

Selvudvikling med sved på panden

TIRSDAG 22. SEPTEMBER 2020

HERNINGFOLKEBLAD

8 M ERHVERV

Selvudvikling med sved på panden

Stadig flere top- og mellemledere foretrækker at mærke blodet rulle i årene, når de skal holde ferie. Adventure- og ekstrem-sport er nemlig et hit for de højtlønnede, og det handler dels om selvudvikling og dels om at rykke deres personlige grænser af hensyn til arbejdslivet

AF KIRI KIM LASSEN JENSEN
redaktion@m-jylland.dk

EKSTREMSPORT Den nyfaldne sne ligger fuldstændig uberørt og glimtende ned ad bjerget og bare venter på, at skiene skal pløje gennem den pudderfine overflade - som de allerførste. For denne her tinde har man ikke bestegnet med en lift, som man plejer, men derimod er man blevet fløjet derop med en helikopter.

- Vi har siden bureauets begyndelse i 2010 tilbudt offpist-ture lidt ud over det sædvanlige, herunder også intensive tre-dagsture med helikopter. Og det har vist sig at appellere til især folk med lederstillinger, hvor vi har oplevet en stigning de sidste par år, siger Christoffer Backman, der er direktør for rejsebureauet De Brede Planker.

Det går meget godt hånd i hånd med forestillingerne om ledersegmentet, der i deres fritid skifter jakkesættet ud med cykelsko, pulsmåler og stramtsiddende lycra-tøj og presser sig selv

til det ekstreme. For nogle ledere kan det ikke blive vildt nok, og hvor det for bare nogle år siden var en bedrift i sig selv at gennemføre et maraton, hedder det i dag ironman, triatlon eller sågar ekstremløb- og cykelløb, hvor deltagerne for eksempel skal løbe 100 kilometer eller cykle det dobbelte i bjergrigt terræn.

- Der har været en udvikling hen mod vildere og vildere præstationer, men om det fortsætter, er svært at spå om. For mange ledere er ekstrem-sport og træningen også givende i deres arbejdsliv og hverdag. De lader simpelthen op af at presse dem selv fysisk, siger Jakob Høyer, der er kommunikationschef i DBU og forfatter til bogen »Topledere dyrker da triatlon«.

Samme teknikker

Går man bare tyve år tilbage, var det typisk jagt og golf, der blev dyrket, når cheferne skulle netværke med hinanden. Måske endda efterfulgt af en god frokost og et glas cognac, men i takt med at der kom et øget fokus på krop og sundhed, ryk-

”

Nu har det i mange år handlet om den fysiske præstation og de gavnlige effekter af en sund og stærk krop, men nu er mange ledere også begyndt at kigge indad gennem yoga, meditation og ved simpelthen at slukke og gå offline

JAKOB HØYER
FORFATTER TIL BOGEN »TOPLEDERE DYRKER DA TRIATLON

kede også motion ind på direktionsgangene. Og i dag er der om muligt endnu mere status i at have et sundt legeme, og det høje præstationsniveau i jagten på at få den tiltaler dem, som i forvejen er

vant til at skulle yde på meget højt plan, mener Jakob Høyer.

- De her mennesker er vant til en meget høj arbejdsbelastning og har job, som ikke bare kræ-



ver mange timer om ugen, men også at de skal kunne træffe kæmpe beslutninger med store konsekvenser for både økonomi og medarbejdere. Derfor er der også en kobling mellem topledere og ekstremsportsudøvere, for det er mange af de samme teknikker, de kan bruge, siger Jakob Høyer.

Det er også derfor, lederne ikke bare kaster sig over andre grænseoverskridende fritidsaktiviteter som eksempelvis korsang eller stiller op som nøgenmodel til croquis, mener Jakob Høyer:

- Det handler ikke kun om, at det skal være græsseoverskridende - det skal også være en måde at koble af, og det er der mange, der gør ved at bruge deres kroppe og presse dem selv fysisk, siger han.

I sin bog »Topledere dyrker da triatlon« interviewede han syv danske topledere med hang til ekstrem sport, og fælles for dem var, at de ifølge dem selv blev bedre rustet som ledere. Det handlede om at arbejde med belastningen og presset og alligevel formå at holde hovedet koldt i selv de mest udfordrende situationer som ved opkøb

og store spareøvelser. Det er nemlig på mange måder de samme teknikker og strategier, der går igen, når man sidder og forhandler som topledere, og når du skal gennemføre et ekstremløb, mener Jakob Høyer.

- Mange svarede, at de klarede tankerne gennem hård fysisk træning, så de kunne navigere mest sikkert gennem et langt og krævende møde eller konference. Og det giver mening, for når man træner, frigives endorfiner, så man får mere energi og kan koncentrere sig bedre, siger han.

