



**Chris MacDonald** er 36 år og kommer oprindeligt fra Seattle i USA. I 1999 kom han til Danmark, og i 2005 startede han sin egen virksomhed. En virksomhed, der i dag er en kæmpesucces. Han har om nogen formået at brande sig - alle lytter, når han taler om sundhed.

Han har tre gode råd til, hvordan man får succes med sin virksomhed:

- Hav hjertet med - det vigtigste er, at man brænder for det, man laver.
- Hyr en Personal Assistant - man skal have styr på sin kalender og sine aftaler, og en PA'er kan lette dig for meget arbejde.
- Søg råd - sørg for at have gode mennesker, som du stoler på, til at hjælpe dig.

#### Ikke en guru...

Chris MacDonald har været fast søndagsskribent i Politiken, hvor han de sidste fem år har besvaret spørgsmål fra danskerne, og så har jo som de fleste været inspirator og indpisker i tv-programmerne Chris på Chokoladefabrikken, Chris på Skolebænken og senest By på Skrump. Han er af flere medier blevet udråbt til guru indenfor sundhed og motion. Noget han griner af.

– En guru for mig er en, der har indre ro og tje på tingene. Jeg skal kæmpe med det at være sund. Grunden til, at jeg har så meget succes med mine foredrag er, at jeg fortæller, hvor svært det er for mig selv. Det er lettere sagt end gjort at have en sund livsstil, siger han.

Han startede sit firma "Grace Health" i 2005 med base på bopælen på Østerbro. Ideen opstod efter, at han deltog i verdens hårdeste sportsbegivenhed, Race Across America. Løbet var helt enkelt designet til at være den ultimative udfordring for den menneskelige krop og psyke. Det gælder om at komme hurtigst tværs over det amerikanske kontinent, fra San Diego på vestkysten til Atlantic City på østkysten. På cykel! Én lang enkeltstart på 5.000 km tværs over USA på kun 10 dage.

–Efter løbet var jeg forpligtet til at holde oplæg for sponsorerne, og det gik rigtig godt. Jeg har altid haft talent for formidling, fordi jeg har altid lært af mine erfaringer og altid stillet spørgsmål. Der opstod ideen til mit firma.

Han startede langsomt op.

#### ... En græsrod

–Ja, det var nærmest "organic growth – very grassroot". Jeg har altid haft den filosofi, at jeg skal gøre noget, der betyder noget for mig. Og jeg skal gøre det ordentligt og i mit eget tempo. Jeg har ikke investeret, men bygget det langsomt op, pointerer Chris MacDonald.

Mange opstartsvirksomheder går ned, fordi det går for stærkt.

–Vi lever i en tid, hvor alt går stærkt. Men man skal ha' hjertet med, ellers kan det gå galt. Jeg har ikke haft travlt, og jeg har været vant til at arbejde som studerende. I dag

arbejder jeg med det, jeg elsker: formidling!

Det første han gjorde var at læse en bog "Succes som iværksætter". Det vigtigste budskab i den stod klart for ham: –Få en personal assistant (PA) til at holde aftaler og styr på det hele. Jeg hyrede en PA med det samme, og det har været utroligt givende for mig.

Han understreger, at han har haft gode folk og mentorer omkring sig, og det har virkelig gjort en forskel.

–Du har brug for mennesker med passion omkring dig til at hjælpe og give gode råd. Det har jeg heldigvis haft, og uden dem var jeg ikke den, jeg er, mener han.

#### Foregangsland

I dag har han udover en PA også ansat en mand fulltime på sin website, og han har lige ansat en fysiolog, der skal hjælpe med research, fordi der sker meget på området hele tiden.

–Det er vigtigt at holde sig up to date. Men før forretning skal man tænke, hvordan man kan hjælpe mennesker, pointerer han.

