

GRATIS E-BOG

EJERKRAFT · EJRLEDERUDDANNELSEN

— LEDELSE OG TRIVSEL

Stress og udbrændthed

Når kroppen siger stop – og du stadig ikke lytter.
Om stress hos dig selv og i den virksomhed, du
leder.



Stress stopper ikke, fordi du er stærk nok til at holde ud. Den stopper, når du er klog nok til at ændre det, der skaber den.

EjerKraft · Ejerlederuddannelsen

Hvorfor rammer stress ejerledere hårdere?

De egenskaber, der fik dig hertil – høj arbejdsmoral, stor ansvarsfølelse og evnen til at holde ud – er de samme, der gør det svært at opdage, at du er ved at løbe tør. Stress bygger sig op over uger og måneder. Det er biologi, ikke karakter.

Mange roller i én

Ejer, leder og fagperson på samme tid.

Ingen adskillelse

Virksomheden er dit livsværk – alle problemer bliver personlige.

Ensom i ledelsen

Ingen ved siden af dig at dele bekymringerne med.

Økonomisk pres

Din egen økonomi hænger sammen med virksomhedens.

Kontrolbehov

Succesen kom gennem din personlige indsats – derfor er det svært at give slip, og flaskehalsene opstår af sig selv.

Den stressede ejerleders spiral

1 Vækst og ambition
"Jeg skal bare løbe lidt hurtigere."

2 Flere opgaver samles hos dig
"Det er hurtigere, hvis jeg selv tager den."

3 Tab af kontrol
"Hvis jeg bare arbejder mere, kommer jeg ovenpå."

4 Mere kontrol, mindre delegering
"Jeg kan ikke risikere, at noget går galt."

5 Organisationens bliver afhængig
"Jeg må hellere spørge chefen."

6 Kaos og brandslukning
"Hvorfor er der ingen, der tager ansvar?"

7 Udbændthed
Krop og hjerne har været i alarm for længe.

Opdag det, før kroppen siger stop

Stress starter næsten aldrig pludseligt. Der er altid forvarslere – de bliver bare ofte overset.

TIDLIGE TEGN

- Svært ved at koble fra
- Sover dårligt eller vågner tidligt
- Kort lunte
- Føler dig aldrig færdig
- Ingen glæde ved resultater
- Alt er vigtigt

SENE TEGN

- Hukommelse og overblik svigter
- Små beslutninger føles tunge
- Tomhed og meningsløshed
- Hjertebanken, hyppige infektioner
- Kynisme over for folk omkring dig
- Trækker dig fra andre

Er du selv kilden til stress?

Medarbejdere bliver stressede, når kravene er høje, og kontrollen og støtten er lav. Spørg dig selv:

01

Klarhed

Giver du retning eller usikkerhed?

- ? Ved alle, hvad de tre vigtigste prioriteter er lige nu?
- ? Rydder du op, når du skifter retning?

02

Autonomi

Giver du frihed eller er du flaskehals?

- ? Hvor mange beslutninger venter på dig?
- ? Svarer du, før andre har nået at tænke?

03

Tryghed

Tør folk sige, hvad de tænker?

- ? Hvordan reagerer du, når nogen er uenig?
- ? Straffer du dårlige nyheder?

04

Energi

Fylder du op eller tærer du?

- ? Sender du mails om aftenen og forventer svar?
- ? Fejrer I, eller går I direkte videre?

Når flere i virksomheden er stressede, er det sjældent et individuelt problem. Det er et signal om, at systemet skaber belastningen.

5 gode råd til dig

1 Skær ned til tre prioriteter

Skriv dem op. Alt andet venter. Gør det igen næste mandag.

2 Spørg – og lyt

"Hvad gør dit arbejde unødigt svært?" Lyt uden at forsvare dig.

3 Stop mails efter arbejdstid

Ét klart signal: der er en grænse.

4 Kortlæg dine beslutninger

Skriv i en uge alt ned, der lander hos dig. Hvad burde ikke have gjort det?

5 Fejr, før I går videre

Brug tre minutter på at sige det højt, når et projekt er færdigt.



ØVELSE INDEN FOR 48 TIMER

Book 30 minutter kun til dig. Gå de fire spørgsmål på side 6 igennem, og skriv **ét tiltag** ned for hvert, som du afprøver inden ugens udgang.



— FRA HELT TIL ARKITEKT

Byg noget, der kan bære uden dig

Den gamle logik: Jeg skaber succes ved at være den bedste problemløser. Den nye: Jeg skaber succes ved at bygge en organisation, der kan løse problemer uden mig.



Tag Stressbarometeret

Gratis · 20 spørgsmål · se hvor belastningen sidder



Har du det svært lige nu? Tal med din læge. At søge hjælp er ansvarlig ledelse – over for dig selv og din virksomhed.

EJERKRAFT.DK