



Balancering af energi: En holistisk tilgang til trivsel, hvile og praktiske redskab

[Nele Feldmann](#)

Psykolog, ergoterapeut og kunstner
October 16, 2024

Introduction

I nutidens samfund, hvor stress, udbændthed og et højt tempo præger hverdagen, er der et stigende behov for at fokusere på energibalancering som et middel til at opnå langvarig trivsel. Energibalancering, der dækker over fysisk, mental, social, følelsesmæssig og spirituel energi, repræsenterer en integreret tilgang til at optimere både personlig og arbejdsmæssig præstation. Betydningen af energibalancering ligger i dens direkte indflydelse på individets evne til at håndtere udfordringer, opretholde sundhed og opnå psykologisk velvære (Maslow, 1943; Deci & Ryan, 2000).

Ud over disse fem typer energi er hvile afgørende for at sikre optimal genopbygning af energireserver. Ofte associeres hvile primært med fysisk hvile, men for at opnå fuld restitution er det vigtigt at forstå, at hvile har flere facetter, der relaterer til de forskellige energityper (Dalton-Smith, 2019).

Energibalancerings betydning

Energi betragtes som en begrænset ressource, der kan forvaltes og genopbygges gennem bevidste handlinger. Ubalancer i energiniveauerne kan føre til både fysiologiske og psykologiske konsekvenser, herunder træthed, kognitiv svækkelse, følelsesmæssige udsving og kronisk stress. I en arbejdskultur, hvor multitasking og høje krav ofte dominerer, bliver forståelsen af effektiv energiforvaltning afgørende (Beck, 1976).

En systematisk tilgang til energibalancering kan forbedre både produktivitet og livskvalitet. Den reducerer risikoen for udbændthed og understøtter en modstandsdygtig psykologisk tilstand. Forvaltningen af energi kræver, at individet skaber balance mellem fysiske, mentale og sociale aktiviteter og sikrer restitution gennem perioder med hvile og refleksion (Csikszentmihalyi, 1990).

De fem typer energi

1. **Følelsesmæssig energi** omhandler evnen til at bearbejde følelser på en hensigtsmæssig måde. Anerkendelse og bearbejdning af følelser reducerer følelsesmæssig overbelastning og mindsker risikoen for stress (Beck, 1976).
2. **Fysisk energi** refererer til kroppens sundhedstilstand og behovet for regelmæssig bevægelse og restitution. Fysisk aktivitet, såsom moderat motion eller strækøvelser, fremmer vedligeholdelsen af et optimalt energiniveau (Maslow, 1943).
3. **Social energi** dækker over interpersonelle relationer og sociale interaktioner. Engagement i opbyggende sociale relationer understøtter vedligeholdelsen af social energi, mens energidrænende relationer kan medføre udmattelse (Deci & Ryan, 2000).
4. **Mental energi** omfatter kognitive ressourcer, der er nødvendige for at fokusere og bearbejde information. Regelmæssige pauser fra kognitivt krævende opgaver er afgørende for at genopbygge mental energi (Beck, 1976).
5. **Spirituel energi** er relateret til individets følelse af mening og formål. Dette kan opnås gennem eksistentielle refleksioner eller aktiviteter, der skaber forbindelse til noget større end én selv (Csikszentmihalyi, 1990).

De fem former for hvile

For at støtte balanceringen af disse energier er det nødvendigt at forstå, at hvile ikke kun handler om søvn eller fysisk inaktivitet. Fuld restitution kræver en holistisk tilgang, der adresserer forskellige former for hvile (Dalton-Smith, 2019):

1. **Fysisk hvile:** Fysisk hvile genopbygger kroppens fysiske energireserver og kan være både passiv (søvn, afslapning) og aktiv (blid yoga, strækøvelser).
2. **Mental hvile:** Dette indebærer at give hjernen pauser fra konstant aktivitet, f.eks. gennem meditation eller korte pauser i arbejdsdagen.
3. **Følelsesmæssig hvile:** Følelsesmæssig hvile kræver, at man anerkender og bearbejder sine følelser, snarere end at undertrykke dem, og at man har trygge rum til følelsesmæssig udladning.

