruger også en coach indimellem, hvis jeg har brug for lidt ekstra. Til at finde en retning. Særligt her efter sommerferien har man haft tid til refleksion. Jeg vil gerne udvikle mig og udforske mere".

"Hvis man kigger på udlandet, særligt i USA, så handler det om, at den der arbejder flest timer vinder. Og man kan godt arbejde meget, men det kan blive meget dyrt i forkerte beslutninger, der blev taget, fordi man var for presset eller var lidt for træt. Ens bullshit-detektor bliver også dårligere. Det har jeg lært på den meget dyre og hårde måde. Man skal have tid til at tænke sig om".

4. Værdier

”Jeg og mine co-foundere har et værdi-kompas, som vi tager beslutninger ud fra. Det gør det nemmere. Og det betyder også, at vi ikke bliver uvenner”.

”Vi arbejder i et remote team, hvor det er ret frit. Vi tænker nok lidt anderledes. Vi behøver ikke at gentage 30 års virksomhedskultur. Så vi forsøger at gøre det så lidt restriktivt og så lystbetonet som muligt. Det er en vigtig værdi for mig. I teamet er vi også fra samme "økosystem", hvor vi har samme værdier. Fx at vi skal have tid til familien og til en selv. Her er vi ret alignede.”

Værdier er meget mere vigtige, end vi lige tænker over. Flere foundere nævner også sammenbrud, dér hvor værdierne clasher med co-foundere, investorer eller købere af virksomheden.

5. Det højere perspektiv.

”Jeg forsøger at metatænke. Altså komme lidt op i helikopter-perspektivet. Det er jo kun et job. Og jeg har selv valgt det.”

”Det hjælper mig også at tænke, at her i Danmark der har vi et sikkerhedsnet, så hvad er det værste, der kan ske? De iværksættere jeg har mødt i Silicon Valley, de er virkelig på den, hvis det ikke går. Men jeg er heldig at bo i Danmark. Og verden går videre, hvis jeg mister en kunde, eller det ikke går i sidste ende. Det hjælper mig at tænke på. Dog vil jeg sige, at i starten der brækkede jeg mig bogstavelig talt hver morgen, inden jeg gik på arbejde. Fordi der var så meget pres, og jeg var totalt uden for min komfortzone”.

”Og så tænker jeg, at hvad er det værste, der kan ske? Tingene går jo. Jeg kommer ikke til at dø af sult i et land som Danmark. Vi skal være taknemmelige for det, vi har. Og huske at de menneskelige relationer er de vigtigste”.

”Jeg kigger på, hvilke tanker jeg har. Før tænkte jeg, at jeg skal, skal, skal. Nu tænker jeg, at der ikke er noget mere vigtigt end mit helbred. Heller ikke denne mail eller dette salg. Dét jeg før troede var vigtigt, det var jo slet ikke vigtigt. Det kan jeg se i bakspejlet. Intet er vigtigere end mit helbred”.

”Vi må lære strategier for at holde hovedet oven vande. For der er ingen leder til at sige, hvad vi skal gøre. Jeg ser korte motivationsvideoer på YouTube. Det virker for mig. For det er ting, jeg godt ved i forvejen, men jeg bliver lige mindet om det. Så bruger jeg the law of attraction. Jeg manifesterer. Jeg har manifesteret det hele. Jeg visualiserer meget om aftenen. Lige meget hvordan jeg har det. Måske særligt når jeg har det skidt. Så skruer jeg ekstra op”.

”Hvis jeg føler mig presset, så spiser jeg en kæmpe is! Og kigger på skyer”.

”Jeg holder ferier og jeg holder pauser. Jeg er gået væk fra at tænke, at det kan løses ved at arbejde 20 timer mere. Jeg tænker i stedet: ”Verden vælter ikke. Det går jo alligevel altid på den ene eller den anden måde”. Jeg træder væk fra det i en stund. Iværksætterlivet er god træning i at være i det usikre. Det er god læring at tage en pause, når det hele går for stærkt”.

6. Taknemmelighed.

”Jeg har også en taknemmelighedspraksis til og fra arbejde i toget hver dag. Det giver mig rigtig meget. Og så visualiserer jeg hver aften”.

Coaching

En del foundere nævner, at de får eller har fået hjælp af en coach eller en (erhvervs)psykolog.

Det er klart, at en person, der er uvildig og uden aktier i firmaet eller dets person-dynamikker, kan være et vigtigt, støttende og udviklende element i en iværksætterrejse.

Hvis man finder den rette person med den rigtige kemi.

Det handler om at få hjælp til at se til tingene lidt udefra og i et nyt perspektiv:

"Personligt går jeg tilbage til HVAD, jeg kan kontrollere. En coach jeg gik hos engang, sagde til mig: "Er det chimp eller champ brain?" Reagerer du ud fra panik eller er det velovervejet? Det gør en stor forskel".

Det handler om at udvikle sig. Men også at have én, der ikke vil have noget ud af én, men bare er der for én:

"Der er så mange mennesker, der vil have noget ud af en som founder og vil have en til at løbe stærkere. Der er mange, der presser en. Så hvis man har en person, der ikke skal have noget afkast, men som bare kan støtte i fortrolighed, hvor der ikke er noget magtforhold, så vil det virkelig være godt".

Hvis man finder en, man stoler på, og som kan støtte og udfordre en, så er der meget personlig udvikling at hente, som også kommer virksomheden til gavn:

"Jeg har også en coach, som jeg taler med nogle gange. Det vil jeg anbefale til alle. Jeg synes, investorerne burde insistere på det!"

Og så vil jeg igen lige slå et slag for *mikro-coaching*, som jeg praktiserer med mine kunder:

Dét, at man altid lige kan få hjælp on the fly til at ændre sin indre tilstand og energi, så man kan vinde sin dag eller et vigtigt møde i stedet for at have en frustrerende dag, det er guld værd. Både for en selv og for virksomheden.

Det behøver ikke tage mere end 10 minutter på telefonen. Bum, så har man energi igen.

Der er også flere, der nævner, at de har brugt coaches eller terapeuter til co-founder-problemer.

Jeg har selv arbejdet rigtig meget med mennesker i svære relationer som skilsmisser og betændte founder/investor-relationer, og der er ingen tvivl om, at forebyggelse er det bedste, så man undgår, at relationer bliver svære.

Men selv når det er gået galt, kan man rette op på det.

Det kræver dog, at der i hvert fald er én part, der har lyst til at løse problemerne.

