



En lettere vej til resultater

Det nye fænomen Psykologisk Kapital beskriver betydningen af lige præcis håb og optimisme

At skulle lede medarbejdere gennem forandringer kræver energi og gå-på-mod. At have en oplevelse af, at vejen gennem udfordringerne samtidig er spændende og meningsfuld, drømmer de fleste nok om. Men det behøver ikke at blive ved drømmen. Du har selv stor indflydelse på måden, du møder opgaven på. Håbefulde optimister præsterer bedst – og har et lettere liv. Det bekræftes af forskning i det relativt nye fænomen Psykologisk Kapital, som bl.a. beskriver betydningen af lige præcis håb og optimisme.

Formuler mål som motiverer dig

I positiv psykologi taler man om motiverende mål. De giver energi og genererer håb. Vi mødes af utallige mål, der på forhånd er defineret af andre. De er som regel ganske nøgterne, og alene udgør de ikke nødvendigvis det helt rigtige brændstof. Det gælder derfor om at supplere disse udefra kommende mål med dine egne helt personlige mål. Mål som giver dig energi og en fornemmelse af håb. Mål, som giver dig følelsen af, at det her kan og vil du lykkes med. Så vil dine chancer for at skabe de ønskede resultater vokse, fortæller erhvervspsykolog Lars Ginnerup, der har stor erfaring med at afholde workshops i Psykologisk Kapital, og herunder træne deltagernes evne til at formulere motiverende mål.

Træn din indre optimist

På samme måde giver optimisme dig næring, når du skal lede forandringer og tackle udfordringer. Ikke naiv jubeloptimisme, men en fleksibel og realistisk optimisme. For de skeptiske, der ikke fra naturens side er udstyret med et optimistisk sind, er den gode nyhed, at optimisme kan læres.

Vil du øve dig i at være optimist, så prøv at udfordre dine egne forklaringer på det, der sker dig. Når noget går godt, så led efter tegn på, at det ikke er tilfældigt, og lad gerne succesens smitte af på de andre opgaver, du sidder med. Omvendt, hvis du oplever, at noget mislykkedes. Prøv at udfordre dine pessimistiske udlægninger. I stedet for "Det er også hver gang..." så er det måske mindst lige så rigtigt at hævde, at det negative udfald skyldes noget ganske bestemt og i

virkeligheden er lidt af en undtagelse. Eller at konstatere at i forhold til hvor kompleks en opgave, der er tale om, er der rigtig meget, der er gået fint.

Hvorfor virker det?

Både motiverende mål og optimisme skaber positive følelser, og forskning har vist, at positive følelser øger vores evne til at få øje på nye muligheder. Det fastslår cand. psych. Ebbe Lavendt, der har specialiseret sig i at kombinere coaching og positiv psykologi. Han fremhæver den meget anerkendte forsker Barbara Fredrickson, som har dokumenteret, at positive følelser fremmer både kreativitet og innovation. Den måde, hvorpå vi forholder os til det skete, er afgørende for, hvordan vi håndterer, de udfordringer vi møder, og dermed de løsninger vi er i stand til at producere.

Håb og optimisme er ikke nogen garanti for succes. Der er stadig forhold, vi ikke har indflydelse på, som kan vælte læsset. Men givet de samme betingelser, taler alle erfaringer og undersøgelser for, at den håbefulde optimist trækker det længste strå – og rejser sig hurtigere igen. Og hvem vil ikke gerne det?

Vil du vide mere?

Læs mere om positiv psykologi og Psykologisk Kapital på hjemmesiderne:

www.positivpsykologi.dk

www.lykkeklubben.dk