4. **Social hvile:** Social hvile handler om at tage afstand fra relationer, der dræner én, og at prioritere samvær med mennesker, der opløfter og støtter.
5. **Spirituel hvile:** Spirituel hvile opstår, når man forbinder sig med noget større, såsom naturen, tro eller aktiviteter, der bringer dyb mening og refleksion.

Praktiske redskaber til balancering af energi

For at opnå og vedligeholde energibalancen i hverdagen kræves der en aktiv indsats. Følgende praktiske tiltag kan hjælpe med at understøtte de fem energityper og hvileformer:

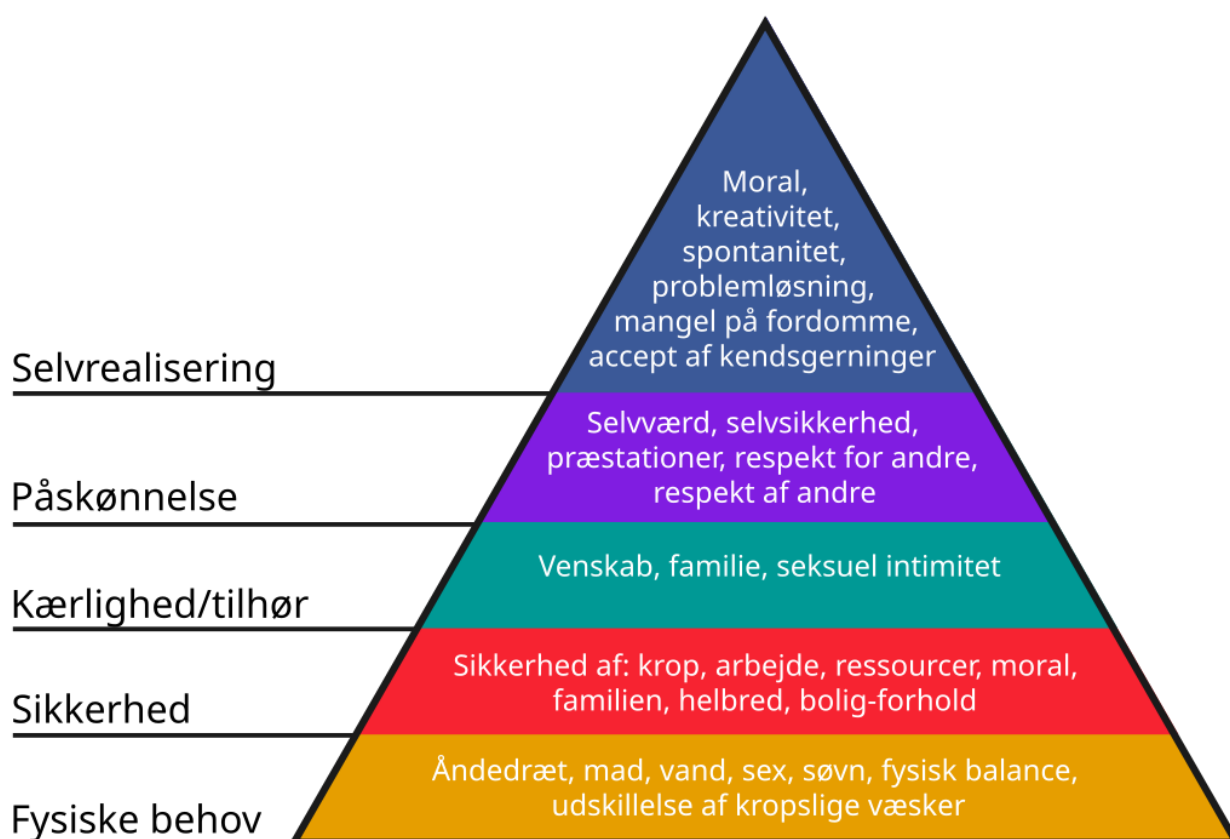
1. **Daglig fysisk aktivitet:** Indfør regelmæssig, moderat fysisk aktivitet såsom gåture, strækøvelser eller yoga. Dette hjælper med at genopbygge fysisk energi og reducere træthed. Selv korte pauser til bevægelse i løbet af dagen kan have stor effekt.
2. **Skab mentalt frirum:** For at genopbygge mental energi kan man implementere korte mentale pauser. Dette kan være så simpelt som at trække vejret dybt, tage en fem minutters pause fra arbejde eller bruge 10 minutter på mindfulness eller meditation.
3. **Prioriter følelsesmæssig bearbejdning:** For at opnå følelsesmæssig hvile er det vigtigt at have tid og rum til at bearbejde følelser. Journalskrivning, samtaler med en betroet ven eller terapeut kan hjælpe med at ventilere følelser og skabe emotionel balance.
4. **Opdyrk positive relationer:** Social energi kan fremmes ved at bruge tid med mennesker, der støtter og opløfter dig. Samtidig er det afgørende at sætte grænser for relationer, der dræner energi. Dette kan kræve bevidste valg omkring, hvem du bruger din tid sammen med.
5. **Søg spirituel fordybelse:** Spirituel energi kan styrkes ved at engagere sig i aktiviteter, der skaber forbindelse til noget større. Dette kan være gennem natur, meditation, bøn eller frivilligt arbejde. Ved at finde en dybere mening i hverdagslivet kan man opnå en følelse af balance og formål.
6. **Indfør rutiner for hvile:** Lav en bevidst plan for både fysisk og mental hvile. Sørg for, at du får tilstrækkelig søvn, og integrer regelmæssige pauser i hverdagen. En balance mellem aktivitet og hvile er essentiel for at genopbygge energireserver.
7. **Mindfulness i hverdagen:** Mindfulness kan hjælpe med at styrke både mental og følelsesmæssig energi ved at skabe tilstedeværelse i nuet og reducere bekymringstanker. En simpel øvelse som fokuseret vejrtrækning kan være med til at regulere nervesystemet og genopbygge energi.

