

PERSONLIGT

23%

av alla chefer är rädda för att inte räkna till tidsmässigt. Bara 2 procent är rädda för att bli omkörda av sina konkurrenter.

KÄLLA: CHEF



Namn: Christopher Toll. Alder: 50 år. Gör: Halvtid marknadschef på Flowscape, halvtid föreläsare, coach och meditationsledare. Har nyligen gett ut boken "Driven till max - överlevnadsguide för dig som inte kan sluta prestera". Bakgrund: Civilekonom vid Lunds universitet och Handelshögskolan, vd på Äventyrsresor, marknadschef Beijer Bygg, marknadsdirektör BB Tools.

HÖGPRESTERARE

"VILL RÄDDA ALLA SOM KÖR FÖR HÅRT"

Christopher Toll trillade ihop med hjärtflimmer på en toalett. Nu har han skrivit en överlevnadsguide för alla som inte kan sluta prestera.

av KARL-JOHAN BYTTNER

Vad hände?

"Jag var marknadsdirektör på industrikoncernen BB Tools. Parallellt helrenoverade jag och min dåvarande sambo vårt tredje hem på tre år, vi hade två blöjbarn, jag tävlade i längdåkning på elitmotionärsnivå och levde ett rikt socialt liv.

Varje människa har en gräns hur mycket påfrestning ens system klarar och vi är många som tror att den ligger väldigt långt fram. Min stressbägare rann över och stunden var inne att

betala för ett liv av tidshets och resultatjakt, men jag var fortfarande produktiv och skarp i huvudet. Så i stället yttrade det sig i form av fysiska problem som synrubbingar, nedsatt hörsel och minnesbortfall."

Var det en väckarklocka?

"Absolut, men inte tillräcklig. Det krävdes att jag först skulle få känningar i hjärtat under ett längdåkningspass och sedan svimma en natt på toaletten då jag skulle hjälpa min son. Läkarna konstaterade förmaksflimmer och jag fick gå igenom två hjärtoperationer. Till sist förstod jag hur ödeläggande mitt beteende hade varit."

"Du skriver att du har ett rätt beteende. Vad innebär det?"

"Discanalyser karakteriserar människor med rött, gult, blått och grönt. De flesta har två tre färger som är tydligare i ens beteende. Jag kombinerar rött och gult. Det gula innebär att man är utåtriktad, social och visionär. I mitt fall innebar en hög andel rött att jag hela tiden vill röra mig framåt även om jag jobbar i team. Resultatet var överordnat även om det kunde innebära att jag körde över andra. Det är en etablerad sanning att det mäts mycket rött på chefer."

FOTO: ROOSÅTEGNER

Vad kunde du göra för att ta dig fram?

"Jag pressade mig extremt hårt och hade inställningen att jag kan bäst. Jag kunde ta över kollegers uppgifter och sitta till långt in på natten. Jag lät det röda härska fritt innan jag började titta närmare på mig själv."

Vad insåg du?

"Bland annat att jag inte behöver definiera mig själv utifrån vad jag presterar, utan att det finns en människa bakom mitt beteende som är värd att älska och respektera oavsett prestation. Då det röda också är en gåva förstod jag att jag inte ville släcka lågan. Det gäller bara att tämja det så att prestationen inte tar över."

FOTO: ISTOCKPHOTO



Du talar om uppdikad stress.

"Jag trodde att jag vilade utanför arbetstid, men det röda utmärks av ständig tidspress. Jag ägnade mig åt uppdikad stress och kunde bestämma mig för att det skulle ta 2,5 dagar att måla om sommarstugan fast det inte fanns någon deadline eller kasta mig in när dörrarna till t-banan höll på att stängas för att tjäna en minut, utan att ha något att göra när jag skulle kliva av. Uppdikad stress förkortar liv."

Hur lever du ditt liv i dag?

"Jag har hittat balans mellan arbete och fritid och försöker styra mot lycka varje enskild dag i stället för att tro att det kan sparas till senare. Jag gör mer av det som ger mig glädje och energi och mindre av vad samhället kanske har som norm. Därför arbetar jag halvtid och ägnar resten av tiden åt att försöka rädda så många röda jag kan."

Hur identifierar du vilka som som är röda?

"Kännetecknen kan vara ett fast handslag, stadig blick, någon som tar mycket plats, är diskussionslysten och gärna pratar om sina prestationer. Män och kvinnor skiljer sig

åt, kvinnor är bättre på att behålla sitt röda inombords."

Vilka verktyg rekommenderar du?

"Du måste förstå vad som sker fysiskt för att undvika överlevnadsläge för småsaker. Vi har två nervsystem. Det sympatiska är vårt överlevnadsläge och hjälper vid attacker och jakt, det ger adrenalinpåslag och höjer smärtröskeln. Det parasympatiska handlar om vila där vi återuppbygger celler.

Vi människor har på ett bisarrt sätt övervärderat sakernas betydelse och kan gå in i överlevnadsläge bara för att vi är försenade med en rapport. Det sliter oerhört

på systemet och om påslagen sker för ofta och är långvariga förkortar det livet - helt enkelt för att vi inte är byggda för det."

Vilket är bästa tipset?

"Mitt mest konkreta tips för att komma åt obalansen är att värdera upp och ägna sig åt icke-aktiviteter som meditation och andra former av avslappning. Skamlöst göra något glädjefyllt varje dag. Det går naturligtvis stic i stäv med hur en röd personlighet fungerar... Men det lönar sig." ●

Fotnot: Moulton Marston, advokat, psykolog och upphovsman till serietidningssuperhjälten Wonder Woman



lanserade sin personlighetsteori 1928. "Disc" står för dominance (dominant), inducement (inflytande), submission (stabil) och compliance (konformitet).