

# Sort bælte i selvledelse

**PERSONLIG VÆKST:** Søren Larsen træner forretningsfolk efter principper fra karateverdenen.

Af Henrik Helmer Petersen  
Foto: Allan Nørregaard

Karate er en kampsport, hvor det at lære at beherske sig og udvikle sig personligt er mindst ligeså vigtigt som det at kunne slå fra sig.

Søren Larsen har dyrket karate i 30 år, og de seneste syv år har han brugt den oldgamle japanske karatefilosofi til at træne sælgere, ledere og mennesker, som gerne vil udvikle sig som mennesker.

- Det handler helt overordnet om at blive den bedste udgave af sig selv. Om at formå at være high performer, arbejdsmæssigt og privat i en hektisk hverdag. Samtidig med at man har begge ben solidt plantet på jorden. At kunne præstere og være omstillingsparat i en verden, der går hurtigere og hurtigere, uden at man mister sig selv.

Sådan siger Søren Larsen, da ERHVERV Nordsjælland kommer på besøg.

Søren bor i Fredensborg, og han underviser i karate i Hillerød. Som Sensei (lærer) med sort bælte af 5. Dan (femte grad ud af 10) er han i dag en af de danskere, der er nået længst inden for dansk karatesport.

Han er smilende, høflig og imødekommende. Han er rolig og behersket og lyttende. Der er ingen tvivl om, at han har arbejdet med sig selv.

Søren har i efteråret skrevet bogen »Sortbælte i selvledelse - med De 5 Do'er«.

Ordet »do« er japansk, og det betyder »vej« eller »retning«. Ordet er brugt i karateverdenen, hvor det angiver den vej, karateudøverne skal udvikle sig.

- Enhver må finde sin egen »Waga do«, »min vej«, siger Søren, og så er vi i gang.

For hvordan i alverden bliver man den bedste udgave af sig selv? Hvad er det for principper fra karateverdenen, man kan drage nytte af? Hvad er det for »5 do'er«, »veje«, der gør, at jeg kan finde »waga do«, »min vej«? Hvor perfekt kan jeg blive?

## Det perfekte

- Hov, hov, smiler Søren.

- Det handler om at stræbe efter det perfekte, og så vide, at man aldrig når det perfekte, siger han og forklarer:

- Karateverdenen har rødder i buddhismen, og i kara-

tesporten er der 10 grader af det sorte bælte. 1. til 10. dan.

10. dan er det perfekte, og der er ganske få i verden, der har fået 10. dan.

- De har vel at mærke fået 10. dan, efter de er døde. Først her er deres udvikling stoppet. Alle vi andre kan udelukkende have det perfekte som mål, velvidende, at vi aldrig når det perfekte. Vi skal udvikle os den rigtige vej, og samtidig skal vi også glæde os over dér, hvor vi er i dag. Det er også en del af det.

## I praksis

Det lyder spooky og svært. Det er derfor, at Søren Larsen har skrevet bogen »Sortbælte i selvledelse - med De 5 do'er«.

Han er tidligere sælger, leder og salgsdirektør inden for først olieverdenen og så it-verdenen. Det var et stressende liv, og da hans stilling blev nedlagt i forbindelse med et større opkøb for syv år siden, etablerede han sig som selvstændig med firmaet Resma, Resultatskabende Mental Adfærd indenfor Salg og Selvledelse. Efter at have holdt foredrag på arbejdspladser, holdt endags sessioner for grupper og afdelinger og trænet sælgere og ledere og andre i selvledelse og udvikling, nogle over flere år, har Søren Larsen i »Sortbælte i selvledelse - med De 5 do'er« beskrevet essensen af det hele.

## Bælte i salg

Han har selv trukket de »5 Do'er« ud af de åndelige karateprincipper, som de »5 veje«, han synes, er de mest centrale i karateverdenens anvisning til, hvordan man bliver den bedste udgave af sig selv.

- Overordnet handler det

naturligvis også om at have det godt som menneske, om at have det godt med sine omgivelser, om at trives, være motiveret, og om at præstere sit bedste og nå de bedste resultater i arbejdslivet og karrieren.

- Ansatte i firmaet Carl Ras har fået »sort bælte i salg«, efter de i tre år har arbejdet med De 5 do'er gennem undervisning og træning i Resma, fortæller Søren Larsen glad.

- Konsulenterne og salgcheferne har blandt andet lært vigtigheden af at indtage rummet og at være men-

talt klar, bevidste, målrettede og ydmyge. Herunder at meditere og søge ro, alt sammen noget som jeg mener, der skal til for at være sortbælte i at servicere sine kunder, supplerer han.