Vi påvirker hinanden hele tiden, så hvis man er røget ind i en ond spiral, kan man ofte løse det, blot ved at den ene part begynder at gøre noget anderledes.

Et rigtig godt kommunikationstip er f.eks. altid at starte med at vise forståelse for den anden, før du selv forsøger at gøre dig forstået.

Det betyder ikke, at du nødvendigvis accepterer, hvad den anden siger, det betyder blot, at du viser, at du forstår, hvad de mener.

Grunden til, at det virker, er, at det afslapper den anden parts nervesystem, og kun med et afslappet nervesystem, kan vi reelt begynde at tale sammen.

Det gælder både privat og professionelt.

Ellers kan det nemt gå den forkerte vej, selv med de bedste intentioner.

Kapitel 4 – Dét, der ikke blev sagt

Nu har vi været igennem de større udfordringer, der kom frem på tværs af interviewene.

Samt alle de gode råd fra foundere, der har fundet ting, der fungerer i deres liv for at skabe trivsel.

Jeg håber, der var noget af det, der kunne inspirere dig, så du kan få det bedre, sjovere, roligere i dit eget liv.

Jeg synes i hvert fald, der var rigtig mange gode input og vinkler.

Vi kan jo næsten altid optimere lidt, også selvom vi har det godt i forvejen. ”*Man behøver ikke være syg for at få det bedre*”, som en, jeg kender, plejer at sige.

Men jeg ville da være et skarn, hvis jeg ikke også selv bidrog med noget af dét, jeg ved, der virker til at skabe ro, glæde og trivsel. Selv i pressede perioder. Jeg arbejder jo trods alt med dette i dagligdagen.

Jeg har selv måttet lære det på den hårde måde. For i en stor del af mit eget liv har der ikke været så roligt på indersiden:

Jeg har i en stor del af mit liv håbet, at jeg ikke ville blive reinkarneret i livet igen en dag. For jeg syntes, dette liv var hårdt!

Jeg havde en ret hård indre dialog en stor del af mit liv, og jeg syntes, livet var udfordring efter udfordring.

Jeg synes, det var svært at passe ind i livet på en eller anden måde. Det var en følelse af at være anderledes, som jeg ved, mange iværksættere kender.

Det har også været et sjovt liv på mange måder, men følelsen var i hvert fald, at jeg ikke skulle nyde noget af at starte forfra en dag! ”*No thank you!*”

I løbet af min proces efter min store livskrise, hvor jeg mistede alt, der fandt jeg ud af, at *JEG* er kilden til min egen indre tilstand, og at jeg kunne ændre den tilstand og følelse.

Det er mig, der er varmekilden, det er mig, der er termostaten, mig der kan skrue op og ned. Lige meget hvad der sker i det ydre.

Det ydre kan jeg ikke altid gøre så meget ved. Det indre kan jeg gøre rigtig meget ved.

Så jeg besluttede dengang at gøre noget drastisk!

Mentaltræning

Jeg besluttede at gå all-in på den gode energi, der kommer indefra! Ikke fra det ydre. Ikke fra at ting skal lykkes - Men inde fra mig og mine tanker og følelser.

Hvad du måske ikke ved om mig er, at jeg har læst *hjernevask* på universitetet i Italien som en del af min cand.mag.

Så den viden sammen med min coachinguddannelse og mentaltræneruddannelse mv., brugte jeg til at lave et mentaltræningsprogram til at ændre mit indre.

Det gik forbløffende hurtigt!

Og siden 2020 har jeg ikke lavet andet end at gøre præcis det samme for andre:

Hjælpe dem med at ændre deres indre ved hjælp af bl.a. mentaltræning og følelstræning. Lige meget hvor slem en situation de står i. Så kan vi ændre deres indre til det bedre.

Mentaltræning betyder meget forenklet sagt, at vi træner de tankemønstre, der virker. Og pga. hjernens plasticitet, så vil hjernen ændre sig i takt med, at vi træner de nye tankemønstre.

Her skruer vi op for alt dét, der virker!

Jeg har så fundet ud af, at hvis vi kombinerer det med afslapningsteknikker (det kan bare være mikrotræning på få sekunder) og følelsesarbejde, så kan vi faktisk få det meget meget bedre på kort tid.

Samtidig med at vi får et utrolig solidt fundament for fremtidige kriser og svære perioder. For let's face it, de kommer igen! Specielt som iværksætter. Der er vi nødt til at kunne stå ret stærkt i os selv.

Så jeg vil her slå et slag for *mentaltræning!*

En disciplin som ikke blev nævnt af en eneste founder (også selvom nogle af dem brugte teknikker derfra, fx visualisering).

Der var som nævnt en del, der brugte eller havde brugt en coach eller en erhvervspsykolog.

Det er altid godt at have en uvildig person at sparre med, som ikke selv er følelsesmæssigt investeret i situationen. De kan hjælpe med at se tingene i et klarere perspektiv.

Så det er godt, at der bliver rakt ud efter støtte og sparring, det skal vi helst have meget mere af!

Men jeg tænker, at det må være tid til, at også mentaltræningen som disciplin vinder indpas i iværksætterbranchen.

Den har været en del af sportens verden længe. Fordi vi ved, at det mentale er afgørende for, om man vinder eller taber. Og for hvor hurtigt man rejser sig igen efter nedture.

Vi er jo business-atleter! Så vi skal også vinde og komme os hurtigt ovenpå nedture.

Man kan jo sige, at vi alle mentaltræner konstant. Spørgsmålet er bare, *HVAD* vi mentaltræner?

Nogle af founderne, jeg talte med, trænede rigtig gode tanker hver dag. Vi kan selvfølgelig altid blive bedre, men i bund og grund gjorde de det virkelig godt. If *it aint broken don't fix it*.

Andre trænede nogle virkelig usunde tankemønstre hver dag. Tankemønstre, som så bliver stærkere og stærkere og sværere og sværere at komme ud af, som tiden går.

Er du i tvivl om du træner det rigtige, så kan du hurtigt lige spørge dig selv:

"Har jeg det godt indeni lige nu?

Og kan jeg holde fast i den tilstand, selvom livet ikke opfører sig, som jeg ønsker?"

Kan du svare "JA" til de to ting, så bare fortsæt med det, du øver dig på nu! Du gør det godt!

Svarer du "NEJ" til de to spørgsmål, så er der mange lavthængende frugter at plukke i dit indre liv.