Psykologiske teorier bag energibalancering

Maslow's behovspyramide

Maslow's behovspyramide er en af de mest kendte modeller inden for psykologien og bruges til at forstå menneskelige behov. Ifølge Maslow er menneskets behov hierarkisk opbygget i fem niveauer, hvor de mest fundamentale behov som fysiologiske behov og sikkerhed skal opfyldes først, før individet kan stræbe efter de højere behov såsom kærlighed og selvrealisering (Maslow, 1943). Pyramiden begynder med de basale behov som mad, vand og søvn, som er direkte relateret til fysisk energi. Hvis disse behov ikke bliver tilfredsstillet, vil individet være i konstant underskud af energi og opleve stress og udmattelse. Derfra bygger behovene sig op til sikkerhedsbehov, som handler om at opretholde tryghed og stabilitet i livet, og videre op til sociale behov, som inkluderer relationer, venskaber og kærlighed, der knytter sig til social energi.

Når de grundlæggende behov er opfyldt, kan individet begynde at fokusere på de højere behov som selvrespekt og anerkendelse, der er tæt forbundet med følelsesmæssig energi. I sidste ende, når alle disse behov er opfyldt, kan individet opnå selvrealisering, som handler om at opfylde sit potentiale og finde dyb mening i livet – en tilstand, der kan sammenlignes med spirituel energi. Energibalancering ifølge Maslow handler derfor om at sikre, at alle niveauer af behov bliver tilgodeset, så man kan bevæge sig op ad pyramiden mod selvrealisering, hvilket kræver en stabil balance mellem fysisk, mental, social, følelsesmæssig og spirituel energi.



