

# Øg din mentale styrke med mentaltræning

– en guide til high performers



Melissa Werup Elveberg  
Psykolog

# Introduktion: Hvad kan du opnå med mentaltræning?

Når vi ønsker at præstere på et højt plan, vil vi uundgåeligt komme til at stå i vanskelige situationer, der kræver mental styrke og overskud. Det kan være perioder med modgang, svigtende præstationer, kritik fra omverdenen, skader eller præstationsangst. Her kan vi ikke læne os tilbage og gå på mental autopilot, som vi kan i perioder, hvor det går nemt for os. Den mentale autopilot er sjældent hjælpsom for os i svære eller pressede situationer, da den har det med at basere sig på negative antagelser om os selv, om andre mennesker, og om verden. Når vi står i udfordrende situationer, har vi brug for vores mentale styrke til at bryde autopiloten, og handle hensigtsmæssigt og meningsfuldt.

Mentaltræning har til formål at øge din mentale styrke; altså hjælpe dig til at holde fokus og retning, selv når det er svært og hårdt, når du tvivler og bliver usikker, når du bliver frustreret og utålmodig, og når andre kritiserer dig. Mental styrke handler om at kunne tolerere og rumme ubehagelige og uønskede tanker og følelser, mens du handler i overensstemmelse med dine mål og værdier. Det er svært, fordi ubehagelige tanker og følelser har det med at bringe os ind i den mentale autopilot, og lade vores problemsøgende hjerne tage over – selvom det ikke er det, vi egentlig har brug for, eller det, der skal til for at lykkes.

I denne e-bog vil jeg give dig større indsigt i, hvad din hjerne gør, når du er presset, samt give dig metoder og redskaber til at træne din mentale styrke, så du kan holde fokus på dine mål og værdier, når du skal præstere. Jeg kunne skrive lange romaner om mental træning, da der er enorme muligheder, indsigter og metoder som handler om at øge sin mentale styrke. Denne e-bog giver dig fundamentet til at komme i gang eller komme videre med mentaltræning, og er et rigtig godt udgangspunkt til dig, der ikke før har arbejdet med mentaltræning, eller som kunne tænke sig at afprøve de nyeste forskningsbaserede metoder. I et individuelt forløb vil du dog kunne opbygge din egen individuelt tilpassede værktøjskasse, med de perspektiver, metoder og redskaber, der passer til lige netop dig og din situation.



## **Kapitel 1: Den problemsøgende hjerne**

Inden vi kaster os ud i, hvordan du bedst kan træne din mentale styrke, kan det være en fordel at kende til dit mentale udgangspunkt. At forstå, hvordan hjernen grundlæggende fungerer, kan give dig en større forståelse af de mekanismer, der garanteret allerede nu giver dig udfordringer eller står i vejen for, at du kan udleve dit fulde potentiale.

### **Din hjerne er udviklet til at finde trusler og problemer**

Din hjerne er ikke udviklet til at være glad og tilfreds, eller til at have overskud og holde fokus i pressede situationer. Tværtimod. Din hjerne er udviklet til at hjælpe dig med at overleve, og helt essentielt for vores overlevelse igennem tiden har været at opdage og håndtere trusler og problemer. Faktisk er menneskehjernen ekspert i at opdage trusler, men den er også ekspert i at tænke på og forestille sig mulige trusler og problemer, der kan opstå i fremtiden. I en mere simpel verden har det været enormt hjælpsomt for os, at hjernen har kunnet netop dette. Men som verden har ændret sig, og er blevet enormt kompleks og sammensat, er det sjældent hjælpsomt for os at bruge for meget energi på at tænke på trusler og problemer. I realiteten har verden (her, hvor vi bor) aldrig været mere tryk og sikker, og et overdrevet fokus på problemer og trusler viser sig at være tæt knyttet til lidelser som stress, angst og depression.

Når man befinder sig i et high performance miljø, hvor der er pres på, vil hjernen været mere gearret mod at finde trusler og problemer. Det kan vise sig ved, at man som high performer kæmper med bekymringer, præstationsangst, overtænkning eller stress.

