



Søs Rask Andresen  
Nanna Paarup

---

# BRAIN BOOST

GRIB ENERGIEN  
PÅ MØDET

---

Læs mere om og køb bogen på [contentpub.eu](http://contentpub.eu)

Søs Rask Andresen  
Nanna Paarup

# BRAIN BOOST

GRIB ENERGIEN  
PÅ MØDET

CONTENTPUBLISHING

**BRAIN BOOST**

**Grib energien på mødet**

Af Søs Rask Andresen & Nanna Paarup

© 2020 Søs Rask Andresen, Nanna Paarup &  
Content Publishing ApS

Forlagsredaktion: Birgitte Lie Suhr-Jessen

Omslagsdesign og illustrationer: Mark Airs

Grafisk tilrettelæggelse og sats: Mette Airs

Tryk: Toptryk Grafisk

Printed in Denmark 2020

1. udgave, 1. oplag 2020

ISBN 978-87-93607-53-8

E-bog ISBN 978-87-93607-54-5

Alle rettigheder forbeholdes. Denne bog er beskyttet i medfør af gældende dansk lov om ophavsret. Kopiering må kun ske i overensstemmelse med loven. Det betyder fx, at kopiering til undervisningsbrug kun må ske efter aftale med Copydan Tekst og Node. Undtaget herfra er korte uddrag til gengivelse i anmeldelser mod behørig kreditering af værk, forfatter og forlag.



**CONTENTPUBLISHING**  
[contentpub.eu](http://contentpub.eu)

# INDHOLD

Gevinsten .....	7
Mødet .....	9
Definitionen .....	13
Fundamentet .....	14
Hjerneforskning .....	14
Arbejdshukommelse .....	20
Trivsel .....	22
Starten .....	26
Boostet .....	30
 <b>TJEK IND</b> .....	 34
GPS .....	34
Hverdagsglimt .....	36
Korte møder .....	38
Mindful væren .....	40
Mit bidrag .....	42
Ord til tak .....	44
Værd at vide .....	46
 <b>UNDERVEJS</b> .....	 48
1-3-2 Touch .....	48
Det, vi taler om .....	50
Fingergym: 1 t 5 .....	52
Fingergym: Centrering .....	54
Fingergym: Engle og dæmoner .....	56
Fingergym: Jingle .....	58
Firmahistorik .....	60
Forsinket .....	62
Fingergreb: Parvis .....	64
Fingergreb: Team .....	66
Hvilken én .....	68

Pointjagt .....	70
Mindspace .....	72
Ordfusion .....	74
Tæl til tre .....	76
Verdens værste job .....	78
<b>TJEK UD .....</b>	<b>80</b>
Anerkend andre .....	80
Fund og fremtid .....	82
Fællesmængden .....	84
Positive gossip .....	86
Take away .....	88
 Litteratur .....	 91
Inspiration .....	95
Stikord .....	97
Om serien BOOSTERS .....	99

# GEVINSTEN

Vi har været proceskonsulenter ved hundredvis af møder, siden vi startede vores samarbejde i 2007. Vi har observeret og givet sparring og feedback. Vi har holdt workshops og udviklingsforløb med fokus på mødekultur, teamsamarbejde, kommunikation og facilitering. Indsatser, der alle bidrager til større tilfredshed, øget oplevelse af mening, mindre sygefravær og bedre resultater på bundlinjen. Når mødedeltagerne får mulighed for at booste hjernen gennem en kort aktivitet, sker der noget magisk på møderne. Med ”booste” mener vi at gøre noget, der giver energi. Vi har set, hørt og oplevet forskellen i praksis, når mødedeltagerne bevæger sig og griner, lytter til hinanden og lærer hinanden bedre at kende. Når de mærker samhørigheden vokse og går fra et møde i en bedre og mere energifyldt tilstand, end da de kom, så oplever de en langt højere grad af trivsel og tilfredshed – også selv om der er svære og konfliktfyldte punkter til behandling på mødet. Deres relationer styrkes, og teamet performer langt bedre. I stedet for blot at strække ben, tjekke mobilen og småsnakke løseligt i en pause, er et *brain boost* den lille korte tilbagevendende investering, som bidrager til payoff på bundlinjen, uden at det behøver tage mere end ganske få minutter.

