Motion

Tænk dig til gode resultater



Gode sportspræstationer handler ikke kun om at have en veltrænet krop. Det gælder også om at tænke de rigtige tanker.
NLP hedder en psykologi-model, der kan hjælpe dig i mål.

AF BO HEIMANN LARSEN. FOTO: IMAGE BANK OG IFOT.

„Hvis du ikke forventer det af dig selv, og hvis du ikke kan se dig selv gøre det – så vil det aldrig ske."
Nogenlunde sådan sagde Michael Jordan engang i begyndelsen af sin karriere. Og han endte som en af de bedste basketball-spillere, verden har set gennem tiderne.
Jordan talte altså om, at det er vigtigt – for ikke at sige nødvendigt – at tænke på en bestemt måde for at opnå store sportslige resultater: Du skal kunne se dig selv have succes. Og du skal i tankerne oprigtigt forvente, at du får det.
Den rigtige fysiske træning, sund mad og rigelig nattesøvn er altså ikke nok.
Og det gælder alle – uanset niveau. For det er ikke kun verdensstjerner som Michael Jordan, der har gavn af mentaltræning. Motionister kan få lige så meget ud af det.
Den handlingsorienterede psykologimodel Neuro-Linguistic Programming (NLP) giver en række konkrete bud på, hvordan du kan forbedre dine sportslige resultater.
Først gælder det selvfølgelig om at komme i gang. Hvordan motiverer du egentlig dig selv? Hører du til dem, der skræmmer sig selv til at få ting gjort: „Hvis jeg ikke tager til træning nu, så vil jeg for altid være overvægtig." Eller „hvis jeg ikke træner en halv time mere, så taber jeg på lørdag." Kommanderer du rundt med dig selv som en anden negativ forhørsleder med trusler og skræmmekampagner?
Der findes en anden måde at gøre det på – én som er sjovere og oven i købet mere effektiv.
I stedet for motivere dig selv negativt ved at koncentrere dig om de ting, du ikke vil have, så kan du motivere dig selv positivt ved at tænke på de ting, du gerne vil opnå: f.eks. en bedre kondition, et bedre baghåndsslag eller et bedre skud. På langt sigt er det mere effektivt at arbejde sig frem mod noget ønskværdigt end at arbejde sig væk fra ubehageligheder – og samtidig bliver du et gladere menneske.

Tænk proaktivt

Når du nu er motiveret positivt, så vær klar over, at du kan begynde din træning eller kamp allerede inden, du rejser dig fra sofaen.
Men det kræver, at du tænker på en bestemt måde – og ikke som f.eks. den inaktive. Hun venter så at sige på, at modstanderen tager initiativet, eller at hun taber sig blot ved at blive siddende i sofaen.
Du skal heller ikke tænke som den reaktive, der kun forholder sig til de ting, der ligesom sker af sig selv eller som konsekvens af andres initiativer.
Du skal tænke som den proaktive. Og når du gør det, så kan du begynde kampen eller træningen hjemme i sofaen. Det handler simpelthen om at se den udspille sig på dit indre filmlærred, for som proaktiv forestiller du dig din

