

5 råd till stark-sköra chefer



Drunkna inte i dina känslor – En överlevnadsbok för sensitivt begåvade, så heter en ny bok som kommer i vår med avsändare Maggan Hägglund och Doris Dahlin. Enligt psykologen Elaine Aron, som forskar om psykologisk känslighet (Highly Sensitive People, HSP), är ungefär 15–20 procent av befolkningen extra känsliga. Hjärnan fungerar lite annorlunda än andras, bearbetar information på ett djupare sätt, analyserar fakta grundligare.

– Eftersom åttio procent inte har det här draget är det de som sätter normen för vad som anses normalt, säger Doris. Vår bok handlar om det som kan vara extra komplicerat – att vara stor, stark, aktiv och samtidigt känslig. Stark-skör kallar vi det i boken.

Vi har bett Doris att utifrån boken ge fem råd till stark-sköra chefer.

Förneka inte din känslighet. Du som är en både extra sensitiv och en stark ledare, har antagligen gömt dina känslor och försökt att bli någon annan. Någon ”normal”, som är som de andra. Någon som är Chef och kan peka med hela handen. Och en ledare behöver kunna peka med hela handen. Men det är också en oerhörd tillgång som chef att ha en extra känslighet, en förmåga att uppfatta det andra inte ser. Att lägga lock på känslorna och förneka sig själv tar mycket energi och skapar lätt oro och stress. (Vilket man ju i din roll brukar ha nog av ändå...)

Din känslighet behövs, använd dig av din sensitiva begåvning.

Inse att känna inte behöver innebära att agera. Som ledare är det många känslor du inte kan agera på men det innebär inte att du ska förtrycka dina känslor. Att känna är att känna. Och det är både enkelt och så svårt. Känslor som blir erkända blir sällan våldsamma. Det är de undanskuffade känslorna som skriker och bråkar. Den som har starka känslor är ofta rädd att det ska bli explosioner och katastrof om de släpps fram. Men en känsla varar sällan mer än några minuter, när den får finnas och blir erkänd klingar den fort av. En känsla som kvävs, missförstås eller underkänns, riskerar däremot att ställa till problem.

Akta dig för emotionell smitta. Den som är sensitivt begåvad är ofta extra mottaglig för och låter sig invaderas av andras känslor. Utveckla i stället ditt eget skydd, skapa en mur eller rustning, vad som passar dig bäst. Alltför hög mur gör dig okänslig, alltför låg inbjuder andra till att invadera dig.

Radera utan att öppna bifogad fil. Du som är chef får ofta en väldig massa kopior för kännedom. Lika mycket som du behöver lära dig sortera bland dem behöver du göra det i livet. Många skickar ut ett budskap till chefen – och bifogar ett dolt budskap, en känsla, något utsagt, kletigt, känsloladdigt på samma gång. Det kan du inte hindra dem från att göra. Men du kan lära dig radera undermeningarna och laddade känslorna.

Ställ inte orimliga krav på dig själv. Det gör ofta chefer som är både sensitiva och starka. Prestera mera! Skapa världens bästa team! Var den chef alla gillar! Skärp dig! Var inte så pjäskig! Prova att göra tvärtemot i stället. När allt känns extra motigt behöver du en tydlig instruktion till dig själv: Handle with care.



”Olika bolag efterfrågar olika kunskaper och kompetenser, vår lista visar att det finns kvinnor till de flesta typer av styrelser, om man bara letar.”

Malin Österberg, projektledare på Rättviseförmedlingen, som tagit fram 755 namn på kvinnor väl kvalificerade att sitta i svenska bolagsstyrelser. Idag består dessa styrelser av 77 procent män. För att se hela listan (som fylls på hela tiden), gå in på rattviseformedlingen.se.