



# Controlleren

Artikel trykt i Controlleren.  
Gengivelse af denne artikel  
eller dele heraf er ikke tilladt  
ifølge dansk lov om ophavsret.

Børsen Ledelseshåndbøger er  
Danmarks største og stærkeste  
videns- og udviklingsklub. Uanset  
hvilket område eller emne du  
beskæftiger dig med, får du her  
et komplet opslagsværk på print,  
cd-rom og internet, der giver  
dig overblik og indsigt.

Ledelseshåndbogen er et praktisk  
og overskueligt værktøj til dig,  
der vil være 100% opdateret  
inden for et bestemt område  
– selvom du har en travl hverdag.

© Børsen Forum A/S, 2007

# Din Personlige Adfærd

af direktør Carsten Sennov, carsten@sennovpartners.dk,  
SennovPartners

**Controllerrollen kræver dygtiggørelse i de 'bløde sider'**

## 1. Indledning

I controllerrollen stilles der et stigende krav til controllerens menneskekundskab og generelle menneskelige færdigheder, da controllerrollen bliver mere og mere serviceorienteret samt involveret i flere og flere forskelligartede discipliner. Controllerfunktionen bliver derfor nødt til at blive endnu dygtigere til de 'bløde' sider og vil stå sig særdeles godt ved at opnå et tilsvarende vidensniveau som indenfor regnskabs- og driftsøkonomi.

I 'den nye controllerrolle' vil controlleren komme ud i mange nye situationer, som uundgåeligt vil påvirke personen bag controllerrollen selv, og for at kunne rumme disse konstant stigende antal forskelligartede situationer uden selv at blive alt for dybt påvirket af disse er det vigtigt, at controlleren konstant udvikler sig personligt til gavn og glæde for både sig selv og sine omgivelser. Det er derfor ikke tilstrækkeligt med løbende udvikling på det faglige plan alene, men vigtigt at udvikle sig kontinuerligt på det personlige plan, hvilket er en forudsætning for at kunne forstå samt bruge 'de bløde sider' hos sig selv og andre i erhvervslivet såvel som privat.

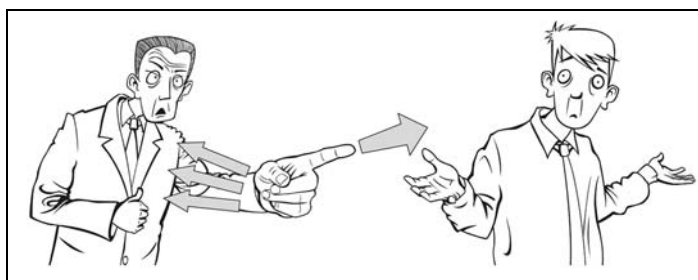
## Artiklens indhold

I denne artikel skal vi se nærmere på den personlige adfærd, samt på hvorledes du kan ændre dele af din egen adfærd. I den forbindelse vil du blive introduceret til en række nye begreber, metoder samt værktøjer, som du relativt let vil kunne tage i brug og dermed hjælpe dig selv videre på din personlige udviklingsvej. At forandre dig er noget du gør for din egen skyld. At forandringen så også har en positiv indflydelse på dine omgivelser, er kun et ekstra plus.

**En god tommelfingerregel**

De fleste kender situationen, hvor en negativ oplevelse har bidt sig fast og reaktionen på oplevelsen komme ud dér, hvor man føler sig mest tryk, hvilket typisk er i hjemmet. Reaktionen vil normalt komme til udtryk over lige så lang en periode, som det tager controlleren at få påvirkningen bearbejdet og/eller taget til efterretning, til stor undren og frustration for personen selv samt for vedkommendes familie, som uundgåeligt vil spørge ind til, om vedkommende har haft en dårlig dag, eller endnu værre en dårlig uge eller måned på jobbet.

Det er altid en god tommelfingerregel at huske på, at hver gang du peger én finger mod en anden person og dennes eventuelle adfærd, så peger tre af dine andre fingre på samme hånd i retning mod dig selv. Altså en oplagt reminder og mulighed for også at se på din egen adfærd, når du har andre menneskers adfærd i søgelyset.



Figur 1. Hvem peger han på?

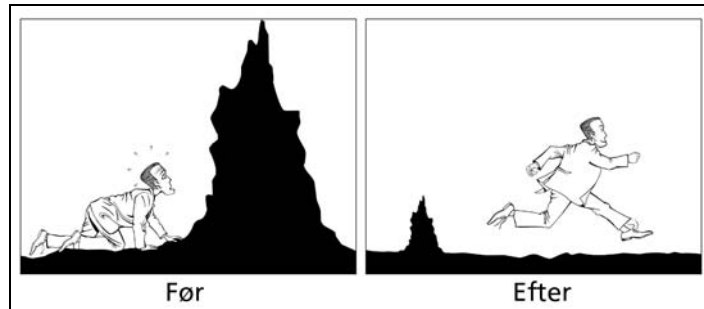
**Frygt er en underlig størrelse**

Når vi bliver påvirket af andre mennesker, så kan vi ikke undgå at udvikle os, men udviklingen kommer nu engang nemmest og hurtigst igennem til den person, som er villig til at arbejde med sig selv. Selv den, der har viljen til forandring, oplever ofte, at det ikke altid er let at forandre sig selv, og generelt føler mange mennesker sig utrygge ved at skulle forandre sig selv. Nogle føler ligefrem frygt, "for jeg ved jo, hvordan jeg er nu, men jeg ved ikke, hvordan jeg bliver bagefter". Men frygt er nu engang en underlig størrelse, for hvem har ikke prøvet at skulle overvinde sin frygt i forbindelse med at skulle tackle en kæmpestor udfordring?