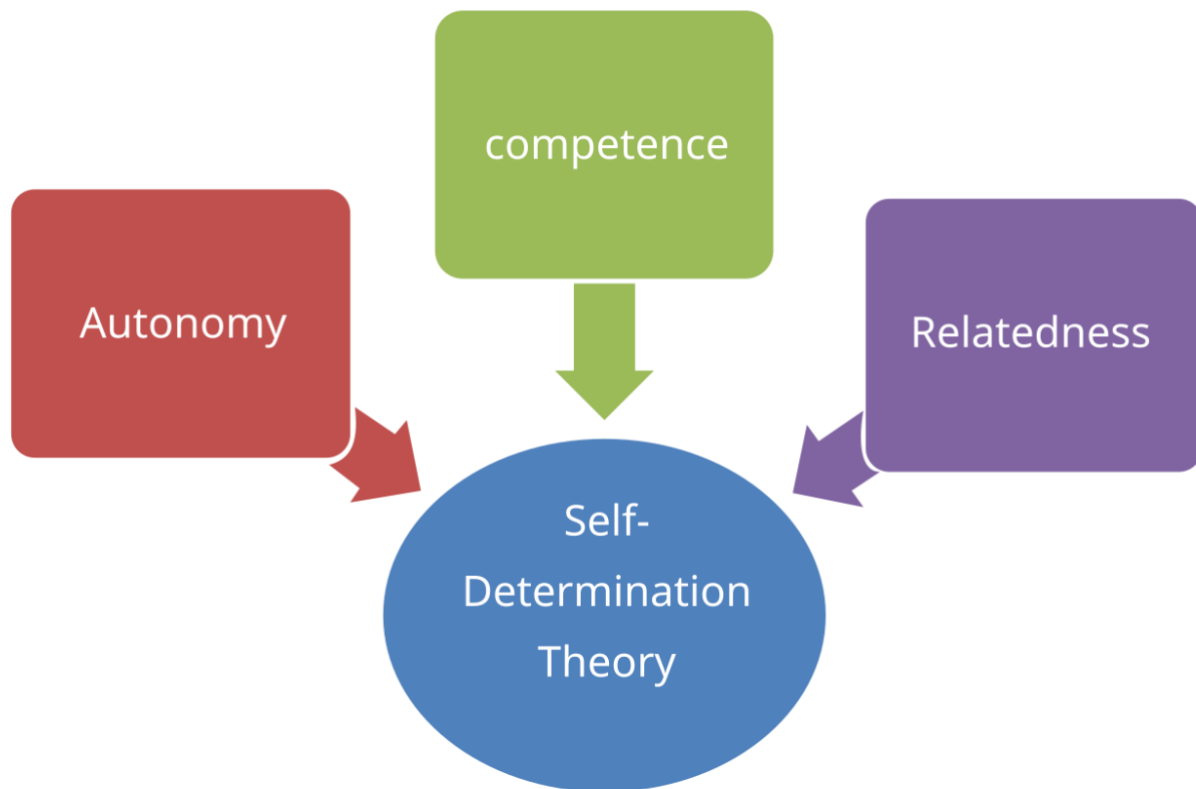
Billede af Maslow's behovspyramide

Self-determination theory

Self-determination theory (SDT), udviklet af Deci og Ryan (2000), fokuserer på menneskelig motivation og behovet for autonomi, kompetence og samhørighed som de vigtigste drivkræfter bag menneskelig adfærd og trivsel. Teorien hævder, at mennesker er mest energifyldte og motiverede, når de føler sig selvstyrende og har kontrol over deres valg og handlinger, hvilket er tæt knyttet til mental og følelsesmæssig energi. Autonomi i ens daglige liv betyder, at man har frihed til at tage beslutninger og handle ud fra sine egne værdier og interesser. Når man oplever autonomi, kan det reducere stress og øge mental energi, da man ikke føler sig begrænset af eksterne krav.

Kompetence refererer til behovet for at føle sig dygtig og i stand til at håndtere de udfordringer, man møder i livet. At opleve succes i det, man foretager sig, bidrager til en følelse af effektivitet, som igen kan styrke ens mentale energi og selvverd. Manglende følelse af kompetence kan derimod føre til

frustration, stress og udbændthed. Samhørighed er også centralt for SDT og relaterer sig til social energi. Det handler om at føle sig forbundet med andre og have nære relationer, der giver en følelse af støtte og tryghed. Når disse tre behov er opfyldt, vil individet være i stand til at optimere sin energibalance og opnå større trivsel både i privatlivet og arbejdslivet.



Billede af Self-determination theory

Kognitiv adfærdsterapi (CBT)

Kognitiv adfærdsterapi (CBT), udviklet af Aaron T. Beck i 1960'erne, er en af de mest udbredte og forskningsunderstøttede former for psykoterapi. CBT bygger på princippet om, at vores tanker, følelser og adfærd er tæt forbundne, og at negative eller dysfunktionelle tanker kan føre til stress, depression og angst, som kan dræne både mental og følelsesmæssig energi (Beck, 1976). CBT arbejder med at identificere og ændre negative tanke- og adfærdsmønstre for at forbedre det følelsesmæssige velvære og styrke mental energi.

