

MODIGT LEDARSKAP

JUNI 2025



Semester

Mod att våga kommer inte från avsaknad av rädsla, utan från närvaron av en stark, säker bas att falla tillbaka på. Genom att medvetet vårda dina egna säkra baser och sträva efter att vara en säker bas för ditt team, bygger du en robusthet och resiliens som är ovärderlig för både dig själv och din organisation i en föränderlig värld.

Nu tar månadsbrevet semester och återkommer i augusti.

Jag önskar dig en riktigt skön sommar!

Innehåll

- Hjärnhälsa i sommar
- Nyfikenheten
- Din säkra bas
- Boktips



/ Niclas Bjälkenborn,

Coach för ledare som vill nå nästa
nivå

Lek dig smartare – och starkare som ledare



Som ledare är din hjärna ditt viktigaste verktyg. Den hjälper dig att fatta kloka beslut, hantera stress och vara närvarande för ditt team. Men precis som kroppen behöver hjärnan regelbunden återhämtning – inte bara under semestern, utan året runt.

Två ofta förbisedda nycklar till mental återhämtning är lekfullhet och nedvarvning. Sommaren är ett perfekt tillfälle att ge dessa utrymme.

🎮 Lekfullhet – mer än bara nöje

Att leka, vara spontan och prova nya saker stimulerar hjärnans kreativitet och flexibilitet. Det kan vara så enkelt som att spela ett spel, testa en ny hobby eller bara göra något utan mål. Det viktiga är att du tillåter dig att släppa kontrollen en stund.

💡 Tips: Planera in minst en aktivitet i veckan i sommar som du gör bara för att det är kul – inte för att det är nyttigt eller produktivt.

🧘 Nedvarvning – konsten att göra ingenting

I en värld full av notiser och måsten är det en konst att bara vara. Men hjärnan behöver tid utan mål, där tankarna får vandra fritt. Det är då vi återhämtar oss på djupet.

💡 Testa detta: Nästa gång du väntar på bussen – lämna mobilen i fickan. Låt tankarna komma och gå. Det är återhämtning i sin renaste form.

✅ Reflektionsfrågor inför sommaren

- Vad ger dig glädje och spontanitet?
- När senast tillät du dig att bara vara?
- Hur kan du skapa mer utrymme för detta i sommar?

The healthy mind platter i sommar

En bra metod för självreflektion

Upphovsmännen bakom Healthy Mind Platter har inte specificerat exakta tidsangivelser för varje ingrediens, eftersom de samverkar komplext. Men alla delar har dokumenterad påverkan på kreativitet, mental hälsa och/eller kognitiv prestation. Inför sommaren, när tempot kanske sänks, är det ett utmärkt tillfälle att reflektera över din egen Healthy Mind Platter – särskilt hur du ger utrymme för lek och nedvarvning.

- Vilka aktiviteter ser du fram emot som ger dig glädje och en känsla av spontanitet?
- Hur kan du medvetet skapa tid för att låta tankarna bara vandra, utan att ha ett specifikt mål?
- Hur känner du dig när du upplever mer lek och nedvarvning i din vardag?

Att göra rimliga justeringar i din sommarplanering för att inkludera dessa aspekter kan göra en stor skillnad för din återhämtning och hur du känner dig när hösten väl kommer.

Denna sommar, utmana dig själv att se bortom bara "ledighet" och fokusera på att aktivt vårda din hjärna med lek och nedvarvning. Genom att ge din hjärna de olika "ingredienser" den behöver, bygger du inte bara upp din egen resiliens och ditt välmående, utan stärker också din förmåga att vara en modig och närvarande ledare när det behövs som mest.

The Healthy Mind Platter

"The Healthy Mind Platter" är en modell utvecklad för att främja hjärnhälsa:

1. Sömn: Tillräcklig och kvalitativ sömn är avgörande för hjärnans funktion och återhämtning.
2. Fysisk aktivitet: Regelbunden motion främjar hjärnans hälsa och kognitiva funktioner.
3. Fokus: Att ägna tid åt koncentrerat arbete eller lärande.
4. Lek: Kreativ och spontan aktivitet som främjar hjärnans utveckling och välmående.
5. Nedvarvning: Tid för hjärnan att gå på tomgång och återhämta sig.
6. Social tid: Interaktion med andra människor för att stärka sociala band och emotionell hälsa.
7. Reflektion: Tid för självreflektion och att bearbeta upplevelser och känslor.

Nyfikenhet & Serendipitet:

Hur oväntade upptäckter driver lärande – även på semestern.