## De 5 do'er

Så er vi fremme ved De 5 Do'er. Hvor hokusfokus er det?

Søren Larsen kalder dem: »Vær mentalt klar«, »Vær bevidst«, »Vær ydmyg«, »Vær målrettet« og »Indtag rummet«.

Når Søren Larsen og hans virksomhed Resma træner

sælgere, ledere og andre i de »5 veje«, går udviklingen over undervisning, læsning, snakke en-til-en, gruppesnakke, gruppearbejde, fysiske og mentale øvelser og træning i karate i det små, både hos kunderne selv og i dojen (karatesalen). Formålet er at omsætte det lærte til en forankret praksis, der kan bruges i hverdagen.

## Mentalt klar

At være mentalt klar handler om flere ting. Det handler om noget så jordnært som at få sin nattesøvn og spise fornuftigt. Det er fundamentet for at være mentalt frisk. Stress og jag er en barriere for at være mentalt til stede, så det handler også om at lave fysiske øvelser, holde pauser, søge ro og meditere.

At være mentalt klar er mere end det.

- Negative tanker skal vendes. Frygt skal frem på bordet. Der er noget tabubelagt over at være bange. Skal en sælger ringe til en potentiel kunde, siger han det sjældent til nogen, hvis han er bange for at ringe op og måske blive afvist. Men hvorfor? Det er da en naturlig frygt. Hvis man forholder sig åbent og konstruktivt til frygten, kan man ligefrem få positiv energi ud af den, og så er man langt mere mentalt klar til at ringe op.