Fortsættes næste side

Se din egen succes

Fortsat fra forrige side
træning eller kamp på forhånd. En film, hvor alt går helt perfekt, så du ser alle de succesfyldte detaljer – og på den måde forbereder du dig på, hvordan du kan handle effektivt i de kommende situationer. Du ser dig selv tænke, tale og handle med succes.
På den måde bliver det meget lettere at komme ud i virkeligheden bagefter. For du har allerede været der, oven i købet med succes, så du ved præcis, hvad du skal gøre – og hvordan.
Og når du nu alligevel er opfyldt af følelsen af succes, hvorfor så ikke også tage dén følelse med dig? Det er faktisk sådan, at vores følelser – positive som negative – bliver udløst af de billeder, lyde, dufte eller tanker, vi har. Når vi vil føle os glade, så handler det altså om at se billeder på vores indre filmlærred, høre lyde eller ord eller indsnuse dejlige dufte, som vi forbinder med noget positivt.
Billeder, lyde og dufte lagrer sig i vores hukommelse. Det er derfor, at præcis dén melodi får dig til at huske den første gang, du kyssede ham. Eller at jordbær får dig til at tænke på din farmor, fordi du altid plukkede jordbær i hendes have, da du var lille.
Derfor kan du også tage følelsen af succes med dig! Det gør du ved at tænke på din gode succesoplevelse, se den for dig, leve dig helt ind i situationen igen. Tag dig god tid, skru op for lyden, stil billedet helt skarpt, forstærk farverne. Vær i situationen igen og lad følelsen af succes fylde hele kroppen. Så tager du f.eks. med højre hånd om venstre tommelfinger (eller et andet let tilgængeligt sted, f.eks. din øreflip) – og trækker i den, når du virkelig er opfyldt af følelsen af succes. Du behøver ikke nødvendigvis „gemme" følelsen et fysisk sted. Du kan også gøre det ved at sige bestemte ting til dig selv, f.eks. en lille remse, når du er opfyldt af følelsen.
For at gøre følelsen stærkere kan du evt. gentage det hele to gange til, men nu med stærke minder om to andre situationer, hvor du havde også succes. Når du så senere under træning eller i kamp møder en udfordring, så tænk tilbage på disse tre situationer med succes – og træk så i tommeltotten eller

Fortsættes næste side

Vil du – og kan du – nå dine mål?

Det er vigtigt, at du både kan og vil nå dine mål. Det kan du checke ved at gennemgå dine mål med metoden „SMARTØF":

1. **S for specifikt. Hvis dit mål er, at du vil tabe dig, få en bedre kondition eller få en endnu bedre serv, hvornår har du så nået det? Uklare mål nås aldrig! Gør derfor dine mål helt specifikke.**
2. **M for målbart. Hvordan skal du kunne bevise for dig selv, at du har nået dit mål? Vær sikker på, at du helt konkret ved, hvornår du er i mål!**
3. **A for attraktivt. Vær sikker på, at dine mål virkelig er attraktive for dig. Det er i sidste ende den bedste motivator. Så sørg for, at dit mål er gennemført attraktivt.**
4. **R for realistisk. Det er formentlig realistisk, at du vil tabe dig 12 kilo, men ikke på en uge, vel? Tit saboterer vi vores egne projekter ved at sætte os urealistiske mål. Sørg for, at dine mål svarer til, hvad du vil investere af tid og kræfter.**
5. **T for tidsbestemt. Det bliver lettere for dig at nå dine mål, når du har sat dig selv en deadline for, hvornår du skal have nået det. Giv dig selv en dato at arbejde efter!**
6. **Ø for økologisk. Det er ikke altid entydigt godt for os at nå vores mål. Hvis dit mål f.eks. kræver, at du træner tre timer hver dag, hvordan vil det så hænge sammen med job og børn? Hvad vil det betyde for dit parforhold, at du først kommer hjem fra træning hver dag kl. 22? Sørg for, at du kan nå dine mål, uden at konsekvenserne for andre områder af dit liv bliver for store.**
7. **F for formuleret positivt. Vores sind forstår ikke negationer. Prøv f.eks. på ikke at tænke på en lyserød elefant nu! Det er umuligt. Du vil uvilkårligt få et billede af en lyserød elefant op på dit indre filmlærred. Formuler derfor dine mål positivt!**



Fortsat fra forrige side
sig din remse for at udløse følelsen af succes. Mærk den stærke følelse fylde mere og mere i din krop.