I en värld som ständigt förändras är förmågan att vara nyfiken inte bara en trevlig egenskap, utan en avgörande kraft för både personlig utveckling och effektivt ledarskap. När vi dessutom öppnar oss för serendipitet – de där oväntade, lyckosamma upptäckterna som dyker upp när vi minst anar det – kan vi finna nya insikter och möjligheter som berikar oss på djupet. Inför sommaren, en tid då rutiner ofta bryts och nya intryck flödar, finns en unik chans att medvetet odla både din nyfikenhet och din mottaglighet för serendipitet.



Nyfikenhetens kraft i ledarskapet

Nyfikenhet är en nyckel till att vara mer kreativ, känna sig mer positiv och uppfattas som mer engagerad av din omgivning. En nyfiken person söker aktivt ny information och kunskap, vilket inte bara skapar nya insikter utan också en dynamik. Det är en grundläggande egenskap för lärande och utforskande. I ledarskapet kan nyfikenhet driva innovation, förbättra processer och stärka analytiskt tänkande och samarbete. Det är en av de viktigaste styrkorna en ledare kan ha – viljan att lära sig om sina medarbetare, om det man gör, och om det man inte vet, vilket gör en till en medveten och aktiv lyssnare.

Att på riktigt vara nyfiken på ditt nuläge kan hjälpa dig att skapa en lärande organisation som står redo för förändring.

Att främja en kultur av nyfikenhet i ditt team, där medarbetare uppmuntras att ställa svåra frågor, utmana status quo och utforska sina intressen, gör att människor känner sig mer sedda, hörda och motiverade. Som ledare kan du aktivt uppmuntra detta genom att till exempel erkänna gränserna för din egen kunskap genom att säga "*Jag vet inte*", vilket skapar utrymme för andras nyfikenhet och idéer. Ett enkelt "*Berätta mer*" är en kraftfull demonstration av nyfikenhet som låter dig dyka djupare i en konversation, eftersom människor nästan alltid har mer att säga om de känner sig hörda. Att vara genuint nyfiken på de utmaningar andra står inför bygger autentiska och förtroendefulla relationer.

Serendipity – Nyfikenhetens oväntade gåvor

Serendipitet är ett koncept som saknar en exakt svensk översättning, men det beskriver de oväntade och lyckosamma upptäckter som sker när man minst anar det. Det handlar om att vara öppen för det oväntade och se möjligheter i det som först kan verka som slumpmässiga händelser – förmågan att omvandla en till synes trivial händelse till något betydelsefullt och värdefullt.

Nyfikenhet är en stark motor för serendipitet. Genom att vara nyfiken och öppen för att utforska, skapar vi en grogrund där oväntade insikter och möten kan uppstå. Tänk på historien från Sydafrika, där ett oplanerat möte med Johan, som "råkade" dyka upp på ett möte, löste knutar och ledde till en långvarig vänskap och ett lyckat projekt. Denna händelse introducerade begreppet serendipitet och visade hur oväntade möten, möjliggjorda av en öppen inställning, kan leda till fantastiska resultat.

Odla din nyfikenhet och mottaglighet för Serendipity i sommar

Sommaren är en utmärkt period för att praktisera att vara mer nyfiken och öppen för serendipitet. Med kanske mindre press och förändrade miljöer finns utrymme att utforska och upptäcka på nya sätt. Hur kan du medvetet bjuda in mer av detta i din ledighet?

- Utmana dina egna antaganden: Var nyfiken på varför saker är som de är, istället för att acceptera dem. Ställ frågor, inte bara till andra utan också till dig själv. Var intellektuellt ödmjuk inför det du inte vet.
- Var närvarande och lyhörd: Öva på att verkligen lyssna, både på andra människor och på din omgivning. Oväntade insikter kan komma från de mest alldagliga situationer. Ge utrymme för att "bara vänta på bussen" och se vad som dyker upp i tankarna.
- Våga se möjligheter i det oväntade: När något inte går som planerat, försök att skifta från skam till nyfikenhet. Vad kan du lära dig av det?. Omfamna utmaningar som tillfällen att lära och växa.
- Koppla av på nya sätt: Prova nya aktiviteter eller besök nya platser utan en strikt plan. Låt dig guidas av spontanitet och lekfullhet – det kan öppna dörrar till nya upplevelser och möten.

Att tillåta sig att vara nyfiken och öppen för serendipitet är också att omfamna idén att misslyckanden är möjligheter till lärande. Genom att inte vara rädd för att utforska, även om det inte alltid blir som tänkt, skapar du en miljö där lärande och tillväxt kan blomstra.