## Hvorfor mere kontrol ikke virker

En stor del af sportpsykologien og selvudviklingsindustrien har længe haft fokus på at skabe det perfekte mindset for at præstere optimalt. Jeg har arbejdet med, blandt andre, topatleter og direktører, der har brugt mentaltrænings- eller selvhjælpsmetoder til at kontrollere og optimere deres mindset. De har brugt enorme mængder energi på at finde og skabe den optimale mentale tilstand, og samtidig har de kæmpet med at fastholde den, når de endelig har fundet ind til den. Jo mere, de har forsøgt at kontrollere deres mentale tilstand – altså deres tanker og følelser – jo sværere har det været at fastholde den tilstand, de har ønsket. Mine klienter har oplevet, at de er blevet overkontrollerende i deres måde at gå til deres mentaltræning, og at de som konsekvens af det føler sig mere usikre og sårbare, og dermed faktisk har meget mindre kontrol over deres mentale liv. De er blevet mere opmærksomme på ubehagelige tanker og følelser, og har kæmpet for at få dem til at gå væk – ofte med det resultat, at der er opstået flere ubehagelige tanker og følelser.

Med udgangspunkt i en moderne og evidensbaseret tilgang til performancepsykologi giver det langt bedre mening at tage en anden tilgang til mentaltræning, hvor vi har fokus på at samarbejde med den problemsøgende hjerne, fremfor at prøve at lukke den ned eller lave den om. Hvis vi accepterer, at hjernen har et øget fokus på trusler og problemer, og på den måde naturligt skaber ubehagelige tanker og følelser, og at det er urealistisk at skulle ændre på det aspekt ved hjernen, så frigiver vi energi til at gå til vores mentale verden på en anden måde.

Et eksempel på at samarbejde med hjernen kan være, at øve sig i at 'surfe' på vores ubehagelige tanker og følelser, fremfor at bruge al vores energi på at modarbejde dem, ændre på dem eller flygte fra dem. Som resultat vil vi opleve større mental styrke, større tiltro til os selv, og meget mere mental energi og overskud.

I de næste kapitler kan du læse mere om, hvilke metoder, du selv kan bruge til at øge din mentale styrke.

## Kapitel 2: At være med tanker og følelser

Mental styrke handler i høj grad om at kunne være med og tolerere ubehagelige og uønskede tanker og følelser, mens vi handler i overensstemmelse med vores mål og værdier. Min erfaring er, at vi alle har nogle ømme punkter, når det gælder tanker og følelser. Nogle er mere sårbare for tanker om, hvad andre mener om dem, mens andre bliver meget usikre, når de ikke føler sig gode nok, eller kan blive angste for at få kritik. Nogle undgår situationer, hvor de føler angst for at fejle, mens andre har svært ved at håndtere deres vrede, når de bliver provokerede. Fælles for os alle er, at nogle temaer er sværere at rumme og håndtere end andre – og vi får virkelig brug for vores mentale styrke, når der bliver trykket på vores ømme punkter. Jo bedre vi bliver til at genkende og være med de temaer, der er svære, jo bedre kan vi fortsætte med at have fokus på vores mål og retning, og gøre de ting, der skal til for at bringe os nærmere vores mål.

For at kunne genkende dine ømme punkter, kan det være en hjælp at lære at træde et mentalt skridt tilbage, og kunne se dine tanker og følelser udefra – og se dem som det, de er: nemlig tanker og følelser, og ikke sandheder. Her kommer to øvelser, som du kan bruge til at hjælpe dig med at se dine tanker og følelser udefra. Typisk skal vi øve os lidt, før det lykkes for os at træde et mentalt skridt tilbage fra vores ømme punkter. Vi kan hurtigere skabe noget afstand til mindre ubehagelige temaer, mens dem, der påvirker os mest, kræver noget mere arbejde og øvelse.



### Togøvelsen:

Togøvelsen er en visualiseringsøvelse. Jeg anbefaler, at du læser instruktionen igennem et par gange, så du kender øvelsen. Sæt dig derefter behageligt til rette med lukkede øjne, og brug 2-5 minutter på at lave øvelsen.

*Instruktion: Forestil dig, at du står på en togperron og kigger på togene. Du kan observere de tog, der kører op til perronen, holder stille, og åbner dørene. Du kan også observere, at togenes døre*

*lukker igen, uanset om du stiger på eller ej, og at togene kører i forskellige retninger. Forestil dig nu, at dine tanker og følelser er tog, der kører op til perronen. Du kan lægge mærke til dine tanker og følelser, og beskrive dem, men du behøver ikke gå ombord og køre afsted med dem. Til gengæld kan du øve dig i at blive stående på perronen, og blot observere dine tanker og følelser – eller du kan vælge hvilken destination, du gerne vil til, og stige på det tog, der kører til den destination.*

Tog-øvelsen kan hjælpe dig til mentalt at koble dig fra dine tanker, og gøre dig bedre til at se tankerne på afstand. Det er en øvelse, som du med fordel kan lave, også når du ikke er udfordret af ubehagelige tanker og følelser.