Og så vil du helt sikkert kunne få stort udbytte af at bruge en mentaltræner som mig til at få lavet og øvet dit eget mentaltræningsprogram. Et program, der passer til den, du er, til de forretningsmæssige mål du har, og til det liv du gerne vil leve.

Det er nemlig sådan, at hvis man ikke har en god strategi til at håndtere sit indre, så har man automatisk en dårlig. Man kan ikke IKKE have en strategi.

Det meste sker på et ubevidst plan, så vi er nødt til at få det frem på det bevidste plan, så vi kan beslutte, om vi har en god strategi, eller om vi skal se at få en.

Dette kunne jeg tale længe om, men lad os bare tage et par real life-eksempler:

Journalisten Ole Juncher var gået ned med stress og følte sig nærmest depressiv. Alt så gråt ud, alt var irriterende, og han var bare ikke glad.

Han lavede derfor dokumentaren ”*Sådan får du Ole Henriksens hjerne*”. Hvor han tog videnskaben til hjælp for at forandre sin depressive hjerne på kun to måneder.

Her skulle han gøre som Ole Henriksen og spise sundere, dyrke motion, meditere, tænke mere positivt ved at flytte fokus fra stress og travlhed til gode ting i livet, være mere nærværende og social samt lave ”hjernegymnastik”.

Hans hjerne blev scannet før og efter de to måneder. Og det var en helt anden hjerne efter de to måneder! Ole Juncher følte sig også gladere og mere rolig. Stressen og bekymringerne var væk. Den fysiske hjerne havde forandret sig, fordi hjernen er plastisk. Og dermed havde hans liv forandret sig.

Tænker du, at det lyder som en voldsom indsats?

Her er et eksempel på en stor forandring på kun 5 dage:

Professor Ellen Langer fra Harvard University lavede et kendt forsøg – Counterclockwise – i 1979, hvor nogle ældre mænd blev sendt på et retreat i et kloster i 5 dage for at opleve verden som om, de levede 20 år tidligere.

Der var radio, aviser, musik osv. fra 20 år tidligere, og de skulle tale om ting, der skete for 20 år siden – som om det skete lige nu - og i det hele taget lade som om, de levede 20 år tidligere.

En række forskellige fysiske og mentale målinger blev foretaget før og efter retreatet.

Målingerne viste tydeligt, at mændene var blevet højere, de havde fået bedre hørelse, syn, hukommelse, fingerfærdighed, appetit og generelt bedre velbefindende efter de 5 dage.

Så bare ved at tænke sig yngre, blev deres fysiske krop faktisk yngre! På kun 5 dage!

Jeg laver selv sådan et "retreat" på et par dage med gode tanker på "speed-dial", hvis jeg synes, det hele virker lidt gråt. Og det samme gør jeg for mine klienter. Som forskningen også viser, så er det meget virkningsfuldt ift. at ændre tankemønstre og dermed krop, trivsel og liv.

Hvis jeg så samtidig lige hopper i havet, går en tur i naturen og krammer nogle mennesker, jeg elsker, aj men altså, så er jeg flyvende igen!

Når vores tanker forandrer sig, så forandrer det hele sig! Det er påvist igen og igen. Og det kunne vi godt tage ved lære af. Ufatteligt få arbejder med det i dagligdagen, selvom resultaterne er tydelige.

Så her kan du få en stor fordel i forhold til dine konkurrenter!

Det var lidt om, hvad vi kan gøre med vores tanker. Nu bevæger vi os lige ned i kroppen for en stund:

Afslapning

En anden ting jeg gerne vil tage op her, som jeg ser gør en verden til forskel hos dem, der praktiserer det, det er afslapning.

Muskelspænding og muskelaFspænding er to sider af high performance: På den ene side muskelspænding og give den gas. På den anden side afslapning og restitution. Vi skal kunne begge dele for at kunne performe på højt niveau over lang tid.

Derfor er motion også en rigtig god aktivitet, da man der spænder musklerne og bagefter naturligt afspænder igen og trækker vejret dybt.

Men alt for mange lever i konstant spænding og sammentrækning dag ind og dag ud. (Mærk lige din egen krop lige nu? Er den anspændt eller afslappet?)

Vi er slet slet ikke beregnet til at leve i konstant anspændthed. Og så kan vi ikke forstå, at vi ikke kan sove om aftenen? Nervesystemet er i alarmberedskab hele tiden. Det er beregnet til at være kortvarigt i alarmberedskab.

En kæmpe gave at give sig selv er derfor at øve sig på at kunne afspænde sine muskler i kroppen flere gange om dagen. Så man lige kan slukke den der alarm, der måske er gået i gang pga. en mail eller en bekymrende tanke eller en overfladisk vejtrækning.

Jeg anbefaler mine klienter at gøre det til en vane at afspænde kroppen, fx når de er på toilettet. På den måde kan de faktisk nå at afslappe muskler og nervesystem nogle gange om dagen som minimum. Helst skal de gøre det hver gang, de skifter opgave.

Lad mig illustrere, hvorfor det er en god idé at træne mikro-afslapning, hvis man er en topperformer, der gerne vil vinde, have overskud og ikke brænde ud over tid:

Forfatter og performance psykolog Dr. Jim Loehr har arbejdet med top-tennisspillere for at finde ud af, hvad der gjorde de bedste lidt bedre end de andre.

I starten var det svært for ham og hans team at finde noget, for alle spillerne var jo i toppen.

Indtil han fandt et sted, hvor der var stor forskel: I pauserne imellem bolden var i spil.

De her *16-20 sekunder* imellem boldene viste sig at indeholde en afgørende forskel:

Nogle af de bedste spillere kunne nemlig nedsætte hjerterytmen betragteligt og slippe stressen fra anstrengelserne i det korte tidsinterval.

De kunne altså afspænde efter anstrengelse. Det blev tydeligt, da spillerne fik EKG-målere på.

Forskellen i energiniveauet hos spillerne var dramatisk.

Og hvad sker der, når energiniveauet falder, og man bliver træt?

Man har svært ved at holde fast i de konstruktive og positive tanker, og man laver flere fejl.

Så spillerne, der havde trænet sig i mikropausen, de fik bedre resultater i sidste ende. Simplethen fordi de kunne bevare deres energi bedre og dermed lave færre fejl.

I iværksætteri er det også et game af energi! Så du vil også få meget ud af, at få lavet sådan en mikro-pause-plan.

Min egen energi er ikke specielt høj, efter jeg var ude for en faldulykke for mange år siden. Det betyder, at jeg har været nødt til at nørde dybt ned i, hvordan man bevare sin energi bedst muligt, så jeg kunne lykkes alligevel. Det har så den rigtig gode bivirkning, at man bliver i godt humør samtidig.