Nyfikenhet och serendipitet är inte bara viktiga för att bygga en lärande organisation eller vara en modig ledare. De är också nycklar till en rikare och mer fylld tillvaro, där oväntade möten och insikter kan ge glädje och inspiration. Denna sommar, bjud in mer nyfikenhet och öppenhet för serendipitet i ditt liv. Du kanske upptäcker något fantastiskt som du inte ens visste att du letade efter.



Den säkra basen: Mod att våga, växa och leda – byggd på trygghet och tillit. Och utan bas ingen nyfikenhet.



För att vi ska våga klättra högre, utforska nya vägar och möta utmaningar, behöver vi en stabil plattform att stå på. Inom psykologin och ledarskapet kallas detta ofta för den säkra basen – en källa till trygghet och stöd som ger oss modet att vara sårbara och testa våra gränser.

Att förstå och bygga säkra baser, både för oss själva och för dem vi leder, är avgörande för personlig utveckling och effektivt ledarskap i en alltmer osäker värld. Låt oss dyka djupare in i detta kraftfulla koncept.

Vad är den säkra basen och varför är den viktig?

Begreppet "säker bas" introducerades av Georg Kohlrieser i hans arbete och boken "Care to Dare". En säker bas är, i grund och botten, en relation eller en miljö där en individ känner sig trygg och stödd.

Den ger en känsla av skydd, trygghet och omsorg. Men en säker bas är mer än bara en tillflyktsort; den erbjuder också en källa till inspiration och energi för att våga, utforska, ta risker och söka utmaningar. Utan en säker bas kan rädslan för det okända eller för misslyckanden hindra oss från att utvecklas och nå vår fulla potential.

Den säkra basen är en nyckelkomponent för att främja psykologisk trygghet. Psykologisk trygghet beskriver en arbetsmiljö där medarbetarna känner sig trygga att uttrycka sina idéer, ställa frågor och erkänna misstag utan rädsla för negativa konsekvenser. Detta skapar en kultur av tillit och respekt, där varje individ känner sig värderad och inkluderad. När människor känner sig accepterade, respekterade och trygga att uttrycka sina idéer utan rädsla för repressalier, ökar sannolikheten för att de kommer att dela sina tankar och bidra till gemensamma mål.

Den säkra basen i ledarskapet

Konceptet med den säkra basen är särskilt relevant för ledare. En ledare som skapar en säker bas för sitt team ger medlemmarna möjlighet att vara sårbara och öppna om sina tankar och känslor. Detta främjar en atmosfär av ömsesidig tillit och engagemang. Ledaren kan ses som "säkraren" i bergsklättring – den som står säkrad på klippan och säkrar klättraren. Genom kommunikation, tillit och trygghet kan klättraren (medarbetaren) våga klättra vidare. Säkringen gör att ett fall inte blir dödligt, även om det kan göra ont. Ledaren erbjuder inte bara säkerhet utan också möjligheten att se mer än klättraren, ge råd och visa var det finns grepp. Genom kommunikationen och tryggheten kan medarbetaren vara modig och ta ett grepp som den kanske inte riktigt visste fanns.

Att skapa en psykologisk trygghet i teamet, där medarbetare känner sig trygga att uttrycka idéer och erkänna misstag, bidrar till en starkare kollektiv förmåga att hantera oväntade händelser och utmaningar. Team med hög psykologisk trygghet är mer benägna att ställa frågor, be om feedback, experimentera, reflektera samt diskutera misstag och oväntade resultat. Det främjar innovation, samarbete och kontinuerlig förbättring. För organisationer och team med hög grad av tillit (vilket går hand i hand med psykologisk trygghet och den säkra basen) finns många fördelar, såsom högre engagemang, färre konflikter, ökad innovationsförmåga och nöjdare kunder. Stabilitet, behovet av psykologisk trygghet och trygga grunder, är särskilt viktigt i tider av osäkerhet.

Att finna och bygga din säkra bas (och andras)



Det finns ingen gräns för hur många säkra baser du kan ha i ditt liv. En säker bas kan vara olika saker:

- Människor: En tränare, partner eller vän som ger omtanke men också sporrar dig vidare.
- Platser: Hemmet, barndomshemmet, skogen, sjön – platser som ger en känsla av trygghet.
- Händelser: En examen, ett äktenskap eller andra händelser som ger en känsla av trygghet att våga vidare.
- Erfarenheter: Att ha överunnit svårigheter eller utmaningar kan vara en bas.
- Mål: Idrottare kan finna trygghet i sitt mål.
- Symboler: För troende kan symboler ge denna bas.
- Annat.