**Udfordringen ligner et bjerg**

Når det kæmpestore bjerg af en udfordring kaldet 'Frygtens Bjerg' endelig er besteget, og man ser sig tilbage, finder man som regel ud af, at selve udfordringen blot var et mindre bump på livets vej, der på ingen måder kan sammenlignes med et bjerg. De fleste mennesker er nemlig ofte mere bange for selve frygten, end de er for den 'store' opgave, de står

overfor, hvilket som regel erkendes, når først 'bjerget' er bestaget. Jo mere bevidst du derfor er om Frygtens Bjerg, jo mindre vil din indledende frygt blive for hver gang, du skal løse en ny stor opgave.



Figur 2. Frygtens Bjerg

### Læsevejledning

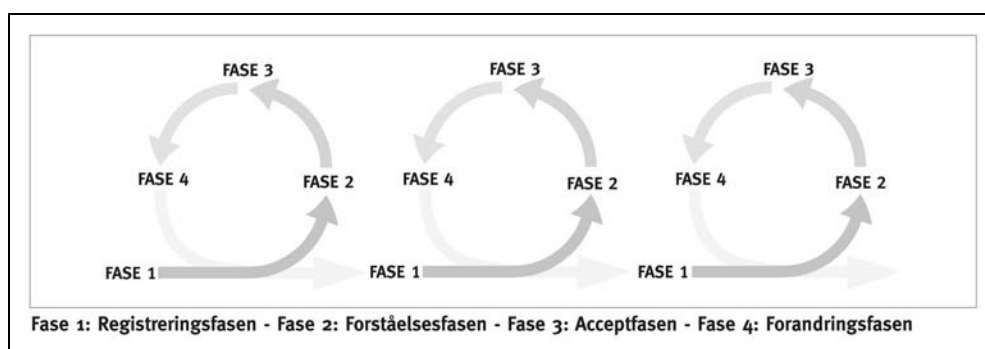
I det følgende vil du først blive introduceret til *De 4 Faser til personlig forandring*, som er en 4-trins model, du skal gennemgå for at kunne forandre din adfærd på et givent punkt. I *Fjern dine Udløserknapper* får du indsigt i, hvad der udløser en adfærd (reaktion) – en såkaldt Udløserknap – samt hvorledes du kan bearbejde dine uhensigtsmæssige Udløserknapper. I afsnittet *Tøm dine Beholdere* kan du læse om, hvordan Udløserknapperne er forbundet direkte til Beholdere, hvor vi lagrer vores undertrykte følelser. Ved et tryk på en Udløserknap udløses en reaktion med en vis kraft, afhængigt af hvor fyldt den tilhørende Beholder er. Beholderne og deres betydning vil blive gennemgået, og du vil blive anvist eksempler på, hvorledes du kan tømme dine Beholdere helt eller delvist. Afslutningsvis får du i *Fjern dine kropserindringer* en kort introduktion til begrebet kropserindringer samt får anvist nogle generelle metoder til, hvorledes du kan frigøre disse.

## 2. De 4 Faser til personlig forandring

Når du skal ændre en adfærd hos dig selv, skal du gennemgå *De 4 Faser til personlig forandring*, som er:

1. Registreringsfasen
2. Forståelsesfasen
3. Acceptfasen
4. Forandringsfasen

Disse fire faser vil blive gennemgået enkeltvis, men allerede nu er det vigtigt at bemærke, at du i langt de fleste tilfælde er nødt til at gennemgå de fire faser i den angivne rækkefølge for at ændre en given adfærd. Mange mennesker prøver at ændre deres adfærd ved at hoppe direkte fra fase 1 til fase 4 med det resultat, at de ofte ikke får ændret adfærden permanent, hvorfor jeg kraftigt vil anbefale, at du følger de fire faser trin for trin.



Figur 3. De 4 Faser til personlig forandring

## 2.1. Registreringsfasen

I denne fase registrerer du, at du har en adfærd på et givent område, som du egentlig ikke bryder dig om. Du finder måske ud af dette, fordi du helt af dig selv begynder at tænke over, hvordan du gebærder dig som menneske, og hvordan du tænker, kommunikerer og opfører dig i det hele taget. Du bliver således opmærksom på, og dermed bevidst om en adfærd hos dig selv, som du ikke har tænkt over før, og som du ønsker at forandre. En anden mulighed kan være, at du får feedback fra en af dine kollegaer omkring en bestemt adfærd, som kollegaen synes er uhensigtsmæssig. Du kan selvfølgelig også blive gjort opmærksom på den uheldige adfærd af dine børn, partner, familie, venner, chef og øvrige omgangskreds. Det er egentlig ikke så vigtigt, hvor hintet kommer fra. Det vigtige er, at du registrerer (og eventuelt noterer ned), at du har en uhensigtsmæssig adfærd på et givent område, som du bør ændre på. Du kan nu gå videre til næste fase.

**Prøv Ledeshåndbogen i 10 dage for kun  
kr. 250,-**

**Klik ind på: [www.blh.dk](http://www.blh.dk)**