### Øvelse: Jeg tænker, at...

Denne øvelse er inspireret af øvelsen med samme navn fra Russ Harris' fantastiske bog "Lykkefælden". Du kan finde hans version af øvelsen på s. 57 i hans bog.

1. Begynd øvelsen med at finde en tanke eller bekymring, som du synes er ubehagelig, og som ofte generer dig eller står i vejen for dig. Det kan, for eksempel, være: "Jeg er ikke god nok," "Jeg er en fiasko," "Andre ser ned på mig," eller lignende tanker. Du skal vælge én tanke til øvelsen. Prøv nu at lukke øjnene, hold fast i tanken, og lad den fylde så meget, du kan, i 30 sekunder.
2. Tag nu den samme tanke, men sæt ordene "Jeg tænker, at..." foran. Det kan, for eksempel, blive til: "Jeg tænker, at jeg ikke er god nok". Prøv at holde fast i tanken, men med de ord foran, i 30 sekunder.
3. Lav nu øvelsen en sidste gang, men sæt disse ord foran den oprindelige tanke: "Jeg lægger mærke til, at jeg tænker, at...". Det kan, for eksempel, blive til: "Jeg lægger mærke til, at jeg tænker, at jeg ikke er god nok." Hold fast i denne nye version af tanken i 30 sekunder.

Hvad lagde du mærke til under øvelsen? Du opdagede sandsynligvis, at når du satte "Jeg tænker, at..." og "Jeg lægger mærke til, at jeg tænker, at..." foran den ubehagelige tanke, så skabte du større distance til tanken. Du lagde nok mærke til, at tanken ikke gav samme følelsesmæssige reaktion i del 2 og 3 af øvelsen, og at du havde lettere ved at se tanken som en tanke – og ikke som en sandhed.

## Kapitel 3: Hold dit fokus med opmærksomhedstræning

Et afgørende element i mental træning er opmærksomhedstræning. Jo bedre vi bliver til at holde vores fokus på det, vi ønsker, desto stærkere bliver vi i pressede situationer, og desto bedre bliver vi til at bibeholde fokus på vores mål, selv når følelserne er stærke. Hvis du forestiller dig din opmærksomhed som en lommelygte, så har din problemsøgende hjerne en tendens til at lede efter netop problemer – om det så er i form af ubehagelige tanker, følelser, smerte, eller potentielle problemer der kan opstå omkring dig. Ved at træne din opmærksomhedstræning kan du i større grad opnå styring over lommelygten, så du bestemmer, hvor den skal lyse.

Opmærksomhed er som en muskel, der kan trænes og styrkes. Når du vil styrke din opmærksomhed, kræver det øvelse og vedholdenhed. Ligesom du ikke forventer at blive fysisk stærkere af at tage i fitnesscenteret af og til, når det lige passer, vil det også kræve systematisk træning at styrke din opmærksomhed.

En god ting at huske på, når du træner din opmærksomhed er, at ligesom du kan have en dag i fitnesscenteret, hvor kroppen er træt og ikke kan præstere lige så godt, som den plejer, kan det være det samme med din opmærksomhed. Nogle dage er det ekstra svært at finde fokus, og opmærksomheden springer rundt imellem en masse tanker. Giv endelig ikke op. Du får lige så meget ud af at træne din opmærksomhed disse dage. Dog kan du med fordel sænke dine forventninger til omfanget og intensiteten af din træning. Nogle dage er det bare sværere at fokusere, og det er okay.

### Øvelser til at træne din opmærksomhed

#### **Fokus på din vejrtrækning**

Denne øvelse kræver et par minutter, hvor du kan sidde uforstyrret. Start med at sætte dig godt til rette, og luk derefter øjnene. Bring så din opmærksomhed til dit åndedræt. Læg mærke til, hvordan dit åndedræt flyder ind og ud igennem kroppen. Følg åndedrættet hele vejen ind – fra næseborene, ned igennem halsen, brystkassen og ned til maven – og hele vejen ud – fra maven, op igennem brystkassen og halsen, og ud igen gennem næsen. Herefter kan du vælge at fokusere på det sted i kroppen, hvor du mærker vejrtrækningen mest. Det kan være den kolde luft ind og lune luft ud igennem næseborene, eller brystkassen eller maven, der hæver og sænker sig. Du kan også lade din opmærksomhed hvile på den lille pause, der er mellem udånding og ny indånding. Hvis det er svært at holde fokus, kan du hjælpe dig selv ved at tælle dine åndedrag. Når du bliver distraheret (af tanker, følelser eller andet), så blot iagttag, hvad der distraherede dig, og vend (med venlighed) din opmærksomhed tilbage til vejrtrækningen.