## Værste scenarie

- At forholde sig til frygt, handler også om at forholde

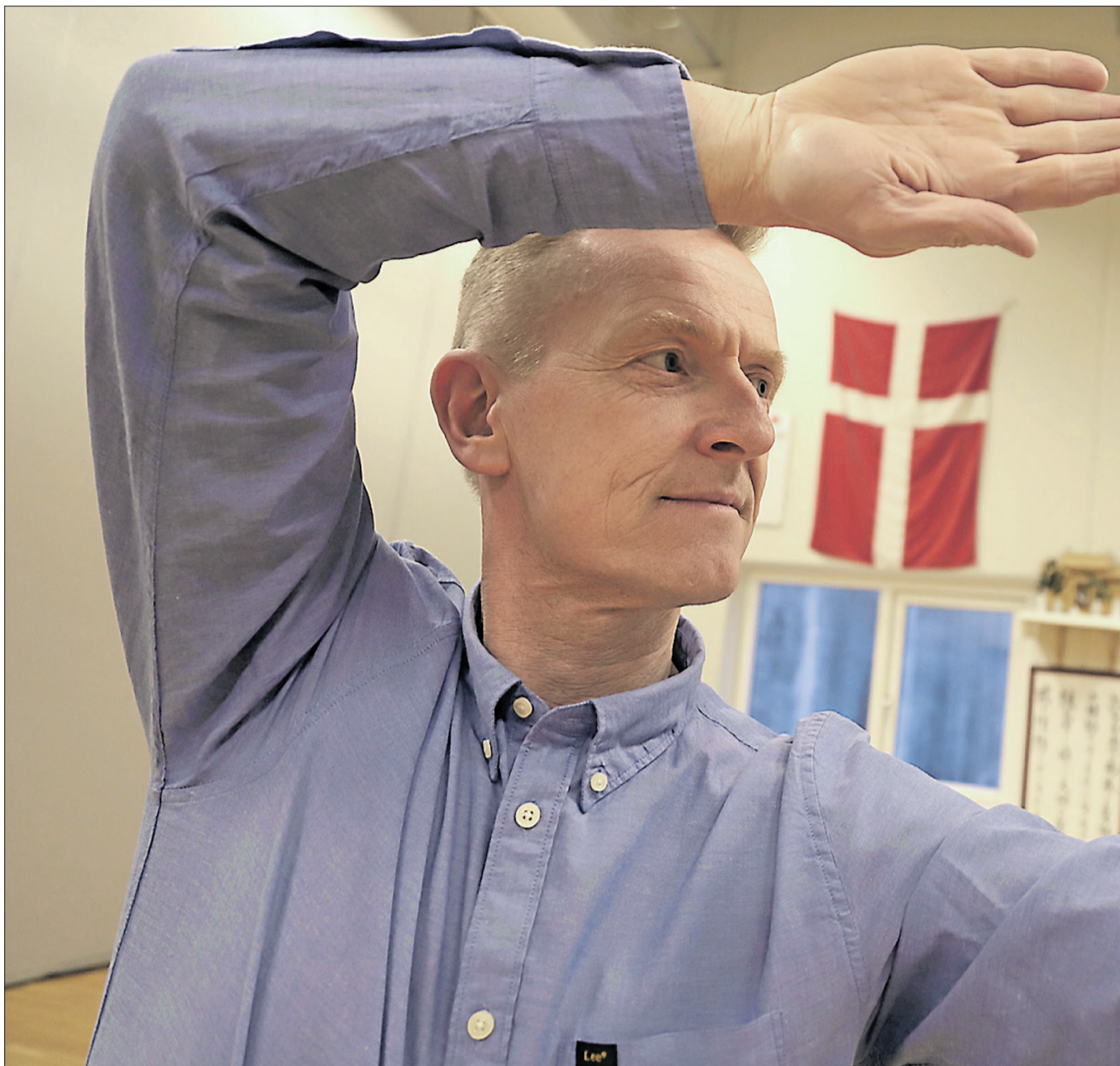
## FAKTA

- Resultatskabende Mental Adfærd indenfor Salg og Selvledelse
- Konsulentvirksomhed etableret for syv år siden
- Af karateinstruktør i Hillerød og tidligere salgsdirektør i IT-branchen Søren Larsen
- Udvikler sælgere og ledere og andre efter principper i karateverdenen

sig til, hvad det bedste eller det værste scenarie er. Ofte er det værste scenarie for en sælger i stil med, at en potentiel kunde i den anden ende af røret køligt fortæller sælgeren, at vedkommende ikke vil købe noget, påpeger Søren Larsen.

## Vær bevidst

- 2. do, at »være bevidst« handler om at være sig bevidst, hvad det er, man vil. Man skal også være sig bevidst, hvor man er og hvilke ressourcer, man har til rådighed. Hvor er målet, og hvor langt er man fra målet? Hvilken havn vil man ind i, og er det realistisk at komme ind i den havn. Det kræver refleksion og også ro og me-



Vil man udvikle sig menneskeligt efter karateverdenens principper, er det svært at komme udenom meditationen.



Søren Larsen er tidligere sælger, leder og salgsdirektør inden for først olieverdenen og så it-verdenen. Nu er han selvstændig med firmaet Resma. Han har skrevet bogen »Sortbælte i selvledelse - med De 5 Do'er«.

## FAKTA

### De 5 Do'er

- Vær mentalt klar
- Vær bevidst
- Værydmyg
- Være målrettet
- Indtag rummet

kursister i firmaet Resma. Han erkender, at nogle ser lidt forskrækkede ud.

- Men vi taler i karateverdenen også meget om at »tømme koppen«. Man skal glemme, hvad man selv har af gode ideer og krav, først da kan man lytte ordentligt og kan tage åbent imod andres ideer og fordringer. Det er enormt vigtigt både for ledere, som skal være empatiske, men også for sælgere, som per definition har ry for straks at pådutte kunden noget.

### Lyt

- Ydmyghed handler i høj grad om at lytte. Det handler om ikke at bide på krogen og handle dumt, hvis man bliver kritiseret, afvist eller skældt ud. Det handler om at formå at lære af sine fejl.

Søren Larsen understreger, at man ikke skal være bange for at begå fejl.

### Begå gerne fejl

- Man begår fejl og kikser undervejs, når man arbejder med De 5 do'er. Sådan er det at udvikle sig som menneske. Man går to skridt frem og ét tilbage. Og nogen gange omvendt.

- Man begår også fejl i sit liv, privat og arbejdsmæssigt. Inden for Lean, som også kommer fra Japan, er det næsten en styrke, når en medarbejder i et team på en fabrik begår en fejl. For det første er det bevis på, at der er en udvikling i gang, og endnu vigtigere, så kan man bruge fejlen til at lære noget.

- En sælger, en leder og enhver i udvikling tager ved lære af sin fejl. Ellers er man ikke i ordentlig udvikling. Det forudsætter en ydmyg tilgang til sig selv, sine fejl og den kritik, man får. Derfor skal man arbejde med at »være ydmyg«, siger Søren Larsen.

### Vær målrettet

Den 4. do er at være målrettet. Det handler ifølge Søren Larsen om ud fra bevidstheden om sine mål at være vedholdende og fokuseret samt

om at lægge og følge en plan, der fører frem til målet.

- Det handler også om at være i nuet og glad for den proces og de delmål, der fører til målet. Faren ved at være målrettet er, at man fokuserer på målet, og at man ikke er tilfreds, før man er nået dertil. Med den indstilling spænder man ben for sig selv. Man skal have målet i sigte, arbejde målrettet og fokuseret med det, og så skal man være glad for hvert skridt, man når.

### Indtag rummet

Søren Larsen har kaldt den 5. do for »Indtag rummet«, og han fortæller, at der også ligger flere ting i det.

