



# Trivslen i en krisetid

Agrovi d. 15. april 2009

v/ Lotte Lüscher

Clavis Erhvervspsykologi

[www.clavis.dk](http://www.clavis.dk)

”Finanskrisen har nogle positive effekter, idet den tvinger os til at fokusere på de positive værdier i tilværelsen, som f.eks. Formål og fællesskab”

(Emilie van Hauen aftenshowet DR1)








Mere af det samme - kæmp hårdere

VS.

Gøre noget andet – indret dig  
anderledes.



- Give op eller give efter?



”Sundhed er en opfattelse af  
at have magt over sin egen  
livssituation”



WHO



# Krise

Trussel + mulighed

Handlekraft?



© Olivier Films



# En ny type stress

Fra stress pga. arbejdsmængde og kompleksitet

Til stress pga. trusler af de mere basale ting i livet: identiteten, huslejen, mit fag.

# Stress er...

- En kropslig/biologisk reaktion på kraftig eller vedvarende belastning (fysisk)
- En oplevelse af at have mistet overblik (psykisk)



# Tankemåder der kan bidrage til en følelse af stress

- **Perfektion:** "Vi skal klare os helt perfekt, ellers kan det være lige meget det hele!"
- **Præstation:** "Jeg bliver nødt til at være helt på forkant og komme med det bedste forslag på mødet – hvis ikke jeg kan komme op med svaret på hvad vi gør nu, vil det være totalt ydmygende!"
- **Kontrol:** "Jeg må planlægge alt i mindste detalje og også tage højde for ALT, der kan gå galt – ellers kommer det ikke til at lykkes! De andre er afhængige af at jeg har styr på det"
- **Relation:** "Jeg bliver helt alene hvis jeg ikke klarer mig godt. Folk vil kun være sammen med mig, når jeg klarer mig godt. Jeg mister min kone, mine naboer, min bankmand, mine venner, hvis jeg ikke lykkes."



# Clement

- Ejer-leder
- Multinationale selskaber
- 3. generation på gården
- Familieføretagende
- Naboer
- Identitet
- Økonomi
- faglighed





Hvad gør Clement der virker?



1. Dialog
2. Mening. Mening er noget der skabes i dialog
3. Når du bliver indadvendt, så vend dig mod andre
4. Vælg disse andre med omhu. Lyt til dem der advarer dig, omgiv dig med dem der tænker med dig!
5. Inddrag dit bagland
6. Anerkend, at krise indebærer både trussel og mulighed. Negliger ingen af delene.



Man skal kunne se det for sig!



Sprog skaber virkelighed



# Eksternalisering

Der er forskel på en finanskrise  
og en personlig krise.

**CLAVIS**  
ERHVERVSPSYKOLOGI



# Ledelseselementer

- Dialogbaseret ledelsesstil
- Klarhed over mål og forventninger
- Begrundet ledelse
- Nærhed og interesse
- Et højt informationsniveau
- Åbenhed omkring problemer
- Styrk de gode relationer