

Træn din hjerne og bliv en overlever

ANMELDELSE: Sociolog og formand for Det Nationale Stresspanel Anette Prehn bidrager med sin nye bog, "Flip", fremragende til debatten om at skabe mening i en tid med konstante forandringer, friktion og fremtidståget.

"Flip"

Anette Prehn
People's Press
304 sider
Vejl. pris 250 kr.



ULLA BECHSGAARD
Ledersucces.dk

finans@finans.dk

Hjælp din plastiske hjerne med at tackle det 21. århundrede. Sådan lyder undertitlen til sociolog og foredragsholder Anette Prehns nye bog, "Flip", som er en omfattende grønspættet bog om relationer, selvopfattelse og ikke mindst, hvordan man kan flippe – omfortolke – virkeligheden for at klare sig bedre på arbejdspladsen og i privatlivet.

Anette Prehn har skrevet en lang række bøger om at være hjernesmart. Jeg har læst og anmeldt flere af dem, blandt andre "Hjerne-smart ledelse", som jeg var begejstret for. Jeg er også glad for "Flip", som samler op på alle hendes pointer om at styrke nye stier i hjernen, og som yderligere beskriver hendes varemærkerregistrerede metode til at blive mere hjernesmart: Framestorm.

Prehn er i modsætning til mange andre ledelsesinspiratorer meget lidt optaget af personlig udvikling. Hendes

mission er at bidrage til menneskers "coping"; det vil sige deres evne til at magte og tackle forskelligartede situationer i livet. Hun lægger sig dermed i slipstrømmen på debatten om mental sundhed.

Et af hendes hovedbudskaber er, at hjernens plasticitet og pandelappernes langsomme modning fortjener respekt. Hjernen består af 80 til 100 millioner nerveceller, der hver især har forbindelse til op imod 10.000 andre nerveceller. Mange af hjernens forbindelser (stier) kan være ubetrådte, og det får let vejen videre til at virke uoverskuelig og alt for fremtidståget.

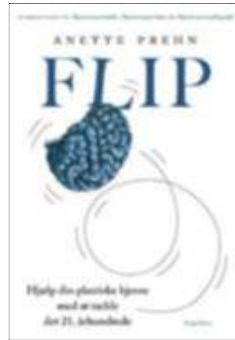
Modig og ærlig

Et af hendes andre budskaber er, at dogmet *svesken på disken*, som en del ledere godt kan lide, tåler pensionering:

»Jeg skelner mellem *svesken på disken* og *den indirekte vej*. I mange årtier har vi hængt på en modedille om, at det at lægge *svesken på disken* i forhold til andre mennesker var en modig, ærlig og konstruktiv måde at tackle socialt samspil på. Faktisk er det ofte det stik modsatte.«

Ligesom i sejlsporet kan det give mening at tage en lidt længere rute, fordi der dermed er kræfter, som kommer til at arbejde med i stedet for *imod*.

Framestorm er en metode til at omfortolke virkeligheden eller fremkalde nye billeder af det, vi ser og hører.



Formålet er at styrke tillid, accept og mobilisering. Prehn lægger ud med at introducere forskellen på fortolkningsplan og adfærdsplan. Det handler om at »kunne pendulere kreativt og smidigt mellem vores levevis og dertil knyttede fortolkninger«, forklarer hun og giver et eksempel.

Nye billeder

Hvis ens virksomhed skal flytte, og det er en definitiv beslutning, som man ingen indflydelse har på, så opfordrer hun til, at man flipper – i overført betydning tager en række nye billeder af udflytningen – og dermed omfortolker virkeligheden. Til det bruges Framestorm-metoden.

Metoden forklares som fem fingre med en række underpunkter, som samlet præsenteres som 50 perspektiver. "De fem fingre" er metodens stilads og består af:

- Tommelfingeren: *Gaven*, som handler om at finde fordele eller gevinster af noget.
- Pegefingern: *Værdier*, som handler om at kende sine værdier og vide, hvad der driver og motiverer en.
- Langemanden: *I den andens sko* handler om at gøre sig umage med at stille sine egne sko og gå i en andens.
- Ringfingern: *Humoristiske vinkler* er at finde skæve vinkler, metaforer, kontraster og overdrivelser.
- Lillefingern: *Læring og mening* handler om at se mønstre i mening og læring for derigennem at styrke



Sociolog og hjerneformidler Anette Prehn. Foto: Casper H. Christensen

taknemmeligheden og det større perspektiv.

I det konkrete tilfælde med flytningen kunne det være at få sat ord på, at udflugtningen f.eks. betød tættere kontakt til kunderne, gratis parkering eller færre omkostninger.

