



Hvem vælger du at være?

- At blive god til at være menneske
gør dig til en bedre leder

Konference i Fagligt selskab for ledende sygeplejesker, september 2026

Din tilstedeværelse?

På en skala fra 1-7:

- Hvor aktiv og engageret har du tænkt dig at være i løbet af den næste 1½ time?

1 = overhovedet ikke, 7 = Total aktiv og engageret

- Hvor stor en risiko er du parat til at løbe?

1 = Ingen som helst, 7 = Jeg er parat til hvad som helst

- Hvor interesseret og engageret er du i, hvilken oplevelse de andre i gruppen får?

1 = Slet ikke, 7 = Fuldstændig! Og jeg vil bidrage så godt jeg kan

Refleksion og formål

Refleksion:

Hvordan var det for dig at lave denne korte 'tilstedeværelses-øvelse'?

Formål:

At træne oprigtighed, radikalt selv-ansvar og udtrykke din sandhed uden at skulle forklare og forsvar.

Hvad du har i vente:

- Lederen som menneske og hvorfor personligt lederskab fra hjertet er super vigtigt i den forbindelse.
- Hvorfor personlig integritet er altafgørende
- Hvordan du styrker dig selv, så du kan være noget for andre og derigennem også skabe et sundt og godt arbejdsmiljø.
- En blanding af præsentation og øvelser, så du får viden, inspiration og input du kan tage med dig og bruge efter konferencen.

Kort om Marianne

- Uddannelse i Psykologi og Kommunikation fra Universitetet
- Et hav af efteruddannelser inden for udvikling af det menneskelige potentiale
- Studeret de store visdomstraditioner – såsom Buddhismen, Sufisme, Taoisme, Stoicisme og Kristen mystik.
- Ud gav i 2020 bogen: "Hvem vælger du at være? En guide til personligt lederskab fra hjertet".
- Beskriver mig selv som humanist til fingerspidserne og er drevet af at bidrage og gøre en forskel

Om Marianne – fortsat!

- Hele mit arbejdsliv har jeg beskæftiget mig med udvikling af det menneskelige potentiale
 - første 10 år som ansat inden for HR, medarbejderudvikling og lederudvikling og de seneste 18 år som selvstændig hvor jeg tilbyder coaching, kurser, mentorforløb og gruppeudviklingsforløb.
- Skiftet fra lønmodtager til selvstændig skete efter en livsforandrende rejse til Sydafrika

Opskriften på glæde og mening

Du kan få rigtig meget ud af at lave en liste med 'Opskriften på glæde og mening' ud fra spørgsmål såsom:

- Hvad bringer mig størst glæde?
- Hvordan ser det ud, når det går rigtig godt?
- Hvad er dybt meningsfuldt for mig at bruge min tid på?
- Hvem er jeg, når jeg beskæftiger mig med meningsfulde og glædesfyldte ting?
- Hvad betyder 'succes' for mig?

Forskellen på ledelse og lederskab

- Ledelse handler om at administrere og forvalte eksisterende systemer og processer
- Lederskab handler om frisættelse og udfoldelse af det menneskelige potentiale

Vi har rigeligt med ledelse og er i stor mangel på ægte lederskab fra hjertet i verden i dag.

Det nye paradigme

"Tidligere handlede arbejde om muskler. I dag handler det om hjerne. I fremtiden vil det handle om hjerte"

- Minouche Safik, Velanset økonom, medlem af Overhuset i Storbritanien og tidligere leder af London School of Economics



Fra hjernens paradigme til hjertets paradigme

- Fra materialisme til vitalisme
- Fra fokus på ydre forandring til fokus på og afsæt i indre transformation og forankring; i de indre kvaliteter, ressourcer, potentiale og mysterierne i vores menneskelighed
- Genopdagelse af 'det særligt menneskelige' og hvordan vi rent faktisk fungerer som mennesker
- Fra overlevelse til blomstring i de nye muligheder
- 'Menneskehjertet' – vores vigtigste og mest enestående aktiv som mennesker - bliver sat i førersædet.

En 'hjerterevolution'

I en verden fuld af krig, grådighed, overforbrug, manipulation, udnyttelse af mennesker og natur, samt ikke mindst stigende mistrivsel og usund stress, er det revolutionerende at vælge at leve og lede fra hjertet.