Vores intention med bogen er at inspirere til en mødekultur med mening og fokus, hvor deltagerne ved præcis, hvorfor de mødes, og hvad der skal udrettes på mødet. En mødekultur, hvor I kan gribe energien, når I mødes, og før I forlader lokalet. En mødekultur, hvor gode rutiner og vaner understøtter trivsel og udvikling. Alt sammen for at styrke koncentrationen, engagementet og dermed resultaterne.

Denne bog er vores tredje om hjernepauser, som er vores danske ord for brain boosts. I de første bøger skrev vi primært til uddannelsesområdet, men her i *Brain boost* udvider vi tilgangen

til virksomheder og organisationer bredt set. Der er brug for at værne om energien på arbejdspladserne – og især på møderne – både den fysiske, den følelsesmæssige og den mentale energi.

De enkelte brain boosts præsenteres, så de er lette at gå til. De kan bruges direkte på jeres møder uden anden forudgående instruktion end den i bogen givne. Det er jeres opgave at beslutte jer for at gribe energien, så I kan erfare, hvordan få minutters investering kan gøre en stor forskel i hverdagen.

Velkommen til!

### TÆNK OVER

- Hvor ofte går du fra et møde drænet for energi?
  - Hvor ofte går du fra et møde fyldt af energi?
  - Hvornår har du sidst oplevet et konstruktivt, meningsfuldt og effektivt møde? Hvad skete der? Hvad oplevede du? Hvordan har du brugt det siden?
-

# MØDET

Mødet er en metode til at samle mennesker om noget. Ofte med en dagsorden og med et konkret formål. Mødedeltagerne har noget, der skal udrettes. En opgave, der skal løftes, vigtige informationer, der skal formidles, deles og debatteres. Tanker, der skal tænkes. Handlinger, der skal udføres. Aftaler, der skal indgås. Mødet er en fast del af samarbejdet og kulturen på langt de fleste arbejdspladser, og der eksperimenteres i mange organisationer med stående møder, gående møder og tavlemøder.

De færreste mennesker ønsker at bruge tid på møder, der ingen vegne fører, og hvis energien og stemningen samtidig er i bund, formindskes lysten blot endnu mere. Langt hellere vil vi deltage i møder, der er værd at bruge tid på, og som vi går fra med en god fornemmelse af at være kommet videre i arbejdet. Møder med bevægelse, hvor noget udvikles, udrettes og afsluttes. Der bliver tænkt og delt tanker, undersøgt og stillet spørgsmål. Der indgås aftaler, som bidrager til næste step i organisationen. Alle ved, hvad de skal hvornår og hvordan – og ikke mindst hvorfor.

---

”En god mødeleder skal være god til at kommunikere, men skal i høj grad også bevare overblikket over mødeprocessen og sørge for, at alle deltagernes tid og kompetencer bliver brugt effektivt.”

– Birgitte Alstrøm, ledelsesrådgiver hos Lederne  
(Bavnsgaard, 2017)

---

Lederne gennemførte en undersøgelse i 2017, der viser, at danske topledere bruger 17 timer om ugen på mødevirksomhed (Lederne, 2017b). Samme undersøgelse viser, at offentlige ledere bredt



set i gennemsnit bruger 14 timer på møder om ugen, hvilket er to timer mere end ledere bredt set i det private (Sonne, 2017). Antallet af møder for medarbejdere varierer alt efter organisatorisk placering og de konkrete opgaver. Der findes ingen tal, der angiver det præcise antal mødetimer for forskellige faggrupper.

### TÆNK OVER

- Hvor mange timer bruger I på møder om ugen?
  - Hvordan er kvaliteten af jeres møder?
  - Hvad er det reelle udbytte af de enkelte møder?
- 

Ifølge Harvard Business Review (Cross, Rebele & Grant, 2016) omhandler nogle af de mest almindelige klager over møder, at *der er for mange af dem, at de er spild af tid, og intet bliver udrettet*. I samme artikel fremgår det, at op til 80 procent af arbejdstiden bruges på møder, telefonopkald og e-mails. Der er derfor god grund til at overveje de enkelte møders og mødeforas berettigelse, samtidig med at stille spørgsmål ved, om medarbejderne har den nødvendige tid til at fordybe sig i de opgaver, som de reelt er ansat til at løse og løfte.

Møder kan noget, selv om de ikke er svaret på alt. Gode møder er møder, hvor der udrettes noget. Det er møder, der opleves meningsfulde for deltagerne. Det er møder præget af energi og engagement. Det er møder, der styrker teamet, fællesskabet og oplevelsen af samhørighed. Møder, der afrundes med en opsummering af, hvad der kom ud af mødet, og hvad næste skridt er, inden deltagerne spredes i alle retninger, videre til nye aktiviteter, andre opgaver eller flere møder.