CBT hjælper mennesker med at bryde negative tanke- og adfærdscykluser ved at erstatte destruktive tankemønstre med mere realistiske og positive tanker. Denne proces kan reducere den mentale træthed, der opstår, når man konstant kæmper med negative tanker eller overbæmring. Desuden kan det hjælpe med at genopbygge følelsesmæssig energi ved at reducere stress og angst. CBT kan også være effektiv til at skabe en bedre balance mellem arbejde og hvile ved at lære individer at sætte realistiske mål, planlægge deres tid bedre og opbygge sunde vaner, der fremmer trivsel. Samtidig understøtter CBT følelsesmæssig energi ved at fremme følelsesmæssig selvregulering og modstandskraft i mødet med udfordringer.

Neuroaffektiv teori

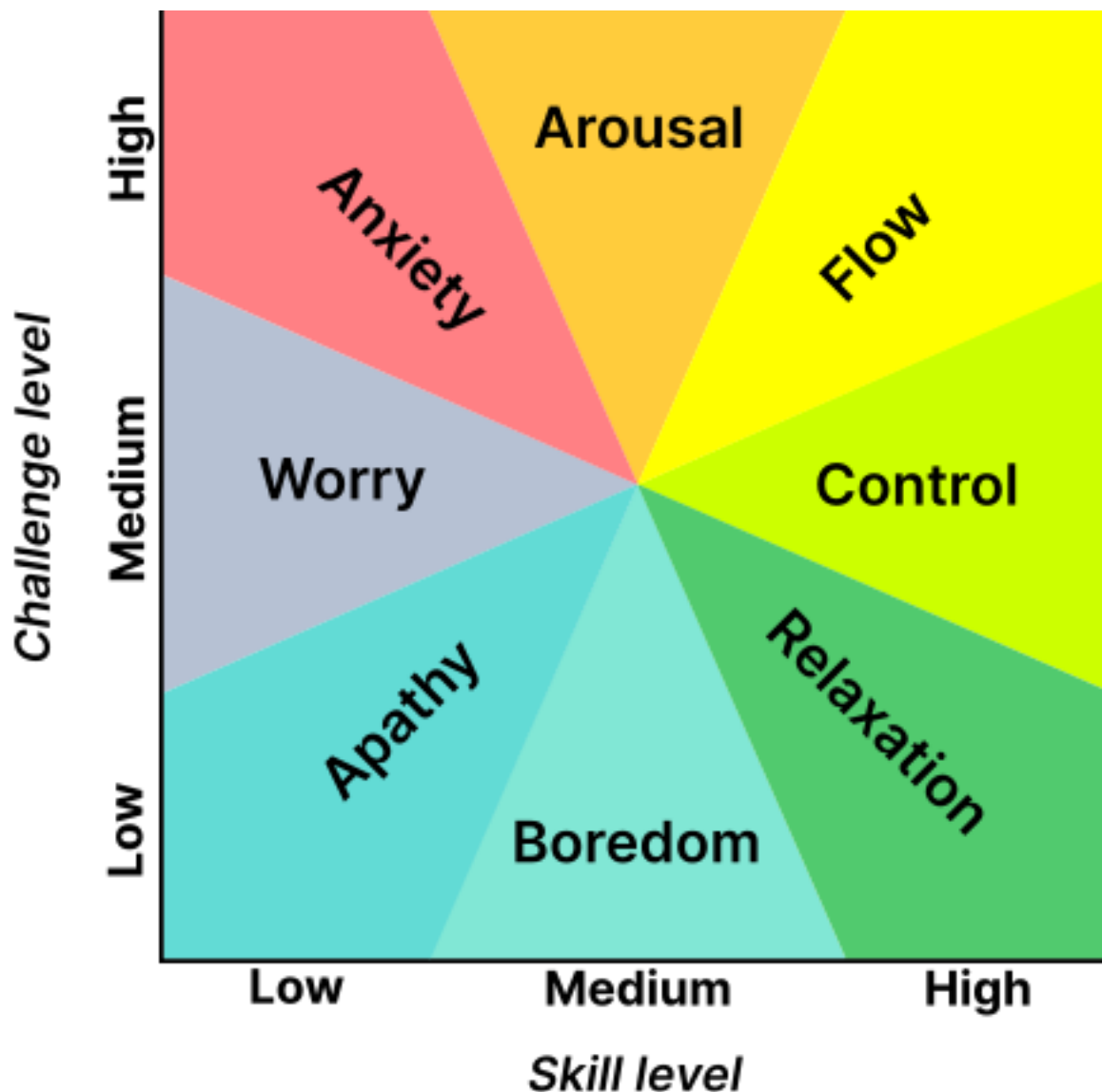
Neuroaffektiv teori, som er en integreret tilgang til udviklingspsykologi, ser på, hvordan hjernen og nervesystemet udvikler sig i relation til menneskelige følelser og relationer. Ifølge denne teori spiller både det autonome nervesystem og hjernens evne til at regulere følelser en central rolle i, hvordan vi oplever energi og stress (Hart, 2008). Teorien understreger betydningen af kroppens og hjernens indbyrdes samspil i forhold til følelsesregulering og energiforvaltning. Når kroppen er i en tilstand af konstant kamp-flugt-respons på grund af stress, overbelastes det autonome nervesystem, hvilket dræner fysisk og følelsesmæssig energi.