Lav øvelsen i 3-5 minutter. Åbn derefter langsomt øjnene, og vend tilbage til din dag.

### **Fokus på ét instrument ad gangen**

Udvælg et stykke musik, som du vil lytte til. Det skal helst være et stykke musik med flere instrumenter og evt. også sang. Udvælg på forhånd ét bestemt instrument, som du vil holde fokus på igennem musiknummeret. Det kan, for eksempel, være guitar, klaver eller trommer. Prøv så vidt muligt at holde fokus på netop det ene instrument igennem hele musiknummeret. Du skal ikke blokere de andre instrumenter, men bare lade dem træde i baggrunden. Du vil blive distraheret flere gange i løbet af øvelsen. Det er helt normalt. Prøv at lægge mærke til, hvad det var, der distraherede dig, og vend så din opmærksomhed tilbage til at lytte til det musikinstrument, du har valgt.

Når vi træner opmærksomheden, er det som at træne en muskel i kroppen. Det skal ikke være for let, og vi må gerne blive udfordret. Nogle dage vil vi have større mentalt overskud, og det vil være lettere at holde fokus. Andre dage er det virkelig svært at fokusere opmærksomheden, og vi vil hele tiden blive distraheret. Sådan er det også, når vi skal præstere. Du kan derfor, med fordel, træne din opmærksomhed i hele spekteret af mentalt overskud. Det vil træne dig bedst muligt til at fokusere og præstere under forskellige forudsætninger.



## Kapitel 4: Mental restitution

Mental restitution handler om mental hvile og genopbygning. Ligesom kroppen har brug for fysisk restitution for at blive stærkere og mere udholdende, har hjernen også brug for restitution til at rydde op, lagre nye informationer, og lade de mentale batterier op.

Når vi restituerer vores hjerne, kan vi skelne mellem aktiv og passiv restitution. Begge er væsentlige dele af at koble af og restituere, men det er vigtigt at finde en balance mellem dem.

### Passiv restitution

Passiv restitution eller afslapning vil være at se tv eller tage en lur. Passiv afslapning kræver meget lidt af os, og kan være hjælpsomt som restitution, når vi er meget trætte og udmattede. Men passiv restitution kan være for stor en kontrast for vores hjerner, som generelt er meget aktive i løbet af en dag. Derfor kan vi hurtigt komme til at kede os, når vi slapper af på en passiv måde, og komme til at få vaner, som ikke er så gode for os, og som gør, at vi i praksis ikke får restitueret vores hjerne. Et eksempel kan være, når vi ser tv, men hurtigt føler os rastløse. Vi scroller derfor løs på de sociale medier, mens vi delvist følger med på tv'et. Pludselig slapper vi ikke af, men begynder at multitasking, hvilket ikke er særligt afslappende eller restitutionsfremmende for hjernen.

### Aktiv restitution

Aktiv afslapning er restitution, hvor vi foretager os noget aktivt, men noget helt andet, end vi ellers har brugt hjerneaktivitet på i løbet af dagen. Det kan være en gåtur, et kreativt projekt, socialt samvær eller meditation. Aktiv restitution giver hjerne og sind afkobling fra de ting, der kan være stressende eller udmattende i hverdagen, og bidrager samtidig til at generere ny energi, inspiration og mening til hverdagen. På den måde er aktiviteter, der understøtter aktiv restitution enormt vigtige. Når vi er trætte og udkørte kan vi have svært ved at tage initiativ til aktiv afslapning. Det er "lettere" at lægge sig på sofaen med sin mobiltelefon end at tage sneakers på og bevæge sig udenfor. Samtidig kan nogle aktiviteter kræve lidt planlægning, særligt aktiviteter, der involverer andre mennesker. Planlægning er på den måde et nyttigt redskab, når det gælder aktiv restitution. Jo nemmere, du kan gøre det for dig selv at gå i gang med en aktivitet, jo større er

sandsynligheden for, at det rent faktisk lykkes for dig at komme i gang med den. Og når først du er startet, vil det typisk ikke være noget problem at fortsætte.

Når vi prioriterer mental restitution i hverdagen, vil vi opleve et større