

Du er din egen lykkes smed

Med positiv tænkning kan vi få trivselsbarometeret op på "smukt". Vi kan vælge at være mere opmærksomme på det, vi synes er vigtigt og interessant og sætte spot på glæderne. På den måde kan vi påvirke vores trivsel og blive vores egen lykkes smed. Når vi finder de positive tanker og følelser frem er vi mere nysgerrige og kreative, vi er mere venlige og hjælpsomme, og vi er mindre syge. Så der er mange gevinster at hente.

Træn dig til bedre trivsel

Desværre er vi mennesker mere opmærksomme på det negative end det positive. Negative oplevelser rammer os hårdere end positive oplevelser, og vi spekulerer mere over problemer, end vi påskønner glæder. Det gode er, at vi har mulighed for at gøre noget ved det. Vi behøver ikke at lade os styre af de negative tanker og følelser. Vi har nemlig et trivselspotentiale, som vi kan realisere ved at træne vores opmærksomhed.

Vores gener er kilde til 40-50 % af vores trivsel. Vi er født med en kemisk grundstemning, og det kan vi ikke gøre noget ved. Materielle goder kan godt påvirke vores trivsel med 10-20 %. Men vi vænner os hurtigt til at have det godt, så her er der ikke så meget at hente. De resterende 40 % er et trivselspotentiale, som vi kan folde ud ved at træne.

Der er mange måder, vi kan træne på. Helt enkelt kan vi huske at sige tak til dem, der hjælper os i hverdagen. Vi kan føre en taknemmelighedsdagbog, hvor vi hver aften noterer tre ting, som vi er taknemmelige for. Og vi kan skrive et taknemmelighedsbrev til dem, der virkelig betyder noget for os. Vi kan skrive historien om os selv, når vores fulde potentiale er foldet ud. Eller vi kan tænke tilbage på episoder i fortiden, som har betydet noget særligt for os. Når vi tænker på et positivt øjeblik, kan vi mentalt strække det ud og nyde det lidt længere.

Vi skal ikke negligere de negative følelser, dem kan vi nemlig bruge konstruktivt. Når vi føler os kede af det, kan vi tage teten og gøre noget for at blive glade igen. Hvis vi bliver alt for gode venner med de negative tanker og følelser kommer vi til at mistrives. Og hvorfor lade trivselsbarometeret falde ned på "storm", når vi har muligheden for at komme op på "smukt"?

Hvad er positiv psykologi?

Positiv psykologi er videnskaben om trivsel. Vi mennesker trives, når vi er i udvikling og oplever personlig vækst. Når vi oplever, at vi kan agere frit, indenfor de rammer der er på arbejdspladsen. Når vi oplever, at ledelsens forventninger til os motiverer os og giver os lyst til at bidrage og bringe vores styrker i spil. Når vi oplever, at vi lærer noget nyt eller finder nye løsningsmuligheder, og selv kan være med til at påvirke processen. Den bedste cocktail er, at vi bruger vores styrker samtidig med, at vi oplever, at vi får energi af det. Når vi får lov til at arbejde med det, der giver os arbejdsglæde, så trives vi og præsterer sandsynligvis bedre.

Denne artikel er inspireret af et oplæg af Hans Henrik Knoop. Lektor på Institut for Uddannelse og pædagogik, Aarhus Universitet.