Neuroaffektiv teori fokuserer på, hvordan vi kan genoprette balancen i nervesystemet ved hjælp af selvreguleringsteknikker, såsom dyb vejrtrækning, mindfulness og bevidst kropsbevidsthed. Disse teknikker hjælper med at sænke arousal-niveauet i nervesystemet og genoprette følelsesmæssig balance, hvilket er nødvendigt for at genopbygge både fysisk og følelsesmæssig energi. Samtidig betoner teorien, at relationer er afgørende for menneskets evne til at regulere følelser. Gennem positive relationer kan individet opleve tryghed og samhørighed, hvilket understøtter social energi og følelsesmæssig trivsel.

Flow-teori

Flow-teorien, udviklet af Mihaly Csikszentmihalyi (1990), beskriver en tilstand, hvor mennesker oplever dyb koncentration og engagement i en aktivitet, som matcher deres evner. I en flow-tilstand er personen så optaget af en aktivitet, at tiden synes at forsvinde, og der opstår en følelse af total tilstedeværelse og tilfredshed. Flow-oplevelsen er tæt knyttet til mental energi, da den involverer en høj grad af fokus og kognitiv engagement. Ifølge Csikszentmihalyi opnår man flow, når der er en balance mellem udfordringerne i en aktivitet og de færdigheder, man har til at håndtere dem (Csikszentmihalyi, 1990).

Flow-teorien viser, hvordan engagement i meningsfulde og udfordrende aktiviteter kan styrke både mental og spirituel energi. Flow-oplevelser giver en følelse af dyb mening og tilfredshed, hvilket kan genopbygge energireserver og skabe en følelse af indre balance. For at opnå flow er det vigtigt at finde aktiviteter, der er udfordrende, men ikke overvældende, og som skaber en følelse af progression og personlig vækst. Denne teori understøtter idéen om, at meningsfulde aktiviteter og oplevelsen af at være "i zonen" kan fungere som en vigtig kilde til at genopbygge mental og spirituel energi i hverdagen.



Billede af Flow (psykologi)

Praktisk implementering: Sådan kan du balancere din energi i hverdagen

At opnå energibalance handler om at integrere små, men konsekvente tiltag i hverdagen, som understøtter de fem energityper og hvileformer. Her er nogle konkrete skridt, du kan tage:

1. **Fysisk energi:** Planlæg daglig bevægelse, om det så er en gåtur, yoga eller lette strækøvelser. Det kan også indebære at tage korte pauser i løbet af arbejdsdagen for at strække kroppen og få frisk luft.
2. **Mental energi:** Skab pauser fra kognitivt krævende opgaver ved at implementere "pomodoro"-teknikken (*I*) (arbejde i 25 minutters intervaller med korte pauser) eller blot tage 5-10 minutters pauser, hvor du afleder opmærksomheden fra arbejdsopgaverne.