Han har ikke prøvet at starte eget firma i USA. Til gengæld har han særdeles gode erfaringer med at gøre det i Danmark. Udover sit instinkt, sin intuition og sin mavefornemmelse, har han stillet mange spørgsmål og haft folk til at hjælpe sig med sit firma og sine budskaber. Missionen er ganske enkel:

–Jeg vil bare hjælpe andre mennesker, og jeg har ikke behov for en stor børsnoteret virksomhed. Jeg er meget taknemmelig over, at tingene har udviklet sig, som de har. Jeg føler mig enormt heldig, og jeg er ikke nogen top business mand. Jeg har været heldig at være på det rette sted på den rette tid med de rette mennesker.

Efter 10 succesrige år i et fremmed land har han et godt bud på, hvor Danmark bør bevæge sig hen:

–Danmark har verdens bedste sundhedssystem, og vi kunne være foregangsland som sundhedsland. Sundhed og klima er de to største udfordringer, vi kommer til at stå overfor de næste 50 år, og Danmark kan blive foregangsland på begge områder, mener Chris MacDonald.



# Right place, right time, right people

## En inspirator

**Chris Macdonald er vild med København og Danmark.**

**Han har aldrig haft en businessplan, alligevel står han bag sit eget succesrige firma "Grace Health", der naturligt nok sælger "Energy management".**

**"Det danske system er uden forhindringer, hvis man vil starte eget firma. Det er fedt," siger han.**

– Jeg har enorm respekt for iværksættere med gode ideer og egne penge. Respekt fordi det er hårdt kost. Det at være selvstændig medfører frihed og mange positive ting, men man skal være parat til usikkerhed. Man kan jo gå ned!, understreger Chris MacDonald.

Han har i den grad fået danskerne op på mærkerne, dupperne og spinning cyklerne. Den 36-årige amerikaner fra Seattle, USA, kom til Danmark i 1999, og på de 10 år har han slået sit navn fast som indpisker og inspirator, der får os danskere til at leve sundere, motionere og ikke mindst indse, at et sundt og godt liv kræver fysisk og mentalt input til både hjernen og krop.

– Jeg kalder det Energy Management – den vigtigste ressource som menneske. Hvis du har din sundhed, er det lig med energi og overskud, der får dig til at udvikle dig personligt, siger Chris MacDonald.

Det præciserer han med sit favoritcitater: "Nothing happens until something moves", Albert Einstein.

For ham har meget bevæget sig i de ti år, han har boet i Danmark og København.

–Jeg er helt vild med København ... right place, right

time, right people.

Han mener ikke, at han kunne udvikle sit firma og koncept andre steder end her.

– Danmark er et stort, lille land, og gode budskaber spredt sig hurtigt.

#### MacDonald i McDonalds

Chris MacDonald bryder sig ikke om at blive kaldt guru. Hverken sundheds- eller coaching guru.

Han er en særdeles efterspurgt coach og foredragsholder over det ganske land, og han tager ud til alt lige fra små firmaer til de helt store virksomheder. For ham handler det om, at folk tager ansvar, gør noget og tilpasser sig udfordringerne. Uanset om man er enkeltperson eller leder for en virksomhed.

–Hjernen er designet til bevægelse. Hvis vi ikke har det i vores daglige liv, er det ikke godt.

Han har arbejdet i McDonalds, gjort rent, været vagtmænd og pizzabud. Men i hvert job har han gjort noget ekstra.

–Uanset hvad jeg har lavet, har jeg haft lyst til at gøre det godt. Jeg arbejder enormt hårdt for det, jeg laver. Ja, jeg er

en lærling, og jeg lærer stadigvæk. Livet er en læreproces, fastslår han.

Hans skrækscenarie er den dag, vi alle bliver coaches og undervisere.

–Vi skal huske at lære. Der er så meget, jeg stadig ikke ved eller forstår. F.eks. hvordan sindet og den menneskelige krop og hjerne arbejder. Jeg lærer og får en masse råd fra så mange mennesker som muligt, og det er det, der gør livet og personlig udvikling så interessant og vigtigt.

