



# SITUATIONEL PROFILERING

Din Fremtid Nu

Ved psykolog Bjarke Schlechter

[www.din-fremtid.nu](http://www.din-fremtid.nu)

# Gør dig klar til succes

Psykologisk og kropsligt

Det kan være en udfordring for de fleste mennesker, at skulle til et vigtigt møde, afholde en større præsentation eller netværke for, at styrke ens erhvervmæssige succes. Her er det normalt, at vi som mennesker oplever følelser af angst og nervøsitet. Men dette kan vi let gøre noget ved, fordi vores krop og hjerne hænger uløseligt sammen og påvirker hinanden indbyrdes.

Så i dette redskab vil du få den viden og de øvelser du skal bruge til, at ændre dine følelser og blive bedre til det du skal, der gør dig nervøs. Den viden der fremstilles her er psykologisk valideret af forskning og er let at bruge med det samme i din hverdag.

Det første vi tager fat i er din kropsholdning. De fleste af os ved godt, at det betyder noget hvordan vores kropsholdning er, men nu har forskning fra Harvard University i USA påvist, at der sker hormonelle ændringer i vores hjerner, ud fra den kropsholdning vi har.

Psykologerne fra Harvard har påvist, at ved at indtage en kropsholdning som de kalder en 'power pose' (en 'power pose' er karakteriseret af et åbent og afslappet kropssprog, modsat 'low power poses' som er karakteriseret af indelukthed og forsvar) så opfatter vores hjerner det som et signal om, at vi har det godt, har overskud og ikke er stressede, og hjernen udskiller derfor mere testosteron og sænker vores niveau af Kortisol.

Testosteron bevirker at vi oplever os mere selvsikre, både for mænd og kvinder, så jo mere testosteron jo mere selvsikre føler vi os. Kortisol, også kaldet stresshormonet, har at gøre med hvor stressede vi føler os, og hvor gode vi er til at håndtere stress. Jo mindre vi har af Kortisol i blodet, jo mindre stressede føler vi os og jo bedre kan vi håndtere stress. Hvis vi modsat indtager en 'low power pose' så får vi mindre testosteron og mere Kortisol (du kan se de forskellige 'power og low power poses' i billederne på næste side ).

## Power poses



## Low Power poses



Derfor er det meget simpelt, hvis du skal præstere i en stresset situation og gerne vil have succes, så skal du før situationen indtage en 'power pose' i bare 2 minutter for, at få den ønskede positive effekt. Samtidig vil det også hjælpe dig hvis du i situationen indtager en 'power pose', både fordi de giver de omtalte hormonelle fordele, men også fordi det viser, at du har det godt og andre opfatter dig som mere rolig og med mere styr på det du laver, når du indtager en 'power pose'.

Samtidig har psykologisk forskning også påvist, at bare det, at vi smiler sender signaler til vores hjerne om, at vi har det godt og er godt tilpas. Forskning har vist, at fx kvinder som ikke kunne vise ansigtsudtrykket panderynken (engelsk frown), havde det bedre og oplevede hændelser sjovere, end når de godt kunne rynke deres pande og blev udsat for lignende hændelser.

Det samme er vist med flere andre mennesker, som på forskellig vis har påvist, at det ansigtsudtryk som vi viser, sender signaler til vores hjerne om hvordan vi har det, hvilket igen gør, at vores hjerne sender hormoner og signalstoffer ud i kroppen som understøtter den følelse som vi startede med at vise, at vi havde. Så selvom vi ikke nødvendigvis er glade, så kan vi blive det bare ved at smile.

Her inddrages også hjerneforskning omkring spejlneuroner, som har påvist, at alle mennesker har samlinger af hjerneceller som kan spejle hvordan andre mennesker har det og hele tiden gør det.

Det vil så sige, at når vi viser, at vi har det godt, når vi indtager 'power poses' og samtidig smiler, så bliver vi selv gladere, får mere selvtillid og klarer stress bedre, og samtidig får vi de mennesker som vi står overfor til, at føle det samme som vi gør. Det vil sige, at lige meget hvad vi siger, så vil andre opfatte os som selvsikre og glade, og de vil selv opleve situationen som god, fordi de også blev glade og selvsikre, hvilket igen er med til at gøre din indsats i situationen til en succes. Og alt dette kan du opnå ved bare at tænke på din kropsholdning, bruge dit ansigtsudtryk og ellers bare lade din krop og hjerne gøre resten af arbejdet for dig.

Selvfølgelig er du også nødt til at forberede dig og have noget nogenlunde relevant at sige, men selv hvis det går galt, så vil du opleves som mere succesfuld og kompetent, hvis du holder din 'power pose' og bruger dit ansigtsudtryk.

Det eneste du ikke må er at blive usikker, rynke panden, vise stress og gå i 'low power poses', for så vil dine tilhørere også opleve følelser der minder om dine, og du vil opleves som mindre kompetent og som om du ikke har styr på det du laver.

Den samme prominente psykologiske forsker som fandt sammenhængen mellem kropsholdning og hjernens udskillelse af hormoner sagde det meget rammende: "Fake it, till you become it" (foregiv det, til du bliver det), og hun havde faktisk flere eksempler, sig selv inkluderet, på prominente personer som havde gjort netop det.

**Vil du vide mere, så kan det findes her:**

*Harvard side om Amy J.C. Cuddy, som står for forskningen om 'power poses':*

<http://www.hbs.edu/faculty/Pages/profile.aspx?facId=491042>

*TED talk hvor Amy J.C. Cuddy fortæller om sin forskning:*

[http://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are](http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are)

*Forskning om ansigtsudtryk og følelser:*

Inhibiting and facilitating conditions of the human smile:

A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis.

Strack, Fritz; Martin, Leonard L.; Stepper, Sabine

Journal of Personality and Social Psychology, Vol 54(5),

May 1988, 768-777.

<http://psycnet.apa.org/journals/psp/54/5/768/>

*Lettere læsning om ansigtsudtryk og følelser:*

<http://www.scientificamerican.com/article/smile-it-could-make-you-happier/?page=1>

*Forskning om spejlneuroner:*

Philosophical Transactions B. 05 June 2014; volume 369, issue 1644.

Theme Issue 'Mirror neurons: fundamental discoveries, theoretical perspectives and clinical implications' compiled and edited by Pier Francesco Ferrari and Giacomo Rizzolatti.

<http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/369/1644.cover-expansion>

*Lettere læsning om spejlneuroner:*

<http://www.brainfacts.org/brain-basics/neuroanatomy/articles/2008/mirror-neurons/>