Sæt realistiske mål

Men inden du går i gang, er det måske en god idé at se på, om du virkelig kan og vil nå dine mål.
For at være sikker skal du først undersøge, hvad det vil betyde for dit liv at nå dem? Hvilke konsekvenser har det for andre områder af dit liv? Er det konsekvenser, du er villig til at tage?
Og for at være sikker skal du også gøre dine mål specifikke, opnåelige, attraktive, realistiske og tidsbestemte. Specifikke, så du ikke er i tvivl om, hvad du vil. Målbare, så du ved, hvornår du har nået dine mål. Attraktive, så du er sikker på, at du virkelig gerne vil nå dem. Realistiske, så der er overensstemmelse mellem dine mål og din indsats. Tidsbestemte, så du har en dato, der kan holde dig til ilden. Alle disse ting gør det lettere for dig at nå dine mål.
Endelig skal du formulere dine mål positivt for dig selv. Et positivt mål indeholder derfor ikke negationer (altså ord som ikke, aldrig, ikke mere) – og et positivt formuleret mål får dig til at se fremad.
Og det er fremad, du skal se, for at nå dine mål. Du skal jo – med Michael Jordans ord – kunne se dig selv nå dine mål allerede inden, du rejser dig fra sofaen.
Artiklens forfatter, Bo Heimann Larsen, er journalist og NLP trainer.

Den proaktive tænker

Som proaktiv forestiller du dig din træning eller kamp på forhånd – faktisk som en film. Du ser dig selv tænke, tale og handle rigtigt – og på den måde forbereder du dig på, hvordan du kan handle effektivt i situationen.

1. Find et sted, hvor du kan sidde behageligt og uforstyrret. Luk øjnene og slap af. Lad dit åndedræt blive roligt.
2. Se opgaven for dig. Beskriv den for dig selv: Hvad vil succes være lig med?
3. Gå tilbage i din hukommelse. Find en succes i din fortid. Få situationen til at leve sådan, at du står midt i den igen. Hør lydene. Se, hvordan du gør, når du har succes. Mærk følelserne. Hør, hvad du siger til dig selv. Lad situationen fylde dig helt ud.
4. Tag følelsen med og se nu dig selv have succes med at nå dit nye mål. Se, hvordan du brugte alle dine ressourcer for at nå dit mål. Mærk, hvor tilfreds du er med din præstation.
5. Gå langsomt tilbage i tid fra dit mål – og se dig selv på vej mod det. Se dig selv nå alle delmålene undervejs. Mærk din fremgangsmåde, detaljerne og systemet i dine handlinger. Bliv bevidst om den gode følelse og hør dig selv sige de rigtige ting til dig selv.
6. Bekræft din visualisering for dig selv. Fortæl dig selv – gerne højt! – at du har sat dig selv et godt mål – og at du vil nå det. At du faktisk allerede har nået målet. At du har succes. Nu er du klar til at tage fat på opgaven.
   Du kan så at sige lagre din følelse af succes og tage den frem, når du har brug for den.

A. Gør som beskrevet i punkt 1 og 2.
B. Tag fat med højre hånd om venstre tommelfinger (eller et andet sted, f.eks. øreflippen). Træk så i tommeltotten (eller øreflippen), når du virkelig er opfyldt af følelsen af succes.
C. Gentag processen i A og B to gange til, men nu med de stærke erindringer fra to andre situationer, hvor du også havde succes.

Når du så senere under træning eller i kamp møder en udfordring, kan du tænke tilbage på disse tre succesoplevelser. Træk i tommeltotten, eller hvor du nu har gemt følelsen – og mærk den stærke følelse af succes fylde din krop.

Motiver dig selv positivt

I det lange løb er guleroden både sjovere og mere motiverende end pisken.

1. **Lyt til, om din indre motivator er truende eller vred, om argumenterne er negative. Stop dig selv, hvis og når det er tilfældet – og gør argumenterne positive. Fortæl dig selv, hvad du kan opnå – og gør det med en glad og positiv stemme.**
2. **Split din opgave op i mindre dele, så den bliver mere overskuelig. Kig på de enkelte dele af opgaven, for det kræver ikke særlig meget at klare en lille del ad gangen.**
3. **Se dig selv have nået dit mål med succes – frem for at se dig selv undervejs mod målet. Se, hvordan anstrengelserne er lagt bag dig, og hvordan du allerede er i mål.**
4. **Sørg for, at du virkelig godt kan lide dit billede af at have nået dit mål. Giv billedet, du ser for dig, den rigtige størrelse og gør det klart og tydeligt. Giv det farver. Skru op for lyden, der ledsager billedet, så du tydeligt kan høre lyden af succes – og det, du siger til dig selv.**