Han kalder Google og internettet nogle af de bedste opfindelser nogensinde.

– Det er en fantastisk tid vi lever i med åben adgang til viden, siger han begejstret og tilføjer:

– Det grænser nok til for meget viden – info-overload. Som en klog mand sagde: "There is not more misery – just more news". Det handler om at se de gode historier, ellers kan det hele se ud som noget lort. Se perspektiv, fokuser på dine styrker, glem alt om perfektion, og brug for alt i verden retten til at lære de ting, du ikke er god til, lyder hans klare råd.

## Announce

# Når affald er guld

**I R98 er affald en ressource. Klimaet og miljøet har brug for vores opmærksomhed, og R98 og Cool Globes sætter fokus på, at vi alle har et ansvar.**

R98 er med sine 111 år en vigtig del af Københavns historie, liv og udvikling. Hos R98 elsker de affald, men i virksomheden på Amager ved de godt, at de fleste mennesker ikke forbinder affald med noget værdifuldt, der skal vises frem.

Blandt andet derfor sponsorerer R98 udstillingen Cool Globes, som for tiden kan ses både under og over jorden i København. 25 Cool Globes er sejlet hertil fra USA for at gøre fire nye danske kreationer selskab. Halvdelen af globerne udstilles på Kongens Nytorv, mens de øvrige kan opleves på udvalgte metrostationer.

Det er første gang udstillingen vises uden for USA, hvor mere end 5 mio. har set den. Barack Obama, Al Gore, Bill Clinton og andre fremtrædende amerikanere har undervejs støttet projektet.

Cool Globes giver bud på, hvordan vi alle ved hjælp af

konkrete adfærdsændringer i hverdagen kan bidrage med løsninger på tidens miljøudfordringer. En række unge lovende københavnske kunstnere har skabt de danske Cool Globes, hvoraf den ene har temaet affaldssortering og genanvendelse.

– Her har vi en mulighed for at støtte kampen for en bæredygtig tankegang om jordens ressourcer på en mere kreativ og æstetisk måde, end vi har mulighed for til hverdag, siger Søren Eriksen, direktør i R98.

R98 er en stor miljøvirksomhed, der tager et ansvar for de fælles udfordringer omkring miljø og klima. R98 har i hele sin levetid været tæt involveret i miljøprojekter relateret til affaldssortering og leveret løsninger på de fælles udfordringer – i samarbejde med Københavns Kommune.

– Vores produkt er et miljøprodukt, og vi har altid haft fokus på at udvikle ny teknologi til glæde for miljøet. Vi vil gerne synliggøre, at affald er en vigtig del af



R98' Direktør Søren Eriksen

klimadiskussionen, fastslår Søren Eriksen.

Selv om R98 er ved at afvikle virksomheden, fordi opgaverne gradvis udbydes i licitation frem til 2011, er der overskud til miljøtankegang.

– Projektet er at lukke en så stor virksomhed ned på en god måde. Vi skal sikre medarbejderne og samarbejdet med kommunen, og det er vigtigt med god og konstruktiv dialog, så vi kan overdrage viden og know how, pointerer Søren Eriksen.

R98 er Københavns renovationsvirksomhed igennem 111 år og har i dag 450 ansatte. R98 er en brugerstyret non profit-virksomhed, som skaber bæredygtige løsninger på storbyens miljøudfordringer ud fra tre grundlæggende principper: miljøhensyn, innovation og social ansvarlighed.

Ifølge aftale med Københavns og Frederiksberg Kommune lukker R98 i 2011, og opgaven med affaldsindsamling i hovedstaden varetages derefter af kommunerne eller private vogn-

[www.coolglobes.dk](http://www.coolglobes.dk)  
[www.r98.dk](http://www.r98.dk)

mænd. R98 har 450 ansatte, hvoraf ca. 350 er skraldemænd. Disse bliver virksomhedsoverdraget til de nye operatører, mens de resterende ca. 100 funktionærer og mekanikere skal finde nyt arbejde.