Det er bare lettere at tænke konstruktive og optimistiske tanker, når man har overskud.

Samtidig smitter det andre, og så bliver man selv smittet tilbage med deres gode energi. Smil til andre, så smiler de igen-tankegangen.

Følelser smitter! Hvis du leder et team, så skal du vide dette. Dine medarbejdere samler op på din energi. Så du må arbejde med dit eget indre for at kunne være den bedste leder.

Som en founder også meget fint sagde i et af interviewene:

”Som foundere skal vi selv vide, hvad trivsel er, for ellers kan vi ikke lære vores medarbejdere, hvad trivsel er”.

Vi påvirker hinanden direkte og indirekte i teamet. Du kan ikke forvente, at de har det godt, hvis du ikke har det godt.

Afslapningsøvelsen

Hvordan øver man sig i mikropausen på toilettet eller imellem opgaver?

Min bedste øvelse, som jeg træner alle i, den kalder jeg *Afslapningsøvelsen*.

Den lavede jeg til mig selv, dengang jeg var under voldsomt pres i min livskrise og opdagede, at jeg var ekstremt spændt i kroppen. Hele tiden. Som om den sad og ventede på at være klar til angreb eller flugt konstant.

Pludselig huskede jeg forskellige øvelser, jeg tidligere havde brugt for at afslappe nervesystemet og kroppen, dengang jeg levede med kroniske smerter efter min ulykke.

Og jeg satte dem sammen til denne ultrahurtige måde at afspænde på.

Nogle af elementerne havde jeg lært i forbindelse med min fødselsforberedelse. For der er man under ret hårdt pres, skulle jeg hilse og sige. Så kan man slappe af her, kan man slappe af alle steder!

Til fødselsforberedelsen, jeg gik til, underviste de i en gammel russisk fødselsteknik, hvor man slappede af i

- kæberne
- skuldrene og
- hænderne

på én gang. For hvis man gjorde det, så var det meget svært at spænde op i resten af kroppen samtidig.

Ps. Jeg skal hilse og sige at det virker! Jeg har siddet i 7 timers konstante ”pille-veer” uden at sige en lyd og uden så meget som en Panodil, bare ved at holde fokus på *kæber, skuldre og hænder* (og en vejrtrækning, man også lærte til fødselsforberedelsen. Men den skal vi ikke bruge her. Vi skal jo ikke føde!).

Når man ikke er i fødsel, så skal man bruge en anden vejrtrækning.

Så hvis du SAMTIDIG med, at du afslapper kæber, skuldre og hænder, holder fokus på at ånde laaangsomt ud – altså en *lang udånding* - så vil din hjerterytme faktisk begynde at falde (ligesom det skete for de bedste tennisspillere imellem boldene).

Øvelsen er virkelig nem og kan læres på under 15 minutter. Men det vigtigste er at træne den. Dagligt.

Lige så stille vil du nemlig på den begynde at skabe tryk i din egen krop ved at afslappe den og afspænde den mange gange om dagen. Dag ind og dag ud. Det parasympatiske nervesystem aktiveres. Så du ikke går og er spændt som en flitsbue og klar til kamp hele tiden.

Hvis du nu gør det i 16-20 sekunder imellem hver "bold" i dit liv, så skal du bare se løjer i dit energiniveau og dit humør! Måske får du bagefter overskud til at arbejde med alle de seje knapper, du har i dit indre, som du kan skrue på til din fordel. Og til din virksomheds fordel.

Følelser

Det sidste element, jeg vil komme ind på her, er følelser. Da det er et af de mest gamechanging og undervurderede træningsområder, hvis man gerne vil trives i sit liv.

Og inden du eventuelt tænker, "*Aj jeg gider ikke sådan noget følelses-halløj, det er ikke mig*", så skal du bare vide, at følelser styrer alt. Også i dit liv. Selv hvis du undertrykker dem.

Vi kan faktisk ikke tage en beslutning uden følelser (Antonio Demasio, *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, 1994).

Lige meget hvor rationelle, vi tror, vi er, eller lige meget hvor meget vi prøver at undertrykke følelser, så styrer de os.

Vi leder efter de gode følelser og vi forsøger at undgå de dårlige. Meget firkantet sagt.

At undertrykke følelser er i øvrigt beviseligt en rigtig dårlig idé.

- Både for ens intelligens (man bliver faktisk mentalt dummere) og for ens helbred:

Følelsesmæssig undertrykkelse har betydelige fysiologiske og kognitive omkostninger. (James Gross, Professor of Psychology at Stanford University).

Også sociale interaktioner bliver dårligere, både for den der undertrykker, men også for eventuelle interaktionspartnere.

På længere sigt får personer, der undertrykker deres følelser, det dårligere følelsesmæssigt og trivselsmæssigt.

Så følelsesmæssig undertrykkelse er en dårlig idé på den lange bane, hvis du vil trives.

Men hvad gør man så, hvis man er vant til at bruge undertrykkelse som strategi? (Eller man har uhensigtsmæssige følelsesudbrud).

Første skridt er at forstå, at følelser bare er energi i kroppen. Det engelske ord "emotion" er meget sigende, da det står for "energy in motion".

Energi i bevægelse.

Fordi følelser egentlig biologisk set kommer for at give os en bestemt energi i kroppen, der gør os klar til at handle.

Et eksempel kan være, at man føler vrede, fordi hjernen vurderer, at vi i den givne situation skal have energi til at sætte en grænse eller kæmpe mod nogen, der har overtrådt ens territorium).

Lisa Feldman Barrett (som i øvrigt er en af verdens fremmest forskere i "følelser" og har skrevet bogen "*How emotions are made*") forklarer det således, at vores hjernes vigtigste funktion er at budgettere med energien i vores krop – den holder så at sige styr på vores *kropsbudget* - så vi kan overleve, være raske og reproducere.

Følelser er en del af dette fintfølede budget-system.

Hvis fx en tanke fortæller dig, at en investor er en idiot, så vil din hjerne trække på kropsbudgettet for at gøre dig klar til handling.

Også selvom du sidder alene derhjemme. Du skyder så at sige med kanonkugler, men det er kun dig selv, der bliver ramt.

Derfor er det så vigtigt at kunne arbejde med følelserne, så de kan bruges til at løfte din energi i stedet for at dræne din energi.