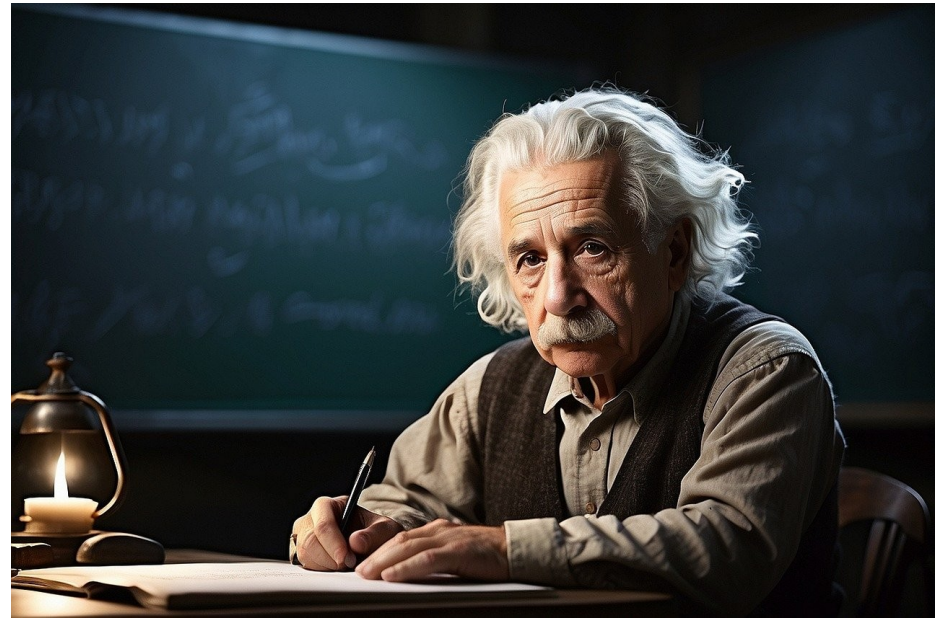
*"Jamen Marianne,
det er jo nærmest en
hjerterevolution"*



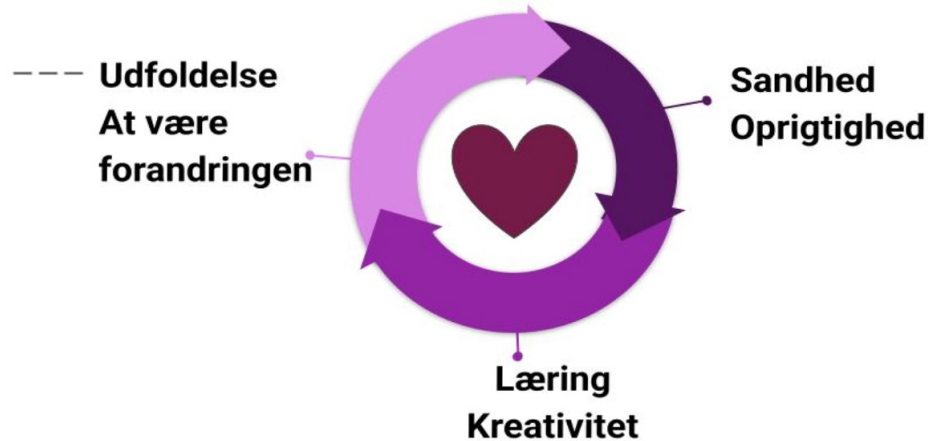
Det nødvendige skift

*"Et problem kan ikke løses
fra samme bevidsthed, som
skabte det."*

- Albert Einstein



Vigtige aspekter i hjertets paradigme



Vi forpligter os helhjertet til at leve sandfærdigt med integritet, helhjertet engagement og formål i alt, hvad vi gør.

Denne helhjertede forpligtelse er en umådelig stærk kraft, der inspirerer og transformerer

At blomstre i de nye muligheder

Fremtiden tilhører dem, der kan træffe de bedste og mest intelligente valg fra hjertet, fordi ægte modne mennesker bliver 'hård valuta' i fremtiden.

Lederskab er en 'indefra og ud proces'

Graden af indre forankring – hvilket vil sige den dybde, den nuancering og det kendskab, du som menneske har til dit indre, afgør, på hvilken måde og hvor dybt du kan forbinde dig og skabe samhørighed med andre, naturen og verden generelt.