3. **Følelsesmæssig energi:** Gør plads i din dag til følelsesmæssig bearbejdning. Dette kan ske gennem dagbogsskrivning, samtaler med venner eller en terapeut, eller simpelthen ved at tillade dig selv at være opmærksom på dine følelser uden at dømme dem.
4. **Social energi:** Prioriter tid med mennesker, der giver dig energi og støtter dig, og vær bevidst om at sætte grænser over for dem, der dræner dig. Det kan også indebære at skabe bevidste "sociale pauser", hvor du tager tid til dig selv for at restituere.
5. **Spirituel energi:** Søg aktiviteter, der forbinder dig til noget større, som naturen, frivilligt arbejde eller meditation. Disse aktiviteter kan hjælpe med at give mening og ro i hverdagen.
6. **Fysisk hvile:** Sørg for at få regelmæssig, kvalitetsfuld søvn og skab en afslappende aftenrutine for at forbedre søvnkvaliteten. Aktiv restitution som blid yoga eller meditation kan også være en del af din rutine.
7. **Mental hvile:** Indfør mentale pauser i løbet af dagen, hvor du ikke arbejder eller tænker aktivt. Det kan være en kort gåtur, lytning til musik eller blot at lade sindet vandre uden mål.
8. **Social hvile:** Vælg bevidst, hvem du omgiver dig med, og undgå social overbelastning ved at tage tid til dig selv, når det er nødvendigt. Prioritér relationer, der nærer dig, og vær ikke bange for at sige nej til sociale begivenheder, når du har brug for ro.
9. **Følelsesmæssig hvile:** Skab et trygt rum for at udtrykke dine følelser uden frygt for fordømmelse. Det kan være gennem kreative aktiviteter som kunst eller skrivning, eller ved at søge støtte fra en betroet ven eller terapeut.
10. **Spirituel hvile:** Dedikér tid til aktiviteter, der forbinder dig med en dybere mening, såsom meditation, bøn eller tid i naturen. Dette vil genopbygge din spirituelle energi og give dig en følelse af formål og indre ro.

Konklusion

Balancering af energi, herunder fysisk, mental, social, følelsesmæssig og spirituel energi, samt implementeringen af de fem former for hvile, er en central komponent for at opnå trivsel og bæredygtig præstation i både hverdagsliv og arbejdsliv. Ved at anvende praktiske redskaber som regelmæssig fysisk aktivitet, mentale pauser, social balance og følelsesmæssig bearbejdning kan man opnå en holistisk energibalance. Samtidig understøttes denne tilgang af flere psykologiske teorier, der fremhæver behovet for autonomi, selvrealisering og samhørighed som væsentlige faktorer for menneskelig trivsel. En bevidst tilgang til at forvalte energi og hvile kan reducere risikoen for udbændthed og øge både fysisk og psykisk velbefindende.

(1) *Pomodoro-teknikken* er en tidsstyringsteknik, der blev udviklet i slutningen af 1980'erne af Francesco Cirillo. Teknikken er designet til at forbedre fokus og produktivitet ved at opdele arbejdstiden i korte, fokuserede intervaller, efterfulgt af korte pauser. Navnet "Pomodoro" (italiensk for tomat) stammer fra den køkkentimer, som Cirillo brugte til at måle sine arbejdsintervaller, som havde form som en tomat.

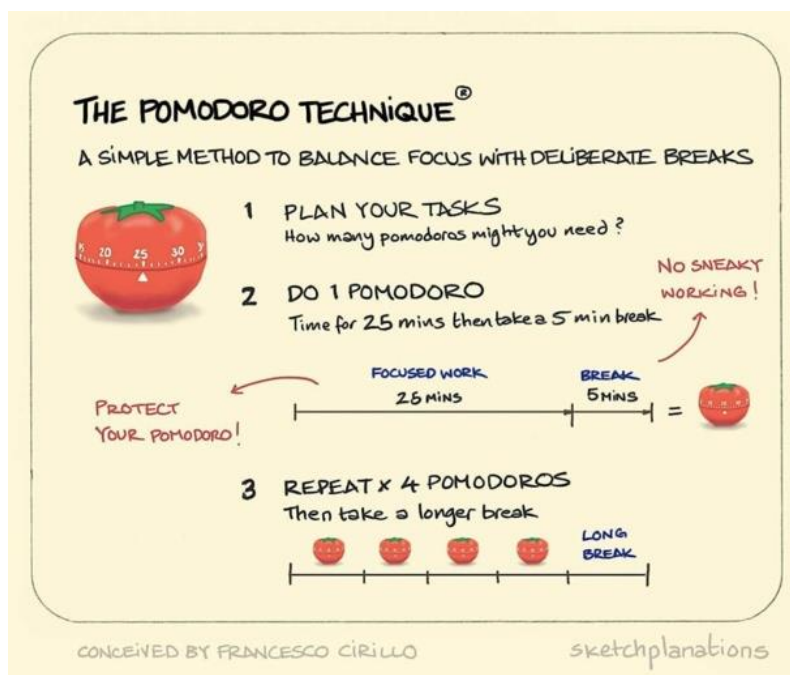
Hvordan fungerer Pomodoro-teknikken?