- For det første handler det billedligt om, hvorvidt man overhovedet får gjort de ting, man har påtænkt. Man kan tænke nok så mange tanker, tale om det og være

## 12 minutters meditation

Vil man udvikle sig menneskeligt efter karateverdenens principper, er det svært at komme udenom meditationen.

Søren Larsen mediterer 12 minutter hver morgen.

Han sætter uret, sætter sig rank i en stol, lukker øjnene, og så består meditationen af to dele.

### 1.

Søren trækker langsomt vejret ind gennem næsen, mens han for sig selv

tæller til syv. Så spænder han mellemgulvet og holder luften, mens han tæller til syv. Så puster han langsomt ud gennem munden, mens han tæller til syv.

Det gør han 10 gange.

### 2)

Så slipper Søren fokus fra åndedrættet, og han tæller langsomt op fra et til 10. Det bliver han ved med, indtil uret ringer, og de 12 minutter er gået.

mentalt klar, bevidst og ydmyg, men det nytter ikke, hvis man ikke gør noget ved det og handler.

- Men »indtag rummet« handler også mere praktisk om at træde ind i et rum, ranke sig op og signalere, at man er til stede, nærværende, interesseret, lyttende og ydmyg på den gode måde. At man har den rette påklædning og den rette attitude til situationen er også vigtigt.

Søren Larsen slår fast, at

alle 5 do'er griber ind i hinanden.

- Arbejder man med det, og er man vedholdende, finder man sin »waga do«, sin udviklingsvej. Man bliver den bedste udgave af sig selv. Ikke perfekt, men den bedste udgave for i dag. Det er et skridt af mange på vejen som menneske, privat og arbejdsmæssigt, runder Søren Larsen af.

ditation.

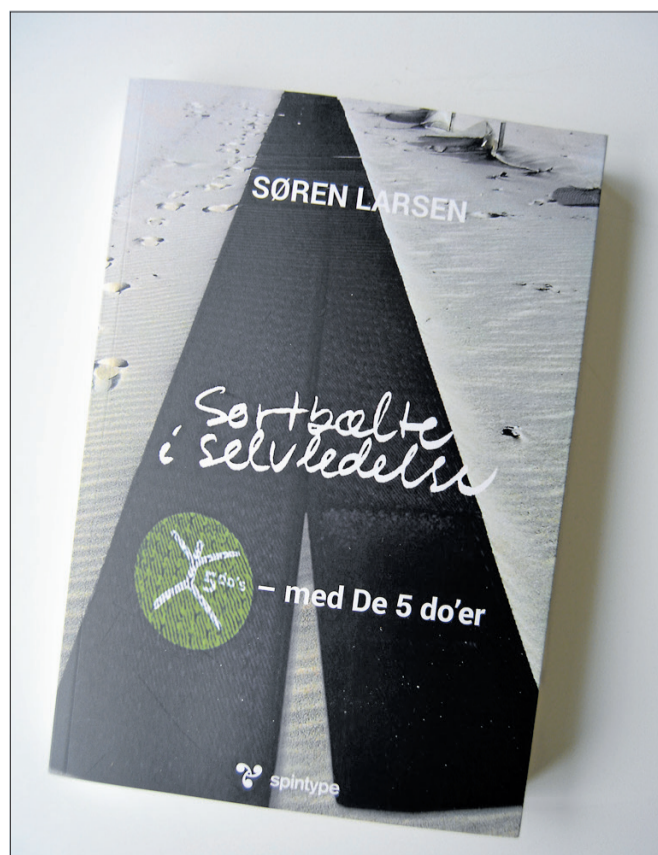
- At være bevidst handler om også at være bevidst om sin egen indstilling til tingene. Er man mentalt klar med den rette ydmyghed og målrettedhed? Ellers må man gøre sig mentalt klar.

### Værydmyg

Den 3. do handler om ydmyghed. Et mistolket ord, som nogle fortolker som

underdanighed, men som rettelig handler om at møde sine medmennesker og opgaver og verdenen på en rolig og imødekommende måde i øjenhøjde.

Søren Larsen nævner dog karatemesteren, der før træningen skreg sine elever ind i hovedet: »I ved ikke en skid! Han har selv sagt de samme ord i en lidt modereret udgave til flere af sine



Søren Larsen har skrevet »Sortbælte i selvledelse - med de 5 Do'er«.



Søren Larsen har kaldt den 5. do for »Indtag rummet«. Det handler blandt andet om at træde ind i et rum, ranke sig op og signalere, at man er til stede, nærværende, interesseret, lyttende og ydmyg på den gode måde. Kan man det, kan man billedligt talt spænde et sort bælte om jakkensættet.