För att finna trygghet i olika baser, fokusera på att bygga djupa och förtroendefulla relationer. Öppen kommunikation och empati är nycklar till att skapa en säker bas i relationer. En positiv ledarskapsstil och kollegialt samarbete bidrar också till en säker bas. Om du känner att du har få baser, kan det vara värt att fundera över var du kan finna nya.

Som ledare, för att bygga en säker bas för ditt team och främja psykologisk trygghet:

Visa sårbarhet: Dela dina egna misstag och lärdomar för att visa att det är okej att inte vara perfekt.

Främja öppenhet och kommunikation: Uppmuntra dialog och se till att allas röster känns viktiga, exempelvis genom möten och feedbacksessioner.

Respektera olikheter: Visa respekt för olika perspektiv och bakgrunder för att skapa en inkluderande miljö.

Uppmuntra och belöna risker: Belöna försök, inte bara framgångar. Fira de lärdomar som kommer ur erfarenheter. Visa stöd och förståelse vid misslyckanden.

Skapa strukturer för säker kommunikation: Starta möten med att dela hur alla mår. Avsluta med reflektion över vad som gick bra och vad som kan förbättras. Uppmuntra tacksamhet och fira prestationer.

Reflektera över din säkra bas i sommar

Sommaren, med dess potential för förändring och nya upplevelser, kan vara en utmärkt tid att reflektera över dina egna säkra baser och hur du kan vara en säker bas för andra.

- Var finner du omtanken och tryggheten som ger dig kraft att våga ta dig an dina utmaningar – både professionellt och privat?
- Vilka relationer, platser eller erfarenheter utgör dina viktigaste säkra baser just nu?
- Finns det områden där du känner att du saknar en säker bas, och hur kan du aktivt söka eller bygga en sådan?
- Hur kan du, i din roll som ledare (eller i dina personliga relationer), medvetet skapa och förstärka den säkra basen för dem omkring dig under semesterperioden och därefter?

Att arbeta med den säkra basen handlar om att bygga och upprätthålla starka och stödjande relationer och miljöer. Genom en sådan kultur kan organisationer och team skapa en miljö där kreativitet och tillväxt trivs.

I höst!

I dagens snabba och föränderliga värld är ledarskap viktigare än någonsin. Som erfaren coach hjälper jag dig att utveckla dina färdigheter, hantera kriser och nå dina mål.

Varför coaching?

- Förbättra din kommunikation
- Stärk ditt ledarskap
- Navigera genom utmaningar med självförtroende

Boka en kostnadsfri konsultation idag och upptäck hur coaching kan göra en verklig skillnad för dig!

Klicka här för att boka din tid: [\[Länk till bokningssida\]](#)



Förbättra din
kommunikation

Stärk ditt
ledarskap

Ta dig an utmaningar
med självförtroende

Boktips för sommaren

"Sapiens: En kort historik över mänskligheten" av Yuval Noah Harari

Denna bok ger en fascinerande överblick över mänsklighetens historia, från de tidigaste människorna till dagens samhälle. Harari utforskar hur vår art har utvecklats och hur våra sociala strukturer har förändrats över tid. Det är en tankeväckande och **engagerande läsning som passar perfekt för långa, avslappnade dagar.**

"The Innovator's Dilemma: When New Technologies Cause Great Firms to Fail" av Clayton M. Christensen

En spännande och tänkvärd fackbok som utforskar varför framgångsrika företag ofta misslyckas när nya teknologier dyker upp. Christensen introducerar begreppet "disruptive innovation" och ger insikter i hur företag kan navigera dessa utmaningar. En utmärkt läsning för dig som vill förstå och hantera förändringar.

Och som en liten annan tanke på entreprenörskap kan jag rekommendera **The hard road will take you home av Anthony Stazicker**. Efter sin karriär i brittiska SAS har Stazick skapat ett framgångsrikt företag ThruDark som producerar högklassiska utekläder. Boken introducerar fyra koncept som utgör livet för en elitoperatör: förberedelse inför strid, tekniker, taktiker och procedurer, teamwork och de lärdomar vi alla bör överväga när vi lär oss att innovera, uthärda och lyckas. Den är fylld med insikter, lättanvända tekniker och psykologiska processer som samlats från Stazickers tid med världens mest motståndskraftiga stridsstyrka. Som en kreativ resurs är den ett verktyg för den blivande entreprenören.

