



VD:ns viktigaste uppgift i jul: att koppla bort & komma tillbaka med full energi

För många VD:ar är julen den enda perioden på året då tempot faktiskt sjunker på riktigt. Kalendern lättar, besluten blir färre och omvärlden stannar till – åtminstone tillfälligt.

Ändå är det just här många fortsätter bära hela verksamheten mentalt. Tankarna snurrar. Året summeras. Nästa år knackar på.

Men sanningen är enkel:

Den viktigaste uppgiften i jul är inte att tänka mer – utan att tänka mindre.

Återhämtning är inte ett avbrott från ledarskap – det är en del av det

VD-rollen är krävande. Inte för att den alltid är operativt tung, utan för att den är mentalt konstant.

Beslut, ansvar, relationer, konsekvenser – allt landar ytterst hos dig.

Under året är det ofta nödvändigt.

Under julen är det inte det.

Hjärnan behöver vila för att kunna fatta kloka beslut.

Kroppen behöver återhämtning för att kunna bära ansvar.

Klarhet uppstår sällan i tempo – den uppstår i stillhet.

Att koppla bort under julen är därför inte ett tecken på bristande ansvarstagande.

Det är ett uttryck för professionellt omdöme.

Vad du inte behöver göra i jul

Många VD:ar bär på en tyst förväntan att julen ska användas ”effektivt”.

Men det finns mycket du **inte** behöver göra:

- Du behöver inte sätta nästa års strategi
- Du behöver inte fatta stora beslut
- Du behöver inte analysera organisationen
- Du behöver inte ligga steget före
- Du behöver inte prestera

Allt detta finns kvar i januari.

Julen är inte till för att optimera framtiden – den är till för att **återställa dig själv**.

Att släppa taget – på riktigt

Att koppla bort handlar inte om att resa bort eller stänga av mobilen helt.
Det handlar om att mentalt släppa greppet om rollen, om än tillfälligt.

Att låta saker vara olösta.
Att acceptera att allt inte är färdigt.
Att tillåta ett mentalt viloläge.

Många VD:ar märker först i ledigheten hur trötta de faktiskt är.
Det är inget misslyckande. Det är ett kvitto på ansvar.

För den som vill: stillsam reflektion – utan krav

Om tankarna ändå kommer, låt dem göra det.
Men håll reflektionen lågintensiv och kravlös.

Tre frågor som räcker gott – om de alls behövs:

- Vad gav mig mest energi under året som gått?
- Vad tog mer energi än det borde?
- Vad är tillräckligt bra just nu?

Inga svar behöver skrivas ner.
Inga beslut behöver tas.
Det räcker att låta frågorna passera.

Ofta dyker de viktigaste insikterna upp just när man inte letar efter dem.

Att komma tillbaka med full energi

När året börjar igen kommer kraven tillbaka snabbt.
Besluten väntar. Tempot ökar. Förväntningarna finns där.

Skillnaden är hur du kommer tillbaka.

En utvilad VD ser klarare.
En återhämtad VD fattar bättre beslut.
En närvarande VD leder med större trygghet.

Organisationen behöver inte att du är påslagen hela tiden.
Den behöver att du är **hel** när det verkligen gäller.

Julen är därför inte en paus från ditt ledarskap.
Den är en förutsättning för att det ska hålla över tid.

Ta hand om dig.
Koppla bort.
Och kom tillbaka med full energi.

Vill du som VD skapa ett gediget resultat snabbt?
Boka ett kostnadsfritt Exekutivt Samtal här:
[GrowthMind.se/Kontakt](https://www.growthmind.se/Kontakt)