



25% rabat
Log på mit.jp.dk og
udskriv dit JP-kort

Gå på opdagelse

Oplev Olafur Eliassons permanente kunstværk Your Rainbow Panorama, og gå på opdagelse gennem ni etager med kunst fra 1800-tallet til i dag.

Er du abonnent på Jyllands-Posten, får du 25% rabat på entréen. Tilbuddet gælder for op til to voksne og er kun gældende mod forevisning af gyldigt JP-kort.

Læs mere og udskriv dit JP-kort på mit.jp.dk

Jyllands-Posten

Dit nye liv i SKIVE

• OPLEV
SKIVE I
360°



Fotos: Thomas Møser

LIVISKIVE.DK

Kom med til Skiveegnen på en spændende virtuel rejse. Flyv en tur og se byen i helikopterperspektiv. Oplev dit nye liv i Skive gennem 360 graders billeder – lige fra bolig og familie til karriere, kultur og det aktive liv. Tag Skive-testen og find ud af, om Skive er noget for dig.

Følg os på [facebook.dk/ditnyeliviskive](https://www.facebook.com/ditnyeliviskive)
liviskive.dk

Få det bedste ud af hjernen

BØGER: Forfatteren til "Coach dig selv" og "Play your Brain", Anette Prehn, har skrevet en strålende og øjenåbnende bog om hjernen henvendt til ledere. Overfyldt og forstoppet arbejdshukommelse gør mennesker syge, mener hun.

"Hjernesmart Ledelse – det handler om forbindelser"

Anette Prehn
Peoples Press
285 sider
Vejl. pris: 300 kr.



ULLA BECHSGAARD

Ledersucces.dk

Hjernen tilpasser sig sine omgivelser. Den er formbar og ændrer sig i forhold til det, vi træner; hjernen er selvdirigerende neuroplasticitet. Den opdagelse er en af de mest ekstraordinære i det 20. århundrede, mener Anette Prehn, der netop har udgivet bogen "Hjernesmart ledelse – det handler om forbindelser".

Hun hævder, at ledelse først og fremmest går ud på at facilitere hjerneprocesser – altså være en slags tovholder for de processer, der foregår i medarbejdernes hjerner. Det lyder umiddelbart ikke særligt behageligt, men hun argumenterer godt for sin sag.

"Hjernesmart ledelse" er provokerende og godt formidlet – en på en gang klog og underholdende bog om et komplekst emne. Forfatterens formål er at klæde lederne på til at få større gennemslagskraft; og hvilken leder vil ikke gerne lære, hvordan overspringshandlinger kan vendes til produktive aha-oplevelser? Eller vide, hvordan hjernen kan aflastes i en travl hverdag.

Hjernens neuroplasticitet er årsag til, at hjernen konstant kan være under forandring. "En gammel hjerne" er en uudnyttet hjerne, en hjerne, der lider under manglende brug. Man skal

netop ikke blive ved med bare at gøre det, man er god til. Man skal udfordre sig selv.

Læring udvikler hjernen

Mennesker, som evner at leve og lære i omgivelser, som byder på overraskelser og nye situationer, udvikler hele tiden deres hjerner. En leder bør ifølge Anette Prehn være ekspert i, hvordan hjernen fungerer. Alt samspil er i hendes øjne stimulation af hjernen.

Det gode spørgsmål er ikke, om lederen sætter sig spor i medarbejderens hjerne, men hvilke spor. Anette Prehn hævder, at de færreste kender ret meget til hjernens spilleregler. Dermed ender mange hverdagsituationer med at være sværere, end de behøver at være.

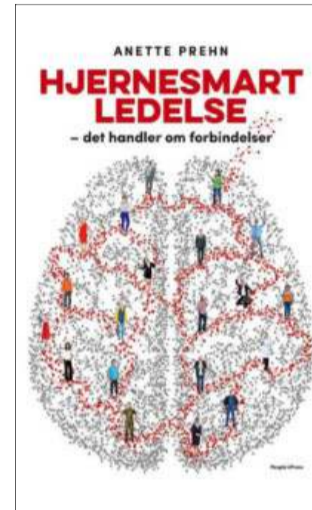
Hjerneforskere opfordrer mennesker til at leve et liv med dedikation, engagement og mening, for den tilstand fremmer hjernens udvikling.

Hjernen forandrer sig, når det, der sker omkring den, betyder noget. Den skal opfatte, at der er noget relevant derude. Derfor hold øje med, hvornår medarbejderne har lys i øjnene, opfordrer hun. Hvornår de er engagerede, dribler med og sidder yderst på stolen for at bidrage. Det er lige præcis dét, lederen skal få frem i medarbejderne.

Forstoppelse

Forstoppelse i arbejdshukommelsen. Overraskende bruger hun ordet arbejdshukommelsen i stedet for kortidshukommelsen, og hun taler om, at menneskers arbejdshukommelse i dag er forstoppet. Mange er overfyldte, og det kan gøre dem syge.

Amygdala er hjernens limbiske system, også kaldet den indre alarmklokke. Om arbejdshukommelsen skriver Anette Prehn: »Når an-



dre forsøger at presse mere ind i den, går amygdala i alarmberedskab for at advare og beskytte os. Det kan ske, når andre for eksempel forsøger at få os til at forholde os til mange ting samtidig eller løse flere opgaver, end vi synes, at vi magter.«

Ekstern hukommelse

En af forfatterens løsninger på det problem er at bruge et såkaldt parasitpapir for at få tømt hjernen. Parasitpapir er en ekstern hukommelse, som hjælper til at aflaste stærkt begrænset arbejdshukommelse. Et parasitpapir kan være et stykke papir, post-it-noter, en notesbog eller notesfunktion på ens smartphone. Fordelene ved at aflaste arbejdshukommelsen er mange: plads til nye idéer, overskud til at møde forandringer og opgaver med optimisme, ro mellem tankerne (mindske tankemylder og negativ stress) samt øget nærvær og troværdighed.

Hjernesmart ledelse er en fin kogebog til ledere, som vil bedrive ledelse med hjernen in mente.

Bogen præsenterer gode øvelser, og forfatteren bruger en række rammende metaforer som amygdalafælden, hjernens viskelæder og skift brillen, når noget driller. Alt i alt en gennemarbejdet og velskrevet bog, som vil være inspirerende at arbejde med, både for den enkelte leder og for teamet.

Om forfatteren

Anette Prehn (f. 1975) er sociolog, hjerneformidler og forfatter til fem bøger om hjernens spilleregler, bl.a. "Coach dig selv" og "Play your Brain" (sammen med Kjeld Fredens). Hendes bøger er til dato ud over dansk også udkommet på engelsk, kinesisk, svensk og russisk. Læs mere på www.hjernesmart.dk

BØGER

Erhvervsbøger til
anmeldelse sendes til:
Ulla Bechsgaard
Engblommevej 63
2400 NV



De færreste kender ret meget til hjernens spilleregler. Dermed ender mange hverdagsituationer med at være sværere, end de behøver at være, mener sociologen og hjerneformidleren Anette Prehn.

Foto: Casper H. Christensen