



Guidade meditationer:

»Starkare personlig och affärsmässig närvaro«

Ulf Stenerhag, vd på Thurne teknik, fick en kraftfull upplevelse av guidade meditationer i grupp.

Att möta sitt eget och andras innersta gav honom starkare medveten närvaro, både personligt och affärsmässigt.

Han är civilingenjör och ledare för ett expanderande teknikhandelsföretag inom läkemedels- och processindustrin. Ulf Stenerhag beskriver sig själv som en extrem skeptiker, som inte faller i farstun för löften om personlig utveckling. En man som gärna intellektualiserar.

I samband med att han 2005 skulle axla vd-rollen i företaget, gjorde han en

grundlig kartläggning, inklusive referenstagning, över de längre ledarskapsprogram som fanns på marknaden.

– Jag hade läst mycket, men kände att även om jag läste 1 000 böcker till, så skulle jag inte komma vidare.

TROTS ATT HAN HADE tagit reda på mycket om utbildningen, visste han ändå inte exakt vad han skulle utsättas för i

delen som handlade om personlig utveckling.

– Jag tyckte att det lät psykologiskt och jag var nyfiken.

Kanske var det just därför att han är en rationell skeptiker, som Ulf Stenerhag blev så tagen på sängen av kraften i övningarna.

– Jag blev tagen av den framåtriktade kraften. Det handlade inte om nå-



Ett fritt fall ner i sig själv. Så beskriver **Ulf Stenerhag** upplevelsen av guidade meditationer i grupp under ett ledarutvecklingsprogram.

ULF STENERHAG»

Ålder: 40.

Jobb: Vd på teknikhandelsföretaget Thurne teknik.

Utvecklingsresa: Ett längre ledarskapsprogram, Integrerat ledarskap, med delar som rör den personliga utvecklingen, där symboldrama och guidade meditationer används.

got bakåtsträvande; att reda ut tidigare upplevelser som i psykoterapi. I stället handlade det om att få utlopp för sin potential.

DE ÖVNINGAR SOM Ulf Stenerhag upplevde som så kraftfulla var en variant av guidad meditation i grupp. Kursledaren guidar genom ett inre landskap och tolkar symboler som dyker upp efter vägen.



– Ett fritt fall ner i sig själv. Spännande, stort och läskigt. Existentiellt kraftfullt, kommenterar Ulf Stenerhag.

Han tror att själva tricket är att upplevelsen sker i en grupp, inte individuellt. Att på så sätt blotta sin egen längtan och visa sig liten inför andra. Det är också den upplevelsen som gett den viktiga effekten att som ledare kunna se möjligheter hos andra människor.

– När jag såg andra utsättas för guidningen, när jag hörde deras berättelser och såg dem framför mig, kunde jag också se vilka människor de skulle kunna bli; vilken potential de hade.

– Människan är ju innerst inne så liten och så vek, men samtidigt så stark och full av möjligheter. Att se den lilla flickan eller den lilla pojken, med längtan och behov, hos de andra deltagarna, var oerhört häftigt.

EN ANNAN EFFEKT av kursen är att Ulf Stenerhag känner ett nytt lugn inom sig. Han beskriver det som att kunna luta sig mot sig själv. Uplevelsen att fullt ut möta sig själv, skapar styrka.

– När det är ett tufft tempo, när jag har tuffa uppgifter eller när det uppstår konflikter känner jag mig lugnare. Det handlar inte om att sitta här och vara Nalle Puh, det är inte det som är grejen, men jag har lättare att koppla av och att stänga av i stället för att stressa upp mig.

– Och man leder som man är. Jag blir mycket bättre i mitt jobb om jag vet vad som är det viktigaste i mitt liv.

Ulf Stenerhag tycker att han nu har lättare att se vad saker som händer egentligen betyder.

– Har man hittat referenspunkten i sig själv är det lättare att coacha andra.

För att underlätta livsbalansen för

»Man leder som man är.«

sig själv, som är mitt i familjelivet med två små döttrar, och sina medarbetare försöker Ulf Stenerhag att skapa en avlastande kultur i företaget. Om någon är borta så hjälps man åt så att inte jobbet växer på hög. Tydliga processer hjälper också till.

Kursen har också gett Ulf Stenerhag insikten om hur effektivt det är med upplevelsebaserat förändringsarbete.

– Vissa saker kan man inte övertyga andra om med hjälp av logiska argument.

Ulf Stenerhag tänker ofta på ett citat från Mahatma Gandhi: Vi måste bli den förändring vi vill se.

Han har en vision om att hela företaget ska genomgå av upplevelser. Som exempel tog han hela personalen till Island för att studera miljöförändringar i landskapet, för att ge en äkta och djup förståelse inför företagets

egna miljöåtaganden. Och i stället för att visa en power point-presentation, kan säljaren ta kunden ut på besök i produktionen.

Ulf Stenerhag har också tagit med sig upplevelserna från kursen in i sin familj. Hans fru, frilansande musiker, gick för en tid sedan samma kurs och hans syster, designer på Filippa K, gick den nyligen.

– I äktenskapet är det skönt att vara på samma upplevelsenivå; att kunna dela abstrakta tankar. Min fru är min stora mentor, det som kursen gav har hon intuitivt i sig. Hon har vakenheten, kärleken till tillvaron och en andlig dimension. Men efter kursen har jag ändå sett en förändring hos henne, en ökad inre styrka och ett större lugn.

NÄR ULF STENERHAG SKA summera det som genomgått kursen, använder han orden vilja och lust. Han har gått en UGL-liknande kurs tidigare, som han tyckte handlade främst om mod och rannsakan.

– Men det är väldigt svårt att locka fram det bästa ur människor om du inte tar tag i viljan och lusten.

Den kondenserade viljan och lusten leder till en ökad vakenhet. Och mod.

– Jag kan verkligen utnyttja det progressivt. Stora affärsmöjligheter handlar ju om att ta tillvara möjligheter som bara är öppna en kort stund. Om man inte är vaken och förberedd kan man inte tillgodogöra sig dem.

– Min ökade vakenhet kan jag använda både personligt och affärsmässigt. Ordet strategi låter ju lite pretentiöst, men det handlar ju egentligen om att vara vaken.

Ulf Stenerhag har nyligen gått en uppföljningskurs som tog honom ännu ett steg vidare.

– Det var ett bra sätt för mig att bli påmind om min utveckling. Det är så lätt att bli uppslukad av vardagen och det affärsmässiga maskineriet.

– Jag är ju ingenjör, så jag skulle behöva gå en kurs varje vecka, skojar han. ●