Når 'arbejde handler om hjertet' er det et krav, at fremtidens leder er et helt menneske i integritet, der leder gennem menneskelige relationer og knytter bånd til de mennesker de leder.

At lede med din menneskelighed

At lede med din menneskelighed betyder, at du er fortrolig med ord, begreber og udtryk såsom:

At høre til, en oplevelse af samhørighed, følelser og følelsesmæssig mestring, angst, medfølelse, tillid, ensomhed, omsorg og kærlighed

Definition af en leder

En leder er et menneske, der uanset titel og position tager radikalt selv-ansvar for at sætte sig selv fri og udfolde sit potentiale samt støtter andre i at gøre det samme.

Han/hun inspirerer det bedste frem i andre og giver dem oplevelsen af, at de allerede indeholder styrken, visdommen, modet og evnen til dels at udfolde deres medfødte potentiale, dels overkomme enhver 'forhindring', de måtte møde på deres vej.

Den bedste leder, du har arbejdet for?

Jeg hører udtalelser såsom:

- *"Hun bekymrede sig om og havde omsorg for mig."*
- *"Han var god til at lytte."*
- *"Hun havde en oprigtig interesse i min udvikling."*
- *"Han værdsatte mig og fik mig til at føle mig en del af teamet."*

Det er alt sammen menneskelige egenskaber og kvaliteter, som skaber tillid og ægte samhørighed.

Jeg har aldrig hørt nogle, der har sagt:

- *"Hun var mål- og resultatorienteret."*
- *"Han var strategisk.."*
- *"Hun var god til tal."*
- *"Han var formel og upersonlig."*

Vigtige færdigheder, men ikke de vigtigste!

At leve og lede fra hjertet er både hårdere og sværere, end de fleste tror

Hvad forhindrer os?



Angst og selv-beskyttende adfærd.

Det er den rustning, vi trækker i, eller den mur vi sætter op, når vi føler os sårbare.

Det er 'problemløseren' indeni, der konstant skanner omverdenen for fare mod vores sikkerhed og overlevele.

Konkret kan det betyde, at vi:

- Har hemmeligheder og skjulte dagsordner for at opnå personlig gevinst på bekostning af andre.
- Skjuler vores sande meninger og dét, vi tror på for at undgå konflikt, udfordringer eller forandring.
- Bliver i omgivelser eller relationer, der til stadighed 'kvæler vores sjæl' af frygt for at give slip.
- Skjuler vores ægte identitet og sande natur af frygt for at blive kritiseret, holdt udenfor, afvist eller angrebet.

Kan du genkende nogle af dem?

Øvelse: udforskning af indre mekanismer

Jeg vil invitere dig til at deltage i en lille øvelse, så du får et glimt af, hvad jeg har talt om ...

Kort refleksion

Man kan ikke udvikle sig og bidrage til fulde, hvis man lever i 'sammentrækning', gemmer sig bag et skjold eller er i forsvarsposition.

Så, vigtige spørgsmål, som både er hårde og frisættende:

- Hvilket forsvar, hvilken selvbeskyttelse forhindrer mig i at være det menneske, jeg ønsker at være?
- Hvad må jeg være villig til for at kunne sænke mit forsvar?

Du har altid et valg!

Når vi er sårbare, har vi altid valget mellem:

- At beskytte os selv og kravle ind bag en mur, hvor vi lukker af for ubehaget og for kontakten til hjertet.

Eller

- At møde vores oplevelse, som den er - åbenhjertigt med indre styrke og nærvær og gør dét, situationen kalder på.

Dine valg er afgørende for, hvad du oplever og opnår i livet.
Og dermed også for din oplevelse *af* livet.

Du leder, som du er!

Ingen er fritaget fra at gøre det indre arbejde, hvis de vil kalde sig en leder.

Og vi gør det indre arbejde for at kunne gøre det ydre arbejde helhjertet og effektivt.

På den måde kan vi tjene arbejdet og hinanden, frem for at tjene vores skrøbelige egoer.

Værn om din integritet med omhu

Integritet er 'rygraden' i personligt lederskab fra hjertet.

Integritet er en daglig praksis.

Det er en livslang relation, du indgår med dig selv, fordi du konstant skal vælge, hvem du er, og hvad du gør, uanset hvor du er, og hvem du er sammen med.

Det er krævende men belønningen er stor!

