

BØRSEN.

Det nye sort inden for ledelse: Meditation, spark, spyt, slag og parader



Flere og flere ledere lader sig inspirere af kampsporten karate

Foto: Arkivfoto: Scanpix



■ **VIRKSOMHEDER** | Af Susanne Tholstrup

21. JAN. 2018 KL. 14:03

Ekklusivt for kun

Ledere fra så forskellige virksomheder som Velux, Netcompany og Carl Ras valfarter i øjeblikket til karatesalene, dojo'erne, for at blive mentalt beredte til at sparke dørene ind hos de kunder, der sætter dem på porten.

Tidligere salgsdirektør i it-virksomheden Maconomy og cheftræner, sensei, i kampsporten karate Søren Larsen har i de sidste syv år haft succes med at transformere den østasiatiske filosofi bag karate til fysisk og mental træning af ledere.

I hans firma Resma kan lederne få det sorte bælte i dels selvledelse og dels salgsledelse.

"Men de to ting hænger sammen, for du opnår aldrig at blive sortbælte i salgsledelse, hvis du ikke forinden er sortbælte i selvledelse," siger Søren Larsen, grundlægger af Resma og fortsætter:

"Da det som salgsdirektør gik op for mig, hvor meget karateverdenen har betydet for mig som leder, begyndte jeg systematisk at overføre filosofien, så den kan bruges af alle ledere, såvel privat som på jobbet."

"Og jeg kan se, at træningen faktisk ændrer folks adfærd, selv om de ikke aner en bjælde om karate, når de kommer her," siger Søren Larsen.

Kom som en hvirvelvind hjem til familien

Erkendelsen kom, da han i alt for mange dage op til kvartalsregnskaberne nærmest rev døren af, når han som en hvirvelvind kom hjem til familien med enten chefen eller en kunde i mobiltelefonen.

"Her fandt vi i familien ud af, at det her går ikke. Nu bruger jeg den teknik at vente i minds 20 sekunder foran døren hos familien eller kunden for at trække vejret og mærke efter, hvad er det nu, jeg gerne vil komme ind med, før jeg træder ind," fortæller Søren Larsen.

Hans træning består af lige dele mental styrketræning, der især beror på karatesportens meditationsteknikker, og fysisk kamptræning i spark, slag, parade og retten til at spytte. Og selvfølgelig ledsaget af de kampråb, der hører med.

Du får én på lampen

En vigtig meditationsteknik er Moku su, som går ud på at lære at være tilstede 100 pct. og være fokuseret. Det handler om vejrtrækningsøvelser og meditation.

"Hvis du ikke er 100 pct. nærværende, når du skal ind til kamp, får du en på lampen. Det samme sker, hvis du i en forhandlingssituation på jobbet ikke er nærværende og misser afgørende pointer."

"Her er teknikkerne fra karate en fantastisk måde at træne det at være tilstede og have fuldkommenhed i dine observationer og så give slip, når kampen er i gang," forklarer Søren Larsen.

Kunsten er at træne såvel de mentale som de fysiske færdigheder, så de til sidst kommer helt ind under huden, så det, der sker i de afgørende øjeblikke er en kognitiv proces. Man tænker ikke, men observerer, hvad der sker. Man handler ud fra det, man har inde på ryggraden.

"Hvis du som leder eksempelvis skal opsige en medarbejder, er det vigtigt, at du har den mentale forberedelse i orden, så du bliver så skarp i din kommunikation, som muligt. Medarbejderen skal forstå opsigelsen så fuldkommen, at vedkommende ikke skal rende til psykolog i de næste to år."

Den fysiske del af træningen foregår i dojo'en, hvor lederne afreagerer gennem kampråb, spark, slag, parade og retten til at spytte.

Men inden kampen, gør de sig klar gennem teknikken Yoi, der betyder parat. Den går i korthed ud på at krydse armene, trække vejret dybt, og spænde alt det, man kan i det øjeblik, man puster ud.

Fem veje mod det perfekte

Grundfilosofien er, at man søger den perfekte teknik vel vidende, at det perfekte ikke findes. For man kan altid blive bedre. Derfor er ydmyghed og empati en vigtig del af læren, der bygger på fem do'er – såkaldte veje til at stadig at blive bedre:

Vær mentalt klar

Vær bevidst

Vær ydmyg (du ved ikke en skid, for du kan altid lære mere)

Vær målrettet

Indtag rummet.

Alle starter lederudviklingen med hvidt bælte, som undervejs skifter farver gennem adfærdsudvikling, træning i spørgeteknikker, rollespil kombineret med øvelser i det virkelige liv med mere. Der evalueres og gives feedback. Målet er at opnå det sorte bælte vel vidende, at du aldrig er perfekt.

Søren Larsen er aktuel med bogen "Sortbælte i selvledelse".

Ligheder med lean

Filosofien bag karate minder på flere punkter om filosofien bag Lean Production, som er udviklet af Toyota-fabrikkerne. Begge filosofier har rod i Zenbuddhismen, der går ud på at opnå sindsro, frygtløshed og spontanitet.

Begge retninger dyrkes rensat for religion og med formålet: Løbende forbedringer. Vi stræber efter det perfekte, men vi kan altid blive bedre.

HAJIME!