Pomodoro-teknikken følger en simpel cyklus:

1. **Sæt en timer på 25 minutter** – Dette er kendt som én "Pomodoro", hvor du arbejder koncentreret på en enkelt opgave uden afbrydelser eller multitasking.

2. **Arbejd uforstyrret i de 25 minutter** – Under denne tid skal du fokusere fuldstændigt på den opgave, du har sat dig for at udføre. Hvis du bliver distraheret eller tænker på noget andet, skriver du det hurtigt ned, så du kan vende tilbage til det senere.
3. **Tag en kort pause på 5 minutter** – Efter hver Pomodoro (25 minutters arbejde) tager du en pause på 5 minutter, hvor du kan rejse dig, strække ud, gå en kort tur eller få noget frisk luft. Pauserne hjælper med at genoplade mental energi og forhindre mental udmattelse.
4. **Gentag processen** – Efter fire Pomodoroer (4x25 minutter) tager du en længere pause på 15-30 minutter. Denne længere pause giver mulighed for dybere hvile og hjælper med at genoprette fokus, inden du går i gang med den næste serie af Pomodoroer.

The Pomodoro Technique



Hvorfor virker Pomodoro-teknikken?

Pomodoro-teknikken bygger på princippet om fokuseret arbejde og regelmæssige pauser, som hjælper med at forhindre udmattelse og bevare koncentrationen. Ved at arbejde i korte, målrettede tidsintervaller kan man mindske distraktioner og opnå en højere grad af produktivitet. Teknikken har flere fordele:

1. **Forbedrer fokus** – Ved at afsætte kun 25 minutter til en enkelt opgave, undgår man at føle sig overvældet af større projekter. Dette hjælper med at holde fokus på det, der er vigtigst lige nu, uden at blive distraheret af andre opgaver.
2. **Reducerer mental træthed** – Regelmæssige pauser hjælper med at forebygge træthed og udbrændthed, da hjernen får tid til at hvile og genoplade mellem hver arbejdstid. Det styrker også opmærksomheden i de fokuserede intervaller.
3. **Styrker tidsbevidsthed** – Når du arbejder med en timer, bliver du mere bevidst om, hvor lang tid du bruger på en opgave, hvilket kan hjælpe med at forbedre din tidsstyring og produktivitet over tid.

4. **Øger motivationen** – At arbejde med små, opnåelige mål (25 minutters intervaller) gør det lettere at holde motivationen høj, fordi du ofte oplever succes med at afslutte en Pomodoro. Den hyppige følelse af færdiggørelse kan virke opmuntrende og hjælpe med at overvinde prokrastination.
5. **Mindre multitasking** – Pomodoro-teknikken opfordrer til at fokusere på én opgave ad gangen. Ved at eliminere multitasking kan du opnå en dybere koncentration og arbejde mere effektivt.

Tilpasning af Pomodoro-teknikken

Selvom den oprindelige teknik arbejder med 25 minutters intervaller, kan den tilpasses individuelle behov. Nogle mennesker foretrækker længere arbejdstider på 30-45 minutter, afhængigt af opgavens natur og personens koncentrationsevne. Det vigtige er dog at bevare balancen mellem fokuseret arbejde og regelmæssige pauser, for at forhindre mental overbelastning.

Pomodoro-teknikken kan også anvendes i forskellige arbejdssammenhænge, både individuelt og i grupper. Nogle teams bruger teknikken til at opdele længere møder i sektioner med regelmæssige pauser for at bevare opmærksomheden og engagementet.

Referenceliste:

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique*. Personal time management method.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Dalton-Smith, S. (2019). *Sacred Rest: Recover Your Life, Renew Your Energy, Restore Your Sanity*. FaithWords.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Hart, S. (2008). *Den neuroaffektive udviklingspsykologi: Hjernens udvikling og personlighedens dannelse*. Hans Reitzels Forlag.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.