At leve i integritet skaber tillid og nærvær

Jo mere du lever i overensstemmelse med dine inderste kerneværdier, din indre sandhed og dét, der er vigtigst for dig, jo dybere vil tilliden og nærværet blive.

Og jo stærkere vil dine relationer være.

Åbent hjerte, stærk ryg



- Åbent hjerte betyder at inkludere alle følelser, behandle andre med respekt og værdighed, udvise dyb medfølelse samt tjene helheden og det fælles bedste.
- Stærk ryg handler om at tage radikalt selv-ansvar, stå fast på dine værdier og grundlæggende principper, og at prioritere klarhed og tydelighed.

Øvelse: Døden som lærermester

Jeg vil invitere dig til at deltage i denne øvelse og se, hvad der sker ...

Vigtige spørgsmål til refleksion

- Hvad ønsker du at bidrage med?
- Hvordan ønsker du at være her og nu i din dagligdag?
- Hvilke kvaliteter og hvilken energi ønsker du at sende ud?
- Hvordan ønsker du at påvirke dine omgivelser?
- Hvilke værdier ønsker du, at andre forbinder med dig?
- Hvordan ønsker du at kommunikere?
- Hvad har du brug for at udvikle mere af?
- Hvad kan du gøre for at bevæge dig i den ønskede retning?

At inkludere hjerte og følelser i arbejdslivet

Det er vigtigt, fordi det sætter gang i alle former for adfærd og væremåder, der karakteriserer 'lederskab fra hjertet':

Tillid, kreativitet, omsorg, nytænkning, oprigtighed, integritet og radikalt selv-ansvar.

Jo mere de kultiveres, jo mere kan I skabe en kultur, hvor helhjertet engagement, svære samtaler og oprigtighed er normen, og hvor selvbeskyttelse hverken er nødvendig eller bliver belønnet.

Fremtiden kalder på:

- Ledere, der kan tage de svære samtaler helhjertet og effektivt.
- Tillidsopbyggende færdigheder i teams, organisationer og andre fællesskaber.
- Villigheden til at aflære og genlære – individuelt og kollektivt.
- Ledere, der leder på en måde, der ærer og fremmer menneskelig udfoldelse.
- Kulturer og arbejdsmiljøer, hvor folk føler sig set, hørt, inkluderet og respekteret, så de fuldt ud kan bidrage til teamets og organisationens mission og vision.

Når du lever og leder fra hjertet, vil du:

- Opbygge følelsesmæssig mestring.
- Blive bedre til at træffe de rette beslutninger.
- Tænke nuanceret og helhedsorienteret.
- Skabe indre harmoni, som vil sprede sig til det ydre og skabe ægte samhørighed med dem omkring dig.
- Opleve mere nærvær og tillid i både private og professionelle relationer.
- Blive god til at være menneske og dermed blive en bedre leder.

Personligt lederskab fra hjertet er for:

- Mennesker, der ikke har opgivet deres værdier og integritet, og hvad det vil sige at lede samtidig med, at de ærer og respekterer, hvad det vil sige at være menneske.
- Ledere, der forstår at præstation og indflydelse øges, når mennesker føler sig set, hørt, respekteret og værdsat.
- Ledere, der er villige til at gøre det nødvendige arbejde ift. til at forstå sig selv og opbygge samhørighed med andre.
- Mennesker, der vælger at være modige med deres liv. Selv når det er hårdt og svært. Fordi belønningen er stor!

At leve og lede fra hjertet er 'risky business'

Mange hører kaldet.

Nogle finder modet til at besvare det.

Få får den støtte de har brug for.

Det er en stor udfordring at leve på denne måde, fordi vores kultur ikke opfordrer til helhjertethed og dyb integritet.

Derfor kræver det også støtte og vejledning at leve og lede fra hjertet.

Og her til allersidst ...

Mine spørgsmål til dig:

- Hvad tager du med fra i dag som det vigtigste?
- Hvad gjorde mest indtryk på dig?
- Hvilke spørgsmål sidder du tilbage med?

Mine kontaktoplysninger

Hvis du er interesseret i at lære mere og/eller kontakte mig, kan du gøre det på disse måder:

- Min hjemmeside: www.mariannenygaard.com
- På e-mail: kontakt@mariannenygaard
- Du kan også finde mig på både LinkedIn og YouTube
- På min hjemmeside kan du tilmelde dig mit nyhedsbrev