

# Lean starter i din hjerne

AFASGER KNUDSEN,  
zenlærer og managementtræner,  
ZENMIND, Granbakken 11,  
Kr. Hyllinge

En væsentlig forudsætning for succes i lean-projekter er, at vi som individ er mentalt klar til de forandringer, som lean uvægerligt vil føre med sig.

Mange ledere opfatter i øjeblikket lean, som det helt rigtige værktøj til de udfordringer de har i deres private eller offentlige virksomhed. Men hverdagens forandringer og opskruede tempo truer livskvaliteten og fører til stress og udbrændthed hos mange medarbejderne, viser flere undersøgelser. Et af de store spørgsmål er derfor, hvordan vi kan forberede os selv og vores medarbejdere på de forandringer der skal til, for at vi kan være på forkant med udviklingen?

For den enkelte handler det om tryghed i hverdagen og alle mennesker er af natur mest trygge, når der ikke sker for store forandringer på en gang

i deres nærmiljø. Men et lean-projekt er nu til for at optimere og effektivisere og dermed vil det give forandringer – til det bedre, ligesom ethvert andet »strategisk« projekt i virksomheden!

En klog mand har en gang sagt: »The only constant is change« – og vi ved det egentlig godt alle sammen.

Lean-projekter starter derfor hos den enkelte medarbejder – i deres hjerne, og ikke med processerne i virksomheden. Vores hjerne skal være mere lean. Hjernen er som en stor computer, og når alt er optimalt, kører vi bare derudad. Men har vi for mange ubearbejdede tanker og »gule sedler« hængende på den indre lystavle, bliver hastigheden hurtigt nedsat, vi bliver lettere stresset og energien og kreativiteten forsvinder.

Hjernen skal derfor diskfragmenteres, der skal ryddes op, smides ud og effektiviseres, for at vi igen kan fungere optimalt, være effektive og køre i

det høje gear. Hvis medarbejdernes hjerner er mere lean og der er gjort plads på »harddisken« til ny viden og kommende forandringer, vil de ikke blive nær så stressede og det gode arbejdsmiljø og ikke mindst effektiviteten kan sikres i langt højere grad.

## Meditation styrker

En række videnskabelige undersøgelser i bl.a. USA viser, at mennesker der har mediteret regelmæssigt i længere tid, er langt mere modstandsdygtige og modtagelige over for forandringer end dem, der ikke mediterer. En af årsagerne er, at de der mediterer dagligt føler en langt større grad af uafhængighed og frihed i forhold til deres omgivelser og relationer.

Disse mennesker er typisk mere til stede i nuet og bruger ikke al energien på at bekymre sig om fremtiden, og hvor dejligt det var, før alle fordringerne, som et lean-projekt uvægerligt vil føre med sig.

Det betyder samtidig, at medarbejdere der magter at være 100 pct. til stede i det, der foregår lige nu, er langt hurtigere til at optage ny viden, sætte sig ind i nye processer og dermed sikre et lean-projektets succes i virksomheden.

Stadig flere anvender zenmeditation som et værktøj til at få rensset den mentale harddisk og skabe plads til ny viden. Daglig meditation er et effektivt redskab til at få ryddet op og skiftet gear på hjernen og giver samtidig bedre mental balance, mere energi og højere livskvalitet.

Zenmeditationen gør den enkelte person bedre i stand til at fokusere på de opgaver, der skal løses på arbejdet og privat, og det giver samtidig store fordele som markant nedsat stress og forbedret helbred generelt. I mange virksomheder betragter ledelsen meditationstræning for medarbejdere som en investering, der giver direkte effekt på bundlinjen.

Børsen

torsdag, 18 januar 2007, side: 3

## Ophavsret

Ifølge lov om ophavsret, er det kun tilladt at tage én papirkopi til personligt brug.

Yderligere kopiering/eksemplar fremstilling på print, elektronisk eller digital form af dagbladet

Børsens artikler og PDF filer, må kun ske efter forudgående skriftlig aftale med Dagbladet

Børsen.