

Direktør Carsten Sennov fra konsulent- og coachingvirksomheden SennovPartners



Den Bevidste Leder

– og den personlige energi

Af journalist Jens Chemnitz Povelsen

Når man er totalt tappet for energi, har de fleste bare lyst til at smide tøjlerne. Man føler enorm trang til en daseferie langt væk fra arbejdet, en god nattesøvn, finde en "helle" i hverdagens jag, svede sig gennem fitness-centrets maskinpark eller fylde sig med diverse energitilskud. Det er noget af en trædemølle, som også mange erhvervsledere genkender. Men sådan behøver det bestemt ikke at være. Lederen skal bare lære at forstå og bruge begrebet 'Din Personlige Energi' rigtigt. Det mener direktør Carsten Sennov fra kon-

sulent- og coachingvirksomheden SennovPartners.

"Vi kan klare store mængder arbejde og håndtere en stadig strøm af forandringsprocesser uden tab af energi, når vi forstår, hvad der sker i det personlige energifelt, og hvad energi betyder – positivt og negativt – i mødet mellem mennesker. Ved at blive mere energibevindte kan vi bedre holde på vores energi og dermed holde eller øge vores energiniveau, hvilket bl.a. kan ses via en kraftigere udstråling. Der er nogle, der har denne energibevindthed fra naturens hånd. Dem kan vi ty-

pisk genkende på den stærke udstråling og karisma. Men alle mennesker kan forholdsvis nemt lære det,” fremhæver Carsten Sennov.

Carsten Sennov har de sidste fire år i samarbejde med hustruen Anni Sennov arbejdet med en usædvanlig kombination af på den ene side stringent managementrådgivning på toplederniveau og på den anden side en række elementer inden for personlig udvikling og clairvoyance altså læsning i energiudstråling.

I Carsten Sennovs arbejde som rådgiver er der fokus på alle typer af organisations-, management- og ledelsesdiscipliner, men meget ofte oplever han, at det i lige så høj grad handler om at træffe nogle bevidste valg i forhold til at finde den rette balance i livet, både arbejds- og privat.

”Mange erfarne ledere er i en svært presset situation. De skal konstant være i forreste række for at møde de forretningsmæssige udfordringer, være en god leder, der er opmærksom på medarbejdernes ve og vel, de skal forholde sig til begreber som globalisering, it, netværksøkonomi, innovations- og videnssamfundet. Og så skal de for resten også lige være opmærksomme på, at de små årgange – The MeWe Generation og Generation-I – er lige på trapperne med nogle nye og anderledes livsværdier,” siger Carsten Sennov.

Hvordan man som leder håndterer ræset og udfordringerne har Carsten Sennov en række bud på. Carsten Sennov mener, at ledere har brug for, at de får åbnet øjnene for, hvordan spirituel visdom og indsigt kan frisætte den menneskelige energi i hverdagen.

Et af hovedmålene er at få ledere til at bruge deres energimængde og bevidsthedsmæssige kapacitet langt mere effektivt. Gennem forskellige øvelser kan lederen blive i stand til at trække sin personlige energi tilbage til sig selv

– og samtidig sende andre menneskers energi retur til dem selv. Når man er fyldt helt op med sin egen personlige energi, føler man stor personlig kraft og et øget velvære. Dette skaber et energifelt omkring personen, og når både kroppen og det personlige energifelt er helt fyldt op med den personlige energi, vil han eller hun i omgivelserne blive opfattet som intens, kraftfuld og strålende, samtidig med at personen føler overskud og en indre balance.

”Det første er at lære at fylde sig selv op med sin personlige energi – det næste og lige så vigtige er at kunne holde på denne energi. Det er her, det ofte kikker. Hvem kender ikke til at komme hjem efter en lang og travl arbejdsdag med en følelse, som om de er kørt over af en damptrølle? Så er det, at mange mennesker bruger en masse tid og penge på diverse former for afspænding, aflastning og rekreation. Det meste kan undværes, hvis man i stedet lærer sig grundprincipperne omkring ”Din Personlige Energi” og benytter denne viden sammen med nogle enkle øvelser til at holde på den personlige energi,” siger Carsten Sennov (se eksempel i boxen).

Den bevidste leder skal arbejde med lederens reaktions-knapper og de tilhørende undertrykte følelser, som opbevares i forskellige beholdere, bl.a. én for sorg, én for vrede og én for glæde. Beholderne er meget praktiske, da det for

en leder ikke altid er lige hensigtsmæssigt at buse ud med hele følelsesregistret i en vanskelig forhandlingsituation eller i andre komplicerede situationer. Så er det godt med en beholder med et solidt låg, hvor man midlertidigt kan parkere den undertrykte følelse.

Man skal være helt bevidst om at bruge disse beholdere, men lige så vigtigt er det at huske, at på et tidspunkt vil beholderen være fyldt. Når man begynder at blive ekstraordinært irriteret, er mere nærtagende end normalt eller overreagerer, så er det de røde advarselsslamper, der blinker. Og så gælder det om at få lettet på låget i en kontrolleret form. At holde låget på plads på en eller flere overfyldte beholdere kræver megen energi.

Carsten Sennov mener også, at lederen med fordel kan styrke sin indre stemme, hvilket ud over at skabe en indre ro også styrker lederens tro på egne beslutninger, som gradvist kan træffes hurtigere og hurtigere og derved spare lederen tid og energi.

”Ved at optimere sin personlige energi kan lederen få et større overskud, som kan bruges i forhold til lederens mange daglige udfordringer og til at opnå hurtigere, bedre og flere resultater,” siger Carsten Sennov.



Rettelse!

I sidste nummer af *Ledelse i Udvikling* på forsiden kom vi fejlagtigt til at benævne Sebastian Nybo som psykolog. Sebastian Nybo er imidlertid, som korrekt angivet i artiklen, administrerende direktør for SEB Gruppen A/S, Forfatter og Erhvervspsykologisk Rådgiver .

Vi beklager.



Træk energien retur

Den bevidste leder har brug for forskellige energiværktøjer, f.eks. lederrollen i forhold til den svære samtale med afdelingens "problembarn" eller nogle svære og drænende forhandlinger. Hertil har Carsten Sennov nogle forslag til særlige øvelser, som er lette at gå til og kan klares på et kvarter. F.eks. en øvelse i at trække den personlige energi retur:

Du får det største udbytte ved at vælge den situation, person eller det sted, som har været mest drænende for dig. Sørg for, at du sidder afslappet, luk øjnene og tag nogle dybe indåndinger og lad så din vejtrækning falde til ro, mens du fokuserer på opgaven. Mobiliser al din vilje og kraft uden at spænde i kroppen, det er kun kraften fra bevidstheden, du skal bruge. Forestil dig nu, at du går ind i en kamp, hvor du hiver og trækker al din energi tilbage fra en situation, person eller sted. Det er vigtigt, at du forestiller dig, at du trækker energien gennem et rensefilter og dermed sikrer dig, at du kun modtager din personlige energi.

Fra bogen "Den bevidste leder" af Carsten Sennov