



Erhvervspsykologerne Vibeke Lunding Gregersen (tv.) og Louise Dinesen (th.) er værter på Lederstof.dk's podcast Lederhjerne.

Foto: Mads Stigborg

LEDERHJERNE

Når du bliver fyret som leder, mister du mere end bare et job

Sofie Olivia Mørch

5. februar 2025

At miste lederrollen kan vække stærke følelser som ensomhed og angst. Selvom du måske fristes til at isolere dig, er det vigtigt, at vi begynder at tale om, hvorfor det kan være så udfordrende at miste magt, siger to erhvervspsykologer.

Når han kom gående gennem kantinen, smilede alle og ville tale med ham.

Han havde været i organisationen i årevis, og som direktør havde han naturligt meget magt. Han var vellidt og højt respekteret fagligt.

Men en dag blev han opsagt og bedt om at pakke sine ting og forlade arbejdspladsen.

Fra den ene dag til den anden mistede han alt sin status og magt. I ugerne efter oplevede han tavshed. Ingen rakte ud til ham, og når han skulle ind på kontoret for at hente sine ting, var de sædvanlige smil fra kollegerne fraværende.

Han var så fyldt af overvældelse og skam, at der gik flere dage, før han sagde noget til sin familie.

»Jeg har fået lov at dele hans historie, fordi han synes, at de følelser, der rammer os, når vi mister magt og status, er noget vi taler for lidt om,« siger erhvervspsykolog Louise Dinesen i Lederstof.dk's podcast *Lederhjerne*.

Det er hun og kollegaen, Vibeke Lunding Gregersen, enige med ham i. I deres arbejde har de set flere eksempler på tab af magt, der har medført chokreaktioner, skam, angst, isolation og selvmordstanker blandt ledere og topledere.

Reaktionerne er voldsomme og helt naturlige, når man kender betydningen af magt, siger de to erhvervspsykologer.



[LYT TIL LEDERHJERNE SÆSON 4 AFSNIT 4](#)

[ÅBN I PODCAST-APP](#)

»Det er helt naturligt for os at frygte statustab«

»Der er magt alle steder, hvor mennesker er samlet,« siger Louise Dinesen og refererer til forskning på området.

Her defineres magtens betydning som helt fundamental for vores sociale relationer, for vores struktur, kultur og orden i gruppedynamikker og i samfundet i det hele taget.

»Det ligger dybt i vores psykologiske og sociale natur, at vi vil undgå at miste ansigt og social status, fordi magt altid har haft fundamental betydning for vores status i flokken, for vores overlevelse, vores identitet og vores tilhørsforhold,« siger Vibeke

Lunding Gregersen.

Ud over at være allestedsværende i vores relationer påvirker magt også vores krop og hjerne.

Det viser hjerneoptagelser, hvor tab af social status aktiverer anti-belønningscenteret, hvilket kan have en negativ indvirkning på vores beslutningstagning, selvrefleksion, sociale interaktioner og evne til at forstå andre. Scanningerne viser også, at det at have magt kan forbedre disse evner.

Mere forenklet viser forskningen, at øget magt fremmer autentisk selvudfoldelse, reducerer vrede og giver større lykke og positive følelser, mens lav og reduceret magt er forbundet med negative følelser som ubehag, frygt og øget stress.

Magtens enorme påvirkning på os mennesker kan være med til at belyse, hvorfor det kan føles så voldsomt at miste den, siger Vibeke Lunding Gregersen.

Det kan samtidig være med til at forklare, hvorfor din firing eller dit statutab som leder ikke blot påvirker din egen adfærd – men også menneskerne omkring dig. Akkurat som vi så det hos direktøren, der mærkede det i medarbejdernes pludselige distance og manglende smil, siger Louise Dinesen.

»Vi mennesker vil grundlæggende gøre meget for at undgå at blive forbundet med magttab. Når mennesker i en gruppe er vidne til, at en person fra gruppen mister magt, og vi selv måske kan blive set som en del af vedkommendes fald, vil vi hurtigt begynde at distancere os fra den person,« siger Louise Dinesen.

Det kan ifølge de to erhvervspsykologer også være med til at forklare, hvorfor en firing eller magttab som leder ikke kun påvirker din hverdag, økonomi og selvopfattelse – det kan tilmed føles som en social død, da det truer din rolle i gruppen.



Louise Dinesen og Vibeke Lunding-Gregersen

Risikospredning og medmenneskelighed

Magt har altså mange facetter, og den kan tilmed gøre dig blind på nogle områder, understreger Louise Dinesen.

Den pointe belyses af socialpsykologen Dacher Keltner i bogen 'The power paradox'. Hans forskning viser, at personer med høj magt ofte har lavere følelsesmæssig forståelse for dem, der har mindre magt.

Derfor kan de med magt komme til at forestille sig, at magten ikke kan trues eller mistes, og det kan derfor føles endnu mere chokerende, hvis det pludselig sker, forklarer Louise Dinesen.

»Det kan være farligt at befinde sig i den tro, at magten er konstant, da det kan føre til uhensigtsmæssig magtudøvelse eller magtmisbrug,« siger Louise Dinesen.

Den pointe giver dem anledning til at kaste lys over, hvad du som leder kan gøre for at undgå at miste magt, og hvordan du håndterer det, hvis du allerede har mistet den.

Ifølge de to psykologer er det en god idé at alliere sig med en kritisk ven eller en fortrolig, hvis du har magt.

»En person, der kan udfordre dig, så du undgår at miste magt og status fra den ene dag til den anden, fordi du ikke selv opdager, at du forvalter magten uhensigtsmæssigt,« siger Vibeke Lunding Gregersen.

Det også en god idé at gøre sig selv mindre sårbar overfor et potentielt tab af magt og status.

»Sørg for, at jobbet ikke er den eneste status, du har. Gør andre ting i dit liv, der sikrer dig adgang til social beskyttelse – for eksempel foreningsliv, et bijob, faglige og sociale netværk. Så er det ikke alt eller intet, hvis din status udfordres på jobbet,« siger Louise Dinesen.

Hvis det allerede er sket, at du har mistet magt eller lider et statustab, har du højst sandsynligt lyst til at gemme dig væk under dynen. Men det er langt bedre for dig at opsøge nogen, du er tryk ved eller søge professionel hjælp, så du kan få sat ord på det, du gennemgår, siger Vibeke Lunding Gregersen.

Derudover har virksomheder et ansvar for at sikre gode rammer og værdige forløb, når der sker ændringer i ansattes status og position, understreger de.

Og så er der en sidste, men meget vigtig pointe: Som menneske og kollega bør du huske at udvise medmenneskelighed. Ræk ud, og husk at sende en venlig sms eller en velmenende mail, når nogen pludselig ikke længere er en del af gruppen, understreger de.

»Det koster så lidt, men betyder så meget – og det er ikke illoyalt at række ud til et andet menneske,« siger Vibeke Lunding Gregersen.