



Arkivfoto: Jyllands-Posten

# Hypnose er omgærdet af uvidenhed og overtro

Forfatterne til den nye bog "Limbisk lederskab" vil have stoppet mytedannelsen om selvhypnose, som de mener, er et godt og effektivt værktøj for ledere til personlig udvikling og håndtering af de daglige opgaver.

ULLA BECHSGAARD | Ledersucces.dk

## "Limbisk lederskab"

Chris Grew & Bjarne Nybo Jensen  
Jurist- og Økonomforbundets forlag  
205 sider  
365 kr.



En ny bog om hypnose, som suppleres med gratis lydfiler på nettet, er et godt værktøj for de, der tør arbejde med personlig udvikling på en ny måde.

Hypnose kan spores tilbage til det gamle Egypten, som sendte de syge til "sovetempler", hvor de modtog hypnoselignende suggestioner – forslag – så de kunne blive raske igen.

Ordet hypnose er oprindelig græsk, "hypnos", og betyder kort og godt at sove. I dag ved vi, at hypnose er meget mere end at sove. Videnskabsfolk er uenige om definitionen. Nogle betegner hypnose som et fantasifuldt indre rollespil, andre kalder den en tilstand.

Mennesker bevæger sig ubesværet ind og ud af den hypnotiske tilstand, og de fleste gør det dagligt i forskellige situationer. Mange har sikkert oplevet at køre bil og pludselig være nået frem til bestemmelsesstedet uden at vide hvordan; eller at være så opslugt af et stykke musik eller en film, så man lukker alt andet ude og ikke bemærker verden omkring sig.

Forfatterne undrede sig over, at dét, som ledere lærer på kurser, ofte bliver hurtigt glemt. Når lederne er tilbage i hverdagen, falder de tilbage til den sædvanlige "gamle" måde at lede på.

Det ville de gøre noget ved, og derfor har de udviklet hjemmesiden limbisklederskab.dk og skrevet bogen af samme navn. Det er et meget ambitiøst projekt, som er gennemført med stor professionalisme og er særdeles brugbart for

ledere, som er åbne over for at arbejde med sig selv på en anderledes facon.

Bogen giver læseren en udviklingsmodel og et struktureret procesforløb, hvor man arbejder både med de bevidste og ubevidste ressourcer til udvikling og forankring af personlige lederevner. Skemaer og lydfiler kan downloades fra hjemmesiden.

Det er nemt, og der er gode anvisninger til, hvordan man bedst kommer i gang med øvelserne: Tag hovedtelefoner på, sørg for ro omkring dig, og forebyg afbrydelser.

En session er på små 20 minutter. Man kan med fordel læse bogen over længere tid og løbende gennemføre de øvelser, som man netop har læst om.

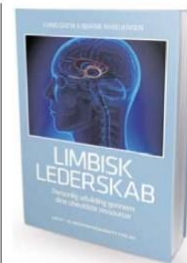
Det er Chris Grew, der lægger stemme til lyd-filerne og hypnosens. Han præsenterer sig selv som hypnotisør og guider en til at slappe af og slippe tankerne. Det er gode øvelser, som jeg som lægmand ville kalde meditation, men forfatterne bruger ikke ordet meditation. De kalder det hele vejen igennem ordet hypnose.

De understreger flere gange, at al hypnose er selvhypnose.

Forfatterne kalder deres metode for limbisk lederskab, som relaterer sig til det limbiske system – den del af forhjernen, som er involveret i emotioner (følelseslivet) og korttidshukommelsen.

For at klæde læseren på til at forholde sig til metoden limbisk lederskab, gennemgår forfatterne en række anerkendte ledelsesmodeller: X-Y-teorien, ledergitteret, Mintzbergs ledelsesrolleri, Ichak Adizes PAEI-model, situationsbestemt ledelse og forandringsledelse.

Kapitlerne om hypnose gennemgår hjernen, det limbiske system, de neurologiske niveauer og hypnose.



Øvelserne hedder adfærd, evner og færdigheder, værdier, identitet og vision. Under vision argumenterer forfatterne for, at man i stedet for at skabe et billede af den fremtid, som man ønsker, og af de mål, som man vil realisere, hellere skal forsøge at besvare følgende spørgsmål:

1. Hvem er du egentlig?
2. Hvad er det, du skal gøre?
3. Hvilke roller skal du spille i disse sammenhænge?
4. Hvilken identitet har du i forhold til de andre omkring dig?
5. Hvad er det, der er større end dig selv?

**Bog og øvelser kan bruges** til at udvikle ens lederskab og er relevant både i forhold til job og privatliv.

Jeg vælger at anmelde bogen på denne plads, fordi antallet af mennesker, der går ned med stress, er markant stort i Danmark, og jeg vurderer, at et koncept som dette er brugbart til at forebygge stress; og som jeg skrev i starten, er såvel bog som hjemmeside godt udført og praktisk brugbare.

Der er en rimelig chance for, at forfatterne med denne bog får held med at få fjernet noget af mystikken om hypnose. Jeg vurderer deres projekt som et brugbart værktøj for ledere.

## OM FORFATTERNE

**Chris Grew**, NLP Master-træner, og **Bjarne Nybo Jensen**, civilingeniør og HD, mødte hinanden, da de var ved at læse en Executive MBA på DTU.

De har begge haft ledende stillinger i en række virksomheder, og de har undervist på lederkurser.

## BØGER

Erhvervsbøger til anmeldelse sendes til:  
Ulla Bechsgaard  
Engblommevej 63  
2400 NV