Det er møder, der bidrager til at arbejde med mentale tankestræk og udvide perspektiver. Møder, der også i det små stimulerer til nysgerrighed og vågen interesse for hinanden, for kunderne, for firmaet og dets produkter eller ydelser. Det er møder, hvor små øjeblikke bruges med sigte på nærvær, ro og fornyet energi, som bidrager til fokuseret opmærksomhed. Det er møder, hvor I kommer op af stolen, bevæger jer og får et godt grin. Det er de gode møder, der kan blive endnu bedre ved at bruge brain boosts.

---

### TEAMETS RITUALER

Professor Michael Norton fra Harvard Business School gav 221 studerende en opgave. De havde 45 minutter til at tage en række selfies på udvalgte steder på campus. Hvert foto gav point. Derefter blev deltagerne inddelt i mindre grupper. Halvdelen af grupperne blev instrueret i at starte i en cirkel, hvor de lavede nogle bestemte klappe- og tramperytmes, hvorefter de i kor sagde: "Let's go". De gennemførte ritualet tre gange, inden de gik i gang med selve opgaven. De andre grupper læste i samme tidsrum en artikel i stilhed. Grupperne, der havde udført ritualet, løste opgaven bedre. De fik flere point og rapporterede samtidig, at de bedre kunne lide de andre i gruppen (McGinn, 2017).

---

Alloway & Alloway (2014) har gjort opmærksom på, at rutiner, ritualer og vaner er med til at frigøre plads i arbejdshukommelsen. Genkendeligheden er en hjælp. Vi ved, hvad vi skal, hvorfor, og hvordan det foregår. Ritualer giver ro og skaber en stærk fællesskabsfølelse, som også kendes fra fodboldfans og koncertgængere, der har bestemte måder at gøre ting på.

I mødesammenhæng gælder det om at opdage de øjeblikke eller perioder, hvor deltagerne registrerer, at der er brug for at tilføje noget for at samle fokus om mødets agenda, men hvor ingen

**Læs mere om og køb bogen på [contentpub.eu](http://contentpub.eu)**

rigtig tager ansvar for at gøre noget. Det er her, de små brain boosts har deres berettigelse.

# DEFINITIONEN

Et brain boost er en kortvarig rammesat aktivitet, der typisk varer 1-5 minutter.

Et brain boost kan bruges til at:

- komme til stede ved mødets start (Tjek ind)
- justere energi, op eller ned
- reflektere og kvalificere input
- skabe ny vågenhed
- øge eller sænke arbejdstempoet
- markere tydelige overgange
- runde mødet godt af (Tjek ud).

Et brain boost bidrager til positive emotioner, øget vågenhed, samhørighed og trivsel. Boostet åbner for latter, spontanitet og kreativitet. Det skaber fornyet fokus, opmærksomhed og koncentration. Det kan give ro og nærvær. Mulighederne er mange, alt efter hvilken aktivitet der vælges og alt efter, hvad deltagerne har brug for på det givne tidspunkt.



# TJEK IND Hverdagsglimt

---

## Mål:

At få fokus på den gode historie og det, der virker i hverdagen.

---

## Effekt:

- Træne at sætte fokus på det, der fungerer
  - Dele oplevelser og viden.
- 

## Tid:

Et minut per deltager.

---

## Organisering:

Team.

---

## Step-by-step:

1. Teamet placerer sig i en cirkel.
  2. Giv ordet til den, du vælger til at starte.
  3. Brug en vilkårlig ting, som holdes i hånden, til at markere, hvem der har ordet.
  4. Sæt en ramme for, hvor lang taletid hver person har.  
Du holder tiden.
  5. En ad gangen deler hver person en god historie fra hverdagen.  
De andre forholder sig tavst lyttende.
  6. Når alle har haft taletid, takker I hinanden.
-