Nogle vil nok mene, at Anette Prehns omfortolning af virkeligheden er en usmagelig selvmanipulation. Anette Prehn argumenterer imidlertid glimrende for, at mennesker i dag behøver et større mentalt repertoire, blandt andet for at forebygge stress.

Nye situationer

Man skal kunne tilpasse sig nye situationer og andre mennesker samtidig med, at man står på sit solide værdimæssige fundament, mener hun. Framestorm-metoden beskriver såvel kulturens som fællesskabernes og indi-

vidernes opfattelser og kan bidrage til at opbygge og vedligeholde en sund følelsesregulering. Den kan bruges til både store og små udfordringer i livet, men kan med Anette Prehns egne ord selvfølgelig ikke "rydde bordet" for problemer.

Sådan er det.

OM FORFATTEREN

■ Anette Prehn er iværksætter, forskningsformidler, sociolog og en flittig faglitterær forfatter til blandt andre bøgerne "Hjerne-smart ledelse" og "Hjerne-smarte børn".

■ Hun er formand for Det Nationale Stresspanel, der er nedsat af seks ministre.

Vi har aldrig levet lykkeligere, sundere, rigere eller sikrere

■ Harvard-professor viser, hvordan Jordens befolkning oplever fremgang på alle parametre.

"Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress"

Steven Pinker
2018, Viking
276 sider
21 dollars på Amazon.com



ROBERT HØGH

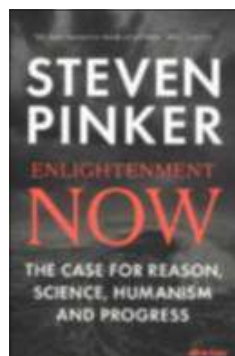
finans@finans.dk

Harvard-professor Steven Pinkers nye bog, "Enlightenment Now", er udråbt af Bill Gates som den bedste bog nogensinde. Bogen er en

over 500 siders gennemgang af menneskeligt fremskridt inden for sundhed, velstand, lykke, teknologi og endda klima. Den er værd at læse, hvis du er en af dem, som tror, at verden er af lave, og at alt går i den gale retning.

Bedst

Frygt sælger. Derfor flyder aviserne over med historier om krig, kamp og korruption. Negative katastrofeneheder sætter følelserne i gang og tiltrækker læsere i stimevis. Problemet er bare, at selv om aviserne altid kan finde deprimerende enkelthistorier, så går verdens udvikling i den modsatte retning. Vi bliver gladere, sundere og rigere – og der er mindre krig på kloden. "Enlightenment Now" er dermed en velresearchet og -skrevet dråbe af håb i et hav af katastrofer. Dens pointe er fantastisk at læse og værd at huske på næste gang, du åbner en avis.



Værst

Bogen er en mursten af grafer, figurer, videnskabelige undersøgelser og citater fra verdens førende forskere. Det giver den en kæmpe spændvidde og gør pointen overbevisende, men som almindelig læser kan man nøjes med mindret.

Hovedpointer

Bogen viser, hvordan menneskeheden i gennemsnit har oplevet fremgang på hvert eneste målbart parameter. Her er tre punkter, som overraskede mig:

■ Vi bliver mindre ensomme. Andelen af mennesker, som siger, at de føler sig ensomme, er faldet år for år lige siden 1977. Det gælder særligt brugere af sociale medier som, modsat hvad mange tror, siger, at de har flere tætte venner, større tillid til fremmede og har mindre stress end resten af befolkningen.

”

Forfatterens tese er, at der ikke findes et eneste punkt, hvor det er gået tilbage for menneskeheden.

■ Vi bliver lykkeligere. Globale undersøgelser viser, at når folk skal vurdere deres livstilfredshed på en skala fra 1 til 10, går det i den rigtige retning. Selvom nogle mennesker er lykkeligere end andre, stiger gennemsnittet støt. Dette skyldes, at Jordens befolkning i gennemsnit bliver rigere, sundere og mere fri.

■ Vi bliver klogere. Intelligensforskere har opdaget, at menneskeheden gennemsnitlige IQ er steget enormt de seneste årtier. En almindelig begavet person i dag ville være et geni i 1800-tallet.

Vurdering

Hvert kapitel af bogen er dedikeret til et område, som har oplevet fremgang de seneste årtier. Forfatterens tese er, at der ikke findes et eneste punkt, hvor det er gået tilbage for menneskeheden. Den er værd at læse – hvis du ikke drukner i statistik undervejs.