En på opleveren

I en undersøgelse fra 2017 blandt 1045 topchefer fra Berlingske Business' toplederpanel svarede knap hver anden, at de dyrkede en eller anden form for ekstrem sport som maratonløb, bjergbestigning eller langdistance-cykling. Ud af dem mente 27,8 procent, at de ved at dyrke ekstrem sport blev bedre rollemodeller for deres ansatte.

At det kan have sine gavnlige effekter at bruge sin fritid på ekstrem sport, kan direktøren fra De Brede Planker også godt nikke genkendende til

○ **Ekstrem sport i ferien er et hit hos mange topfolk, der oplever, at det også hjælper dem i arbejdslivet.**

FOTO: NILS-ERIK BJØRHOLT/RITZAU SCANPIX

: fakta

EKSTREMSPORT

Ekstrem sport dækker over mange forskellige sportsgrene, men de har det til fælles, at udøveren presses både fysisk og mentalt under ekstreme forhold.

Det kan for eksempel være at springe fra høje steder - som bungy jump, faldskærmsudspring, paragliding, men også sportsgrene, hvor kroppen presses til det yderste i udholdenhed som triatlon, maraton, ultraløb og ironman-løb.

For mange udøvere er det adrenalinkicket, der trækker, men også at et forkert valg eller fejltrin kan være et spørgsmål om liv eller død.

Det kræver mange timers træning at gennemføre mange ekstreme løb, men en sund og stærk krop kan også give en et mentalt større overskud og skærpe evnen til at holde fokus.

I 2012 udnævnte det amerikanske medie Business Insider det at gennemføre en ironman, som det største statussymbol blandt topledere.

Hver anden topleder i Berlingske Business' Toplederpanel dyrkede i 2017 en eller anden form for ekstrem sport.

Rejsebureauet De Brede Planker, der arrangerer ekstrem sportsrejser, har de sidste par år oplevet øget interesse fra top- og mellemledere. Især deres offpist skiture med helikopter er et hit.

fra den respons, han typisk får af deltagerne, når de enten har været med på offpist skiture, mountainbike- eller surferferier.

- Det er uden tvivl et adrenalinkick, men meget af det handler også om selvudvikling og om at kunne slippe ansvaret og være i nuet. Når vi er ude at køre offpist, så er det 100 procent bjergguiden, der har ansvaret, og det betyder, at deltagerne kan slukke hjernen, for det kræver al deres fokus på kroppen og skiene at komme sikkert ned.

- Det handler jo om liv og død. Og det fokus kan de uden tvivl også bruge i arbejdslivet, siger Christoffer Backman.

Ud over øget fokus, skærpet koncentrations- evne og adrenalinsuset handler det også om at få nogle unikke oplevelser med oven i. For hvis der er noget, top- og mellemledere ikke har for meget af, så er det tid, og derfor skal den også bruges bedst muligt.

Kan gå mange veje

- Det er en helt unik og meget intensiv oplevelse, som mange skiløbere har på deres bucketlist, men det kræver også, at man har en tung bankbrog og en god indtjening, for sådan en offpist- svip tur med helikopter til de canadiske bjerg- indre koster næsten 40.000 kroner.

Det eksklusivt i, at det ikke bare er for alle, tiltaler også nogen ledere, for det er ligesom gu-

leroden for at arbejde så meget, som de gør, siger Christoffer Backman fra De Brede Planker.

Aktiv ferie med adventure elementer er dog ikke længere kun forbeholdt lederne, præcis som også mange helt almindelige danskere er begyndt at dyrke mere ekstrem sport og gennemfører maratons. Blandt andet har Jysk Rejsebureau noteret sig en stigning i antallet af solgte aktive grupperrejser. Særligt cykelrejser i bjergigt ter- ræn, men også trekking og bjergbestigning har været efterspurgt.

Den udvikling i rejsevaner overrasker heller ikke Christoffer Backman.

- Vi vil alle sammen, uanset hvilket job vi har, gerne opleve noget specielt og anderledes, når vi endelig har fri. Ferien må gerne have et ekstra lag, og derfor er det efterhånden færre, der gider to uger i en solstol, siger han.

Men går tendensen så hele tiden imod det mere ekstreme?

Nej, ikke nødvendigvis - faktisk tværtimod, mener Jakob Høyer fra DBU.

- Nu har det i mange år handlet om den fysiske præstation og de gavnlige effekter af en sund og stærk krop, men nu er mange ledere også begyndt at kigge indad gennem yoga, meditation og ved simpelthen at slukke og gå offline. Så det kan gå mange veje i fremtiden, men som jeg ser det, er det ikke enten eller, men både og, siger han.