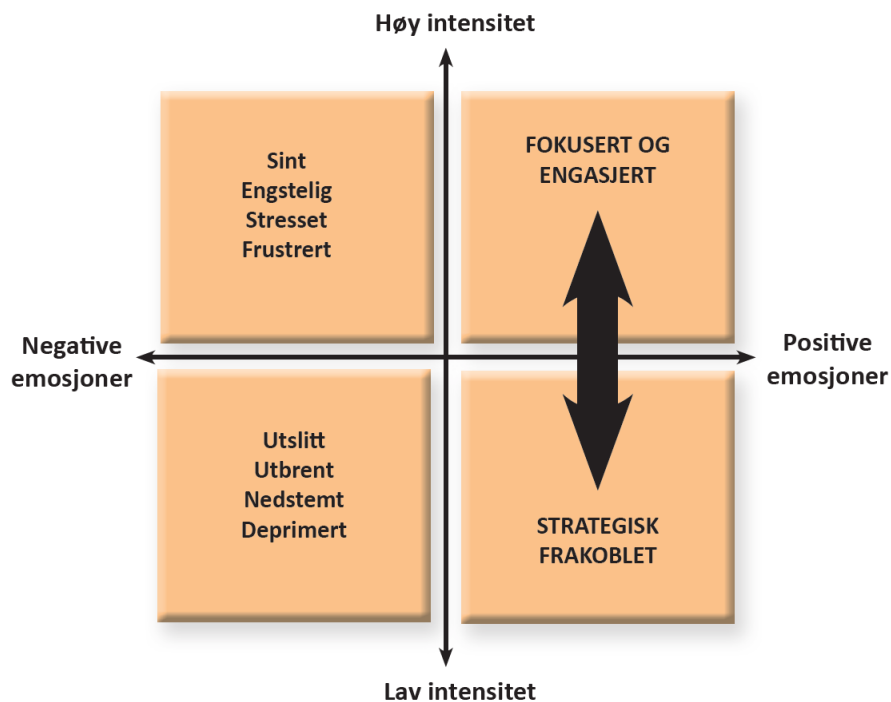


Balansen mellom å være engasjert og strategisk frakoblet



Ledere kjenner på et bredt spekter av følelser i hverdagen. Noen ganger er du engasjert og fokusert, mens andre ganger preges du av frustrasjon, stress eller utmattelse. Å håndtere høye forventninger og ta vanskelige beslutninger er krevende, og det kan slite på både energi og overskudd.

Når følelsene tipper over til frustrasjon, sinne og engstelse, er det lett å miste oversikt og reagere impulsivt. Over tid kan dette tappe deg for energi og gjøre deg mindre effektiv som leder. Blir du stående for lenge i en tilstand av tomhet, utmattelse eller utbrenthet, risikerer du å miste drivkraften og engasjementet som leder.

Den mest produktive sonen er der du er fokusert og engasjert, men for å være der over tid må du også kunne regulere hvor du legger energien din. Ingen kan være på hele tiden. Strategisk frakoblet handler ikke om å være mindre engasjert, men om å ta bevisste pauser for å unngå å bli tappet for krefter.

De beste lederne mestrer denne balansen. De vet når de skal være på, og når de skal trekke seg tilbake for å hente seg inn igjen.

Ledertipset er inspirert av boken *The power of full engagement* av Jim Loehr og Tony Schwartz.