



ANNE MARIE DUUS, administrerende direktør, Skodsborg Kurhotel & Spa.

Træner 2-3 gange om ugen i 1½ time. 30 minutter kondition, 30 minutter styrke, 20-30 minutter mave og udstrækning. Desuden motionerer hun i kajak og på mountainbike. Anne Marie Duus har altid haft dårlig ryg og som følge deraf lidt af migræne. Men hver gang en fysioterapeut opfordrede hende til at begynde at træne, rystede hun på hovedet og skiftede behandler.

– Så en jul for seks år siden kunne jeg pludselig ikke komme ud af sengen. Jeg var 37 år, havde små børn og tænkte: 'Det er løgn det her. Jeg er nødt til at gøre noget,' husker Anne Marie Duus.

Den 43-årige administrerende direktør, hvis drenge i dag er 10 og 12 år, fik lagt et træningsprogram, som hun har fulgt lige siden. Resultatet er, at smerterne er forsvundet og et nyt overskud trådte i stedet.

– Træningen brød simpelthen den onde cirkel for mig. Jeg blev ikke så ofte syg og fik en længere lurte både over for min familie og på arbejdet. Desuden lagde træningen en dæmper på min stress, fortæller Anne Marie Duus, som siger, at den mentale del af træningen i dag er den vigtigste for hende.

– Sidste år lancerede vi en ny restaurant, og der var meget pres på. Men i stedet for at gå ned med stress skruede jeg simpelthen op for træningen. Resultatet var, at jeg kom igennem perioden med overskud, siger hun.

En anden indsigt, Anne Marie Duus har fået igennem træningen, er, at hun er blevet mere nærværende.

– Det er jo et problem for mange ledere, at man sidder i utallige møder og har mange bolde i luften. Det er nemt at blive fraværende og presset, hvilket går ud over din ledelse. Træningen giver dig en ventil og et frirum, mener hun.

JEANETTE THIBERG,

administrerende direktør, Novacare.

Styrketræner 2 gange om ugen. Løbetræner ved siden af. Tidligere dyrkede Jeanette Thiberg meget sport. Hun underviste i aerobic, løb og dansede ballet. Så blev hun selvstændig og fik børn. Og ud røg tiden til motion.

– Med to små børn og syv ansatte kunne jeg ikke få træningen passet ind, fortæller den administrerende direktør for Novacare.

Hun opsejtede en personlig træner, tæt ved firmaets hovedkontor på Amagertorv, og besluttede at sætte tiden af til træning i løbet af arbejdsdagen.

– Jeg skriver træningen ind som et møde i min kalender. På den måde undgår jeg, at der hele tiden kommer ting i vejen, siger Jeanette Thiberg.

Som selvstændig har hun en fleksibilitet, som hun udnytter til f.eks. at træne. Men med små børn er det svært at få tid til at gøre gode ting for sig selv, f.eks. at løbe, uden at det går ud over familien.

– Løsningen for mig er, at jeg løber korte ture. En halv time kan være effektivt. Og så tager jeg altid løbeskoene med, når jeg rejser.

Som selvstændig og mor, med børn på 6 og 9 år, oplever Jeanette Thiberg, at træningen giver hende et mentalt pusterum, hvor hun får løst nogle problemer.

– Det er det eneste sted, hvor jeg får lov til at være mig selv. Det giver mig en helt anden stressstærkel, og jeg får det bedre både fysisk og psykisk.





LISELOTTE KORSGAARD,

Lead HR Partner, IBM Danmark.

Løber 3 gange om ugen, cykler 1-2 gange om ugen. Spiser sundt (i perioder). Som Lead HR Partner har Liselotte Korsgaard været med til at sende medarbejdere fra en hel afdeling i IBM til kursus i Full Engagement (et amerikansk koncept, der bl.a. går ud på at styrke den fysiske og mentale energi for at skabe mere overskud og, ja, engagement). På kurset oplevede hun, at hun fik set ord og viden på, hvad hun umiddelbart selv kunne mærke: Fysisk overskud giver mentalt og professionelt ditto.

– Det gav mig den teoretiske baggrund for, hvorfor motion og kost er vigtigt. Jeg kan mærke på mig selv og på flere af medarbejderne, at når jeg følger principperne, får jeg meget mere overskud, siger Liselotte Korsgaard, som forsøger at skabe tid til at løbe og cykle om sommeren og gå i fitnesscenteret om vinteren.

– Når jeg løber, mærker jeg helt fysisk, at vinden blæser alle mine tanker ud af hovedet på mig. Jeg får tæmt hovedet og ladet op.

Den 48-årige Lead HR Partner indrømmer, at det ikke altid er let at dyrke motion og spise sundt, når man som leder har travlt og er presset.

– Men det er dumt, for det er selvfølgelig dér, du har mest brug for den ekstra energi og overskud, det fysiske giver, indrømmer hun. Hvis hun i en periode er presset og "glemmer" at dyrke motion og spise sundt, får Liselotte Korsgaard mindre overskud – både på jobbet og hjemme. Hun bliver lettere irriteret og har sværere ved at tænke kreativt.

– Man får sværere ved at tænke ud af boksen og holde sig i stedet til det kendte. Og det går naturligvis ud over præstationen, hvad enten man er leder eller medarbejder.

Liselotte Korsgaard, som oprindelig er uddannet fysioterapeut og har flere lederjob bag sig, bruger sin egen forståelse for sammenhængen mellem sundhed og overskud til at hjælpe sine medarbejdere.

– Jeg forsøger at bruge min viden positivt til at hjælpe medarbejdere, som jeg måske kan se skrante lidt, forklarer hun og mener, det er i orden, hvis medarbejderne dyrker motion i arbejdstiden. Derfor ser hun også en stor fordel i, at IBM støtter med sundhedstilbud såsom motionsrum, sundhedstjek, massage og sund kantinemad.