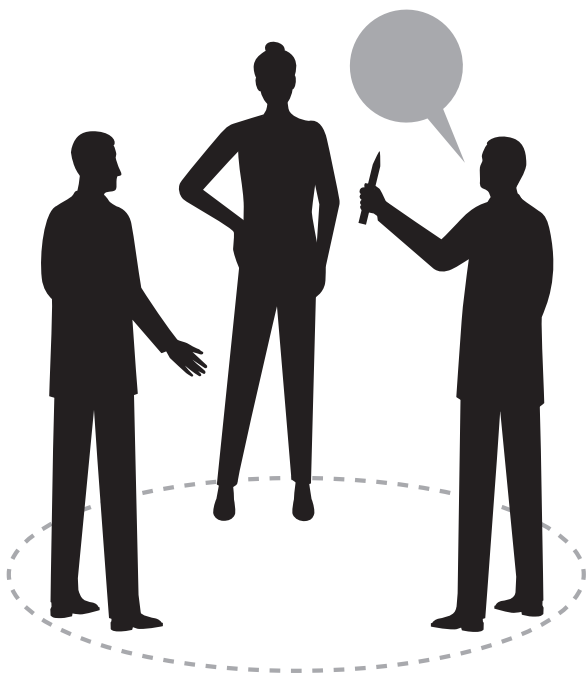
### Opsamling:

- Hvad blev du opmærksom på, mens du hørte de andres hverdagsglimt?
  - Hvor og hvordan kan de positive historier gøre en forskel ud over på mødet?
- 

### Variation:

Del dit hverdagsglimt med en anden deltager, og lad vedkommende dele din historie med teamet. Der sker noget, når vi hører andre genfortælle vores oplevelse.

---





# UNDERVEJS

## Fingergreb: Parvis

---

### Mål:

At holde opmærksomhed, mens vi har det sjovt.

---

### Effekt:

- Koordination
  - Fokus
  - Humor og latter.
- 

### Tid:

Et minut.

---

### Organisering:

Parvis.

---

### Step-by-step:

1. Gå sammen to og to.
  2. A stiller sig med en håndflade strakt frem mod B.
  3. B skal nu med pegefingern på A's håndflade fem gange, mens A forsøger at fange fingeren ved at lukke hånden om den.
  4. Deltagerne bytter rolle. A skal nu prikke B's håndflade fem gange uden at blive fanget.
  5. A og B stiller sig klar med en håndflade og en pegefinger hver. A og B gør begge dele samtidigt således, at de med den ene hånd forsøger at prikke den andens håndflade uden at blive grebet og med den anden hånd forsøger at gribe om den andens pegefinger, inden fingeren fjernes.
-

**Opsamling:**

- Hvad var smart at gøre?
  - Hvad blev du opmærksom på?
- 







## TJEK UD Fund og fremtid

---

### Mål:

At evaluere mødet med fokus på det, vi kan lære af de *fund*, vi gør os, og det, vi hensigtsmæssigt gør anderledes i *fremtiden*.

---

### Effekt:

- At runde mødet af på en god måde
  - At samle op på det, vi kan lære
  - At aftale fremtidige indsatser.
- 

### Tid:

Fem til ti minutter.

---

### Organisering:

Team.

---

### Step-by-step:

1. Stil jer i en cirkel.
2. En ad gangen sætter I ord på *fund*, som er det, I lærte ved mødet i dag. En starter og giver ordet videre med uret (personen til venstre). Nævn hver én ting ad gangen, så der er lige deltagelse. Tag én runde eller flere alt efter, hvor mange deltagere I er, og hvor lang tid I har sat af. Vær specifikke og konkrete.
3. Dernæst tages en runde med fokus på *fremtid*. Nævn hver ét eksempel på, hvor og hvordan I kan bruge den nye læring fremover. Igen skal det være helt specifikt.

Eksempler på *fund*:

- Vi skal fordele taletiden bedre.
- Vi må forberede os mere, så vi ikke spilder tiden.
- Vi skal prioritere punkterne på vores dagsorden bedre.

Eksempler på *fremtid*:

- Vi får hver en stribe post-it med vores navne på. Vi flytter dem til centrum af bordet, når vi har ordet, og noterer, hvor lang tid hver person taler ad gangen for at samle data på, hvordan vi fordeler taletiden nu.
- Vi aftaler på forhånd, hvem der forbereder hvert punkt, og uddyber på dagsordenen, hvad de andre skal have tænkt over eller have forberedt inden mødet.
- Vi starter mødet med at afklare, hvilke punkter der er vigtigst og mest meningsfulde at nå til mødet, så mødet opleves relevant for alle.

---

### Opsamling:

- Hvad er godt ved den måde at evaluere på?
  - Hvilke andre steder i hverdagen vil det være godt at bruge *fund* og *fremtid*?
-

**Læs mere om og køb bogen på [contentpub.eu](http://contentpub.eu)**