

Lär dig självreglera – och ta bättre beslut

MOTIVATION Att det är viktigt att kunna leda sig själv, det har vi nog alla hört och läst om de senaste åren. Men vilken koll har du på självreglering? Det kan påverka dig som ledare – och de beslut du tar.

16 maj 2022, [Kvalitetsmagasinet](#)
Yasemin Bayramoglu



Genom att regera dina känslor och tankar kan du lära dig ta bättre beslut, menar Eva Hamboldt.

Självledarskap handlar om att kunna motivera sig själv och arbeta självständigt. Självreglering, å sin sida handlar om vår förmåga att medvetet reglera våra egna tankar och känslor för att på så vis även kunna reglera vårt beteende.

Eva Hamboldt utbildar ledare med utgångspunkt från neuroledarskap och skriver i sin bok Feedbackrevolutionen om hur vi reglerar våra känslor (eller inte) kan påverka oss på jobbet.

Två typer av motivation

Vi ska inte blanda ihop självkontroll och självreglering. Det handlar inte om att stänga ute känslorna från jobbet, utan snarare tvärtom – att verkligen bli medveten om dem för att kanske inte agera impulsivt i fel situation. Blir vi bara medvetna om våra känslor så kan vi hantera dem på ett bättre sätt, menar hon – och kopplar det till vad som händer i våra hjärnor.

Eva Hamboldt pratar om två typer av motivation: frånmotivation och tillmotivation.

– När jag är frånmotiverad gör jag det jag måste. Jag går mer på stresshormoner än på härliga hormoner och signalsubstanser. Det här kan på sikt leda oss in i depressioner, säger hon och fortsätter:

– Tillmotivation – då ser jag möjligheter, jag vill saker och är utforskande. Då sätter belöningshormonet dopamin in. Men jag kan faktiskt bli för "hög" på dopamin och gå på så snabbt att jag riskerar att bränna ut mig. Det är också risk att jag börjar förvänta mig att alla andra ska vara lika snabba som jag.

Självreglering – hitta balans

Det är här regleringen kommer in i bilden – att hitta den där magiska balansen. I vissa lägen behöver man vara mer lite mer frånmotiverad. Men att alltid bara ställa upp på grund av plikt känsla funkar inte över tid. I frånmotivationen är det kroppens hotsystem som går igång – vi fokuserar på det negativa för att säkra vår överlevnad.

– Vi behöver balansera ett jävla anamma med nyfikenhet och en intention om varför du vill göra saker, syftet. Då håller vi över tid, säger Eva Hamboldt.

Hon ser en klar koppling till ledarskapet. För alla individer lutar åt att vara lite mer från- eller tillmotiverade. Då blir det viktigt för dig som ledare att dels klura ut din egen motivation och din medarbetares.

– Hur ska jag motivera den här medarbetaren? Ska vi jobba jättemycket med syften eller mer med jävlar anamma? Hur får jag den som jag har mitt emot mig att kicka igång?

Ska bottna i empati

Eva Hamboldt är noga med att det inte får gå så långt så att man försöker manipulera sina medarbetare. Målet är att vi alla ska må bättre, för då presterar vi bättre.

– Det ska komma ur det mänskliga – jag bryr mig om dig. Men allt vi gör som ledare kan komma som manipulation om det inte kommer från goda intentioner.

Hon visar en modell med en trekant. I nedre vänstra hörnet står det Känsla, i högsta punkten Tanke och i högra nedre hörnet Handling. Mellan Känsla och Tanke finns det risk att vi fastnar i ältande när en negativ känsla skapar negativa tankar, som förstärker den negativa känslan. Vi reagerar på saker utifrån en Frånmotivation. För att reglera känslor och tankar behöver vi i stället stanna upp, sätta namn på känslan och reflektera över den tills vi har en tydlig tanke.

Blir proaktiv

Mellan Tanke och Handling är i stället Tillmotivationen. Här omvärderar vi och bestämmer oss medvetet för vad vi vill uppmärksamma, vilken känsla vi vill ha, hur vi ska agera – och varför. Vi är proaktiva – tänker innan vi handlar.

Frånmotivationen går i stället direkt från Känsla till Handling, utan att passera Tanke. Det blir en direkt reaktion på en känsla. Och det är klart – i en riktig ”på liv och död”-situation så har vi inte råd att stanna upp och tänka. Men hur ofta är vi där egentligen?

– Känslorna är hårdkodad fakta till mig själv för att jag ska kunna förstå varför jag tänker och gör som jag gör. Men vi har också en funktion i vår hjärna, en kognitiv broms som kan bromsa vår stresseskalering och kyla ner hjärnan, som går via språkcentrat. När vi sätter ord på våra känslor blir det en så kallad biofeedback som gör att vårt kroppsliga tillstånd regleras. När vi gör det går vi från att vara känslostyrda till att få tillgång till hela vår förmåga – att reflektera och ta in olika perspektiv, säger Eva Hamboldt.

Jag kan ha fel!

Det här ska vi helst göra varje dag, menar hon. Om inte annat flera gånger i veckan. Till sin hjälp kan man ta Scarfmetoden för att förstå varför man går igång på en känsla.

– Då kan man också omvärdera och inse att jag kanske haft fel.

Eva Hamboldt citerar tidigare buddhistmunken Björn Natthiko Lindeblads favoritcitat: ”Jag kan ha fel”. Vi tolkar gärna våra känslor som sanningar. Men det kan vara väl värt att syna våra egna känslor lite närmre ibland. Kanske är det bara en känsla och inte en sanning?

– Kan jag försöka bli nyfiken på något och omvärdera en upplevelse – vad skulle jag kunna tjäna på det i så fall? Kan jag formulera en tydlig intention om vad jag vill känna och göra i stället för att bara automatiskt göra så kan jag ta ansvar för mitt agerande.

Tryggar beslutsprocessen

Blir vi mer medvetna om våra känslor blir det också lättare att ta genomtänkta beslut om hur jag vill agera och som kan kopplas till ett högre syfte.

– Den processen kan sedan överföras till många andra typer av beslut – hur jag prioriterar saker, vad jag investerar tid i, vem jag rekryterar, vad jag lägger fokus på, vilket jobb jag tar och så vidare.

Vi tar många beslut undermedvetet. Snabba beslut, gärna lite på magkänsla. Vi kanske tar "det säkra före det osäkra". Inte sällan är detta något som också lyfts fram som något positivt – att ha lätt för att fatta snabba beslut. Och i en grupp kan det uppstå ett slags falskt koncensus kring snabba beslut.

– Då gäller det att identifiera vilka vi snabbspår som vi har en tendens att ta. Hur tryggar vi beslutsprocessen så att vi gör rätt sak, säger Eva Hamboldt.