

New ways of working – del 1:

Hjernen, lykke & high performance

I denne artikelserie af 5 tager vi et detaljeret kig på hvad hjerneforskning betyder for moderne ledelse. Resultaterne har vi arbejdet med i en praksisorienteret kontekst over 8 måneder i projektet New Ways of Working i Innovationsnetværket Livsstil, Bolig & Beklædning. Forvent indsigter om hvad lykke, sport, meditation, mad, søvn, musik og dine omgivelser egentligt betyder for din performance og effektivitet. God læselyst 😊

Happiness er i den grad en tendens, der sparker døren ind hos de moderne virksomheder. Og det er der god grund til – forskning fra nogle af verdens mest anerkendte universiteter, Stanford University og Harvard University blandt andet, viser nemlig en direkte sammenhæng mellem din produktivitet og evne til at være kreativ og innovativ – og hvor glad du er.

Faktisk, så har glæde en direkte målbar effekt på mange flere parametre end ovenstående: Stanford Universitys forskning dokumenterer, at uanset årsagen til at man er glad, så bliver man mere produktiv, hjælpende, samarbejdsvillig, kreativ, modstandsdygtig, energisk og sundere. Aha – så glæde er altså interessant for bundlinjen? Det kan du tro!

Arbejdsglæde er ikke noget nyt, specielt ikke i Danmark hvor vi i forvejen er et af de glædeste lande i verden. Men viden om hvordan glæde påvirker vores performance, innovationsevne og kreativitet fra et hjerneanalyseret perspektiv, DET er nyt.

Hjerneforskning i forhold til glæde repræsenterer en af de helt store områder i den næste generations organisationsudvikling – heldigvis! Arbejder man med happiness strategisk kan udbyttet nemlig være skyhøjt. Shawn Achor, der har studeret hjerneforskning & happiness ved Harvard University, har lavet flere forsøg med virksomheder, hvor han hjælper ledere og medarbejdere med systemisk at integrere tiltag der øger graden af glæde. Et af hans forsøg var med fem organisationer, hvor ledelsen fik strikse guidelines til hvor ofte de kontekstuelt skulle rose og anerkende deres medarbejdere. Det handlede ikke om at rose for at rose – men i en travl leders hverdag at tage tid ud, til at anderkende medarbejdernes udviklingsområder og fremskridt. Udover ledelsen fik også medarbejdere guidelines til, hvordan de skulle være med til at få effekten til at rulle – de blev bedt om hver dag at sende 1 "random happiness email" til en kollega og påpege noget professionelt eller privat de værdsatte ved netop den kollega. Effekten var fænomenal. Efter blot én måned med "strategisk happiness" kunne de 5 organisationer nemlig præstere en fremgang i produktiviteten på gennemsnitligt 31%. Jep, du læste rigtigt, **enogtredive procent!** – målt og vejret af forskningsgruppen på Harvard University.

En glad hjerne performer langt bedre end en negativ hjerne, viser Harvard Ph.D.en Shawn Achors studier. Han fortæller, at efter at have observeret hjerner i realtid i fMRI scannere, kan man se,

hvordan det mentale fokus fysisk flyttes i hjernen, når den er negativ og dermed bruger den båndbredde, der ellers vil være tilgængelig for den forreste del af hjernen, frontallappen, som hjælper os med at træffe beslutninger. Er man derimod glad, befinder hjernen sig i et helt andet stadie end når den er negativ – hvor den ”mentale båndbredde” er tilgængelig for de dele af hjernen, som lader os befinde os i tilstande af kreativitet, innovationsevne, effektivitet og high performance.

Harvard Universitys resultater stopper ikke her – de har nemlig også dokumenteret, at når man arbejder med ting man er glad for, er man i stand til at udføre opgaverne med helt op til en faktor 3 i hastighed. Altså – arbejder du med noget du ikke er særlig begejstret for, så vil din hjerne befinde sig i et stadie, der videnskabeligt beskrives ”neutral to stressed”. I modsætning har vi en tilstand der beskrives ”excited”, hvor Harvard gruppen over en længere periodes research har fastlagt, at man altså kan gange sin produktivitet med helt op til 3.

Så her en opfordring: Notér hvilke dele af dit job, du ELSKER – og hvilke, du skal overveje at sende videre ud i cyberuniverset til de virtuelle opgaveløserne hos populære tjenester som [TaskRabbit](#), [oDesk](#) eller [Elance](#).

En af de mange ekstremt positive effekter ved at være glad er den kemiske cocktail, din hjerne mixer – i dette stadie udskiller du nemlig serotonin og endorfin. Begge disse stoffer virker som modgift over for stress og nervøsitet – og har i videnskabelige tests kunne påvise at fjerne fysiske tegn på stress som forhøjet blodtryk, svedige håndflader og højt hjerteslag.

I et forsøg blev 80 deltagende personer påført måleudstyr så man kunne måle kroppens reaktioner da de fik beskeden ”SÅ, nu har du 5 minutter til at forberede dig på en videooptagelse, vi laver af dig. Du skal fortælle om, hvordan din virksomhed kommer over den største udfordring I har i tiden. Og, nårh ja – den bliver vist til din chef, den nærmeste ledelse og ALLE medarbejderne i virksomheden”. Det kan nok være, at stress-symptomerne gik i gang under forberedelsen hos deltagerne. Inden videofilmningen skulle alle se et videoklip på 2 minutter og man delte de 80 personer op i to. Den ene gruppe skulle se en glad og sjov video – den anden gruppe skulle se en voldelig og trist video – og så skulle de filmes med deres præsentation.

Fordi man havde sat måleudstyr på alle (puls, blodtryk og fugt i håndfladerne), var man i stand til at se to vidt forskellige temperamenter under videooptagelsen. Den gruppe der havde set de triste og voldelige videoer, var først blevet nervøse og stressede – altså havde de forhøjet puls, blodtryk og svedige hænder – og efter at have set den voldelige video var der ingen tegn på bedring, og denne tilstand beholdte de under videooptagelsen. Den anden gruppe der skulle se de glade og sjove videoer, havde derimod udskilt en så stærk hjernekemisk blanding, at det næsten havde neutraliseret stresssymptomerne. De havde kun ganske lidt forhøjet puls, blodtryk og ingen sved i håndfladerne, da videofilmen blev taget. De mange videoer blev vist kun vist under fredagsbaren i virksomhederne – og hele forsøget var selvfølgelig fiktivt for at måle kroppens stressreaktion og stress-mod-reaktion ved glæde, og DET påviste forsøget jo glimrende.

SÅ – glæde GØR en kæmpe forskel! Brug det – både for din egen, dine kollegers og din organisations skyld!