Som nævnt ovenfor skal nervesystemet afslappes. Det er Afslapningsøvelsen rigtig god til. Særligt hvis man bruger den på daglig basis, da man træner en *pavloviansk konditionering* (betinget refleks).

Derefter skal man lære at gøre følelsen fysisk, kropslig og sanselig i stedet for mental.

Mange TÆNKER deres følelser. Men de skal mærkes og opleves i stedet for. (Så kommer mentaltræningen først bagefter).

Der er flere fordele ved at gå igennem kroppen, før du begynder at arbejde med det mentale:

- For det første kan man stoppe den negative tanke, man var i gang med, ved at flytte fokus fra tanken og ned i kroppen.
- For det andet så træner man sit nervesystem i, at følelser ikke er fjenden. De må gerne være der. Man behøver ikke undertrykke dem. På den måde kan man træne sig op i, at nervesystemet ikke behøver gå i alarmberedskab, når man fx bliver usikker eller nervøs eller vred eller ked af det. Det er jo bare følelser og ikke en trussel på livet.

Følelserne bliver mere en fysisk "sansning" end en "synsning".

De bliver en fysisk og konkret energi i kroppen mere end en fortolkning eller en fordømmelse.

- Ked-af-det-hed er pludselig bare et fysisk ubehag i maven, jeg kan slappe af med.
- Vrede er pludselig bare en fysisk kraft i kroppen, jeg kan bevæge mig i.
- Ensomhed er pludselig bare en tung tomhedsfølelse i min torso.
- Irritation er pludselig bare en muskelspænding i kroppen.

"You get the picture?"

Og sådan kan man øve sig i at gøre følelserne til fysiske fornemmelser og dermed slippe tolkninger, overfortolkninger, analyser, løsninger.

Alt dét, som måske i virkeligheden bare er gamle usikre historier, der ikke gør noget som helst andet end at igangsætte endnu flere ubehagelige følelser.

Måske har følelserne i virkeligheden slet intet med den nuværende situation at gøre, men er gamle triggere fra fortiden.

Så bliver billedet hurtigt mudret og fordrejet, hvis man forsøger at tolke dem i den nuværende situation.

I stedet stopper jeg tankerne i deres jagt på en forklaring og går i gang med FYSISK at rumme følelserne og mærke dem.

Jeg *"følger følelserne hjem i kroppen"* så at sige. Jeg følger dem hjem og sætter dem af, dér hvor de fysisk bor i kroppen.

Det er simpelt og meget mere enkelt end at skulle analysere herfra og til evighed og blive drænet for energi på vejen.

Det er en fysisk øvelse og ikke en intellektuel øvelse.

Det var en KÆMPE gamechanger for mig, da det gik op for mig, at jeg ikke altid behøvede at analysere mine følelser eller handle på dem. Jeg kunne også bare følge dem hjem.

I accept og afslapning (slap af i kæber, skuldre og hænder og en laaaang udånding).

”Bivirkningen” er, at følelserne slipper ret hurtigt igen, fordi jeg ikke længere holder dem ”tændt” via mine tanker.

Tankerne kan man så fx bruge til at se situationen fra et andet perspektiv.

Flytte fokus, skabe en ny fortælling, mens man slapper af i den fysiske krop.

Voilà så har du en ny indre tilstand. Du har skabt nyt liv til dit liv.

Og øver du det hver dag, ja så kan du faktisk kun vinde på indersiden.

Øv dig, når du er på toilettet, øv dig når du står i kø i Netto, øv dig når du venter for rødt lys, øv dig når du tømmer opvaskemaskinen eller støvsuger, øv dig når du går fra A til B.

Der er masser af steder, hvor du kan øve dig, uden at du skal tage dyrebar tid ud af din dag.

Du kan sågar øve dig i møder, hvor nogen er irriterende!

Et ekstra og meget brugbart udbytte ved dette arbejde er, at det udvikler din intuition. Du vil udvikle din evne til at mærke ind i f.eks.:

- *Hvad der er det rigtige for dig?*
- *Hvor du skal sige nej tak, selvom det lyder godt?*
- *Hvor skal du tage et skridt fremad, selvom det føles sårbart?*
- *Hvor skal du tage en chance, selvom fremtiden er uvis? Osv.*

Dit liv bliver mere helt og fuldt, når du udvikler denne sjette sans til at understøtte dit liv og din forretning. Du får nærmest et ekstra gear!

Så lad mig lige repetere kort:

Brug mentaltræning til PROAKTIVT at træne din hjerne i den retning, du ønsker.

Hjernen er plastisk, så den vil indrette sig efter de tanker, du repeterer igen og igen. Du bliver, hvad du tænker.

Brug afslapning mange gange dagligt.

Tænk mikropausser. Det gør de bedste af de bedste, så det er dumt at lade være, hvis du vil være blandt de bedste og vinde.

Følelser skal ikke undertrykkes, det går ud over din intelligens og dit helbred. Følelser skal mærkes og sanses og bevæges. Så bliv endelig ved med at gå og løbe og bevæge dig. Det er også godt for følelserne.

Tænk dem som fødselsveer, der lige skal have lov at bevæge sig igennem din krop. Ellers sidder de fast og kommer til at trigge alt mulig andet i fremtiden. Så ud med dem! Er du menneske, så har du følelser, og det er lige som det skal være.

Arbejdet med at afslappe nervesystemet og træne følelserne i kroppen øger desuden virkelig ens kontakt med en selv og ens intuition. Så hvis du er en af dem, der har mistet kontakten til dig selv og din krop, så er dette virkelig vigtigt for dig at træne.

Når dine tanker og dine følelser er alignet med din virksomheds forretningsmæssige mål, så bliver du uovervindelig! Så kan du kun blive en succes.

Kapitel 5 – Hvordan skaber vi en iværksætter-kultur, der fremmer trivsel?

Det er jo et stort spørgsmål med mange facetter. Men ud fra denne bogs indhold er der fremkommet nogle forskellige niveauer, der skal sættes ind på:

1. Samfundet
2. Investorerne
3. Founderne selv

Samfundet

Flere respondenter er inde på, at iværksætterne simpelthen ikke bliver klædt godt nok på til at træde ind i rollen som founder.

Der mangler støtte og undervisning i, hvilken verden de bevæger sig ind i. Der bliver også efterspurgt nye historier om iværksættere, der lykkes langsomt:

Succeserne der bygges op over lang tid og ikke jagter den hurtige profit på bekostning af menneskelig trivsel.

Som en siger ift. trivslen:

”Jeg synes mental trivsel er et vigtigt område. Vi opfattes i samfundet som lykkeriddere. Vi er jo en slags ludomaner: Udefra kan det se tåbeligt ud, det vi har gang i. Men vi håber på den ultimative belønning. Samfundet vil gerne have os til at være iværksættere. Så jeg synes også, at samfundet har en forpligtelse. De offentlige investorer burde hjælpe mere. Og det er jo også godt for virksomheden, hvis founderen har det godt og trives. Det er jo egentlig en konsolidering af virksomheden, så det er godt for alle”.

En anden følger trop:

”I samfundet bliver iværksættere en slags helte. Vi forherliger iværksætteriet. Samfundet skal forstå den mentale trivselsdimension. Hvorfor accepterer vi, at der er så højt stress-niveau inden for iværksætteri? Ville vi acceptere det som samfund, hvis vi vidste, at fx næsten alle tandlæger levede under højt stressniveau uden at gøre noget? Der følger ikke en redningskrans med fra samfundets side. ”I har jo selv valgt det!”. Men jeg synes, vi har et ansvar som samfund. Vi må skabe nye billeder og nye historier om iværksætteri og ikke idyllisere det. Historierne og forventningerne om den eksponentielle vækst skal måske skrues lidt ned. Forventninger og pres skal skrues lidt ned. Historier, hvor fortællingen lyder ”og så voksede vi stille og roligt”, skal fortælles. Støtteprogrammer skal hjælpe virksomhederne med at vækste mere bæredygtigt og langsigtet. For at være iværksætter er en udsat gruppe, og der er en risiko forbundet med det”.

Og igen:

”Der kunne godt sættes ind i komunitiet omkring iværksættere. De bliver ikke klædt ordentligt på til den verden, de skal ud i”.

Listen fortsætter:

”Man har bare lyst til at græde hele tiden. Og samtidig blev der råbt fra alle sider: ”Kom nu! Større armbevægelser! Mere selvsikkerhed!”

Det betyder, at vi alle har et ansvar her. Væksthusene, uddannelserne, medierne, ja alle der er en del af iværksætternes økosystem.

Og forhåbentlig er denne bog også med at til at kaste lys på, at der i høj grad er brug for andre fortællinger end *Løvens Hule-tempoet* og den hurtige og store økonomiske vækst, som alle føler, de skal løbe efter.

Hvad hvis det var et succesparameter i en god historie, at mennesker havde det godt, imens de byggede deres virksomhed?

- Hvad hvis det blev set som ”fattigt” kun at hylde økonomisk vækst?
- Hvad hvis rigdom også lå i at have det godt indeni og med sin familie, børn og venner?
- Hvad hvis det blev set som fattigt kun at fokusere på sin virksomhed?
- Og som rigdom at leve et *helt* liv samtidig med, at man bygger virksomhed?

Spørgsmålene er mange, men det er vigtigt, at vi begynder at stille dem.

Investorerne

Investorerne har jeg været inde på tidligere i bogen. Og det er tydeligt, at investorerne kan make you or break you.

Det er lidt ligesom lærerne i skolen ikk’?

Vi kan alle huske de der lærere, der bare løftede én og fik en til at vokse lidt mere og give lidt mere. Man blev bare bedre under deres vinger.

Og så var der de lærere, der gjorde det de var ansat til, men slet ikke forstod, at de gjorde én mindre og måske decideret bange og usikker.

Ens performance blev bare dårligere, og man blev i tvivl om sit eget værd. Og så var der selvfølgelig alle lærerne midt i mellem.

Jeg håber derfor, at denne bog kan få flere investorer til at prioritere at arbejde med trivslen i de virksomheder, de investerer i. Det lader til, at der er en masse lavthængende frugter at plukke her, så jeg gentager lige dette sigende citat:

”De store VC’er skyder mange penge i en iværksætter, så de burde allokere en vis del af de penge til en mentor/coach og til organisationsudvikling. Det ville de få meget ud af. Der er så mange mennesker, der vil have noget ud af en som founder og vil have en til at løbe stærkere. Der er mange, der presser en. Så hvis man har en person, der ikke skal have noget afkast, men som bare kan støtte i fortrolighed, hvor der ikke er noget magtforhold, så vil det virkelig være godt”

Ikke ved at prikke til founderne, når de først har fået det skidt, men ved at italesætte og måske ligefrem muliggøre, at founderne får en wing(wo)man i hvert et hjørne.

En der proaktivt kan løfte og støtte og hjælpe med sætte grænser, med at perspektivere, træne fokus, afslappe nervesystemet, udvikle osv.

Så det ikke bliver et spørgsmål om at få hjælp – i hemmelighed – når man er ved at knække, men om at få hjælp fra starten af til at udvikle det personlige lederskab som en helt naturlig del af en vækstrejse.

Founderne selv

Til sidst kommer vi til founderne selv. For vi kommer selvfølgelig ikke udenom, at vi hver især har et ansvar for vores eget indre liv.

Alt andet lige, så er der kun os selv "derinde" altid. Der er ingen andre. Der er kun én selv.

Og der kan man altså med fordel få noget ekstern hjælp, for man kan ikke selv se ydersiden af etiketten, når man selv sidder inde i flasken.

Der er stor effekt ved at arbejde med sig selv:

Man får mulighed for at lære sig selv at kende på en måde, der er næsten umulig at gøre alene.

Som coach og mentaltræner hjælper jeg foundere på daglig basis, så de kan udvikle sig og blive kompetente på indersiden og dermed i deres liv og lederskab.

De lærer at arbejde med den helt vilde intelligens vi hver især besidder:

Vores hjerne, vores krop, vores nervesystem.

Og kobler vi dette med *virksomhedens mål*, ja så kommer man altså lysår foran de andre!

Det er al tiden værd!

Og jeg vil næsten gå så langt som at sige, at for de fleste så kræver det træning i nogle personlige kompetencer, hvis man vil lykkes med sin virksomhed OG trives på samme tid.

Hvor mange har man ikke hørt om, der lykkes, men samtidig er tomme indeni?

Det synes jeg ikke, vi skal stræbe efter.

Vi skal heller ikke stræbe efter at rende rundt og være lykkelige iværksættere.

Den historie er heller ikke sand eller opnåelig.

Men vi kan godt have et mål om at trives.

Om at kunne lide os selv og om at kunne tilgive os selv for vores egne menneskelige utilstrækkeligheder.

Kan du lide dig selv?

Det synes jeg er et godt mål at sætte sig, at man kan lide sig selv.

For DU er din ultimative co-founder her i livet.

Jeg kan tydeligt se på både dem, der kommer hos mig i min praksis og på alle de seje foundere, jeg har interviewet, at det at trives kræver, at man sætter sig et mål om det og finder ud af, hvad der skal til.

At man er tilgivende over for sig selv. Og at man øver sig og retter til, efterhånden som man udvikler sig og bliver ældre.

(Medmindre man er en nøgenrotte, der bare helt naturligt trives, lige meget hvilke omstændigheder de sættes ned i).

Kapitel 6 - Rollemodeller og nye fortællinger om iværksætteri

Som flere respondenter nævner, så er der også brug for nye rollemodeller og nye historier om iværksætteri, der ikke handler om knokleri og hurtig vækst.

Jeg har selv en teenage-søn, der gerne vil være iværksætter.

Så jeg besluttede at spørge ham, hvad der popper op i hans hoved, når han tænker på iværksætteri.

Han svarede prompte: *"Hårdt arbejde og mange penge"*.

Okay, point taken.

Jeg troede faktisk, han ville svare nogle andre ting, da hans mor jo ligesom arbejder med trivsel og mentalt overskud.

Så vi fik en god snak om, at selvfølgelig skal man lægge meget arbejde i det (det ser han jo også, at jeg gør), men at man samtidig skal lytte til sin krop, have det sjovt på rejsen og tænke konstruktive tanker.

"Det har du allerede lært mig mor", forsikrede han mig heldigvis.

(Jeg ved dog også godt, at man skal høre det samme budskab mange gange, før man for alvor kan leve efter det. Tænk bare på, hvor meget der faktisk bliver TALT om mental trivsel i dag og hvor få, der har egentlig har et mindset og en adfærd, der matcher).

Vi talte også om, at selvfølgelig skal man tjene penge som iværksætter. Men at der er andre lige så vigtige ting at gå efter som f.eks.:

- Følelsen af glæde ved at skabe noget selv og sammen med andre.
- Følelsen af frihed.
- Følelsen af at være stolt af sig selv, fordi man er modig og kaster sig ud på ukendt grund.
- Følelsen af at have god energi og overskud.
- Glæden ved at gøre et godt stykke arbejde og gøre det bedste, man kan.
- Men også glæden ved at udvikle sig.
- Følelsen af glæde ved gode relationer.
- Følelsen af nysgerrighed og passion osv. osv.

Jeg fortalte ham også, at jeg synes, det var vigtigt at sætte sig personlige mål og ikke kun forretningsmæssige mål.

Det er den bedste kombi.

Det synes jeg er tydeligt efter at have interviewet 50 foundere, som var meget forskellige steder i forhold til trivsel.

I virkeligheden tror jeg, vi også skal se iværksætterrejsen som et selvudviklingsprojekt, hvor det allervigtigste er, *HVEM* du bliver på vejen?

For selve den forretningsmæssige succes er vel egentlig ligegyldig, hvis du er blevet et vrag, der ikke kan lide dig selv.

Men den forretningsmæssige succes er fantastisk og meningsfuld, hvis den samtidig har været med til at gøre dig til et bedre, dybere og mere rummeligt og spændende menneske, der hviler i dig selv og virkelig godt kan lide den du er, og dét du står for.

Én af mine personlige rollemodeller er Sara Blakely, som i 2014 var på forsiden af magasinet Forbes for at være den yngste selfmade kvindelige milliardær i verden.

Da hun lige havde startet sin virksomhed Spanx, var der nogle andre iværksættere, der sagde til hende:

"Business is war! I hope you are ready for war!"

Hvorefter hun gik hjem og græd, for hun ville ikke i krig. Det lød hårdt, ubehageligt og knoklende, synes hun.

Så selvom hun bestemt også var hårdtarbejdende, så besluttede hun, at hendes virksomhed skulle bygges med mere feminin energi, hvor der var plads til intuition, såkaldte bløde værdier og masser af fejltagelser.

Og 4 børn i øvrigt ;)

Hun siger i øvrigt - meget apropos - at man er nødt til at kigge på det menneske, man er og bliver og ikke (kun) på den økonomiske succes.

For pengene bliver blot et forstørrelsesglas ift. dét, du allerede er:

*"Money makes you more of who you already were:
If you were kind, you will be kinder. If you were a jerk, you will be a bigger jerk. If you were insecure, you will become even more insecure".*

Hvilket understøtter mit budskab om, at man skal bruge iværksætterrejsen til at blive et menneske, man virkelig elsker og er stolt af!

Ellers er der ingen forretningsmæssig succes, der vil kunne lappe det hul.

Jeg har lyst til at slutte af med et citat fra en af founderne, som jeg synes fortæller netop en anden og mere menneskelig historie om iværksætter:

”Og så har vi det som bevidst mål, at det skal være sjovt at gå på arbejde. Det betyder virkelig meget. Vi rekrutterer derfor også på personlighed, så det er mennesker, der er gode til at samarbejde, der kommer ind, og som bliver en naturlig del af kulturen. Vi har sikkert misset nogle fagligt dygtigere profiler nogle gange, men det er et bevidst valg. Derudover så arbejder alle hjemme fredag og ingen møder kan bookes. Vi sørger også for at spise frokost sammen i hverdagen og alle medarbejdere har fået Tivoli-kort. Vi arbejder virkelig det menneskelige ind i arbejdet”.

Lad os herfra hjælpe hinanden med at dele mange mange flere historier om succeserne, som ikke sker overnight og på bekostning af mennesket.

Så min søn og alle de andre spirende iværksættere ved, at de ikke går ind i Løvens hule med adgang til millioner, men ind i en verden af mennesker med ups and downs.

Hvor succesen og rigdommen langt fra er garanteret.

Hvor det ikke er en god plan bare at knokle til man segner.

Hvor nogle lykkes og andre ikke gør.

Hvor nogle perioder er gode, og nogle er svære og forfærdelige.

Og hvis man ikke lykkes, så er det okay. Så har man prøvet, og man kan også godt prøve igen, hvis man har lyst.

Kapitel 7 - Founder wellbeing is company wellbeing

Der ER noget, vi kan gøre for at forbedre founderes trivsel! Der er faktisk meget. Heldigvis.

Ét af målene med at lave denne undersøgelse var at finde ud, hvad der allerede blev gjort. Om der allerede blev gjort rigtig meget, og foundere på trods af det stadig kæmpede alt for meget?

Men måske er det lige omvendt:

Der bliver gjort meget meget lidt (og det er næsten udelukkende op til den enkelte), så umiddelbart lyder det næsten som om, folk har det relativt godt omstændighederne taget i betragtning. - Måske reddet af meningsfuldhed, passion og drive.

Men JA, der er masser af steder, vi kan sætte ind for at øge trivslen, der er meget room for improvement!

Og det er altså virkelig vigtigt, hvis vi skal sørge for, at endnu flere virksomheder klarer sig godt, og endnu flere har lyst til at prøve kræfter med iværksætterier.

Founder wellbeing is company wellbeing, så vi skal ikke bare se founder-trivsel som et privat anliggende og en sjælden luksus. Det er faktisk også vigtigt for virksomhedens trivsel og succes.

Der er også den gode nyhed, at kriser kan blive til vigtige vendepunkter i ens liv. Så selv foundere der mistrives, kan bruge mistrivslen til at få det godt – ja endnu bedre end før.

Når noget går "fint", så er vi sjældent særlig motiverede for at forbedre det. Hvis vi har det helt forfærdeligt, ja så er vi ofte villige til drastiske ændringer for at få det bedre.

Og nogle gange er det drastiske ændringer, der skal til!

Iværksætterier er nemlig også en personlig rejse.

Og nogle lever den, som om de havde 9 liv at gøre godt med, mens de brænder deres lys i begge ender.

Det er usundt og unødvendigt.

Så tænk hvis der blev lagt lige så meget gejst og dedikation i den personlige udvikling som i den forretningsmæssige? Hvor ville man så være som founder, leder og menneske?

Er du ambitiøs med din forretning? Så bør du også være ambitiøs med dig selv.

Hvorfor må du ikke have det godt på rejsen og have det sjovt?

Det må du faktisk godt :)

At vi skal slide og lide for at lykkes, er jo også bare en historie. Historier er konstruktioner, ikke universelle sandheder.

Personlig udvikling handler også om at blive nysgerrig på de historier, man fortæller sig selv.

De sandheder, man opererer ud fra. Som måske eller måske ikke er sande (længere).

Ikke fordi vi ikke må arbejde hårdt for vores drøm.

Men det skal være i respekt for vores kroppe, det skal være i respekt for vores overskud, værdier, kreativitet og livsglæde, det skal være i respekt for at være menneske og ikke maskine.

Og så må vi ikke være blinde for, at foundere er mennesker, der skaber fremtidens arbejdspladser, så vi skal ikke bare sælge et produkt, vi skal gå forrest og skabe en kultur, vi kan være stolte af, og som mennesker kan trives i.

Det starter med os selv.

Vi kan ikke tro, at teamet og medarbejderne kan blomstre og trives, hvis vi selv er ved at bukke under af stress og mistrivsel. Følelser smitter.

Så jeg synes, hele økosystemet skal begynde at se mental trivsel som en af de naturlige byggeklodser til at skabe en succes.

Og det skal det proaktivt og ikke på bagkant, når nogen er ved at knække. Det er en gammeldags tilgang.

Og så skal vi tænke modgang som udviklingsmuligheder. Der er masser af udvikling i modgang. Det er også et mindset.

Man kan have ondt i maven og tænke det som sommerfugle i maven, fordi man glæder sig til noget spændende.

Eller man kan have ondt i maven, fordi man er bange for noget, der skal gå galt. Den fysiske fornemmelse er nærmest den samme, men vi tillægger den noget forskelligt og kalder den derfor enten "god" eller "dårlig".

Men det er bare en fysisk fornemmelse. Sat sammen med en mental tolkning og historie.

Vi kan øve os i at rumme vores fysiske krop. For den er altså også med! Og så kan vi lave nye historier. Det kan vi fx bruge mentaltræning til.

Dét vi er bange for, kan fx blive til en spændende udviklingsopgave.

Der er mange knapper at skrue på. Ikke kun fysisk ved at dyrke motion osv. Men i høj grad også med vores tanker og følelser.

Det, håber jeg, bliver meget mere normen i de kommende år.

Planen videre frem

Jeg vil gerne være med til at skubbe på denne udvikling. Så jeg kommer til at blive ved med at dykke ned i foundernes trivsel via anonyme interviews for forhåbentlig at se en løbende udvikling.

Hvem ved, om 5 år taler alle iværksættere måske om, at de laver mikropauser på 16-20 sekunder, laver følelstræning og mentaltræner deres fokus og indre fortællinger?

Det vil være spændende at se udviklingen, som årene går.

Tusind tusind tak fordi du læste med. Jeg håber, du har fået noget med dig.

Og til sidst vil jeg sige et **KÆMPE TAK** til alle jer 50 foundere, der har været brutalt ærlige om jeres liv. I har min største respekt og taknemmelighed.

Jeres bidrag vil forhåbentlig hjælpe mange andre foundere på deres rejse. Tak for jer!

Om Catrine Vienna Rasmussen

Catrine er selvstændig coach og mentaltræner i Vienna Performance, oprindeligt uddannet cand.mag. fra Københavns Universitet og Universitetet Roma Tre i Italien med speciale i erhvervskommunikation, kommunikationsteori og iværksætteri.

Catrine har mange års erhvervserfaring fra startups og scaleups, har selv startet flere virksomheder og er desuden founder af Ladyboss-metoden® og Vienna-metoden™.

Catrine er certificeret mentaltræner, executive coach, performance coach, motivation factor coach, Firstmind Practitioner, Estimate e-disc practitioner, meditationstræner, NADA-udøver og kropsbehandler.

Metode:

Kvalitative interviews med 50 foundere. 30 mænd og 20 kvinder.

Jeg har stillet de samme seks spørgsmål til alle. Jeg har bl.a. spurgt ind til, hvad trivsel betyder for dem, hvad de gør for at være i trivsel, og hvor meget tid de bruger på det. Jeg har også spurgt ind til, hvordan de strukturerer deres dagligdag og håndterer stressede eller pressede perioder.


Hvad jeg *ikke* har taget med:

Jeg er ikke kommet ind på køn og diversitet. Jeg har heller ikke taget noget med omkring diagnoser. Begge dele er noget, der selvfølgelig kan være relevant at tale om, da det kan påvirke trivslen. Flere foundere nævnte f.eks., at de med stor sandsynlighed har en diagnose, selvom de ikke er udredt. Men da det er store områder i sig selv, har jeg valgt at udelade dem i denne bog.



VIENNA PERFORMANCE



 www.viennaperformance.org

 +45 61697410

 info@catrinevienna.dk

 <https://www.linkedin.com/in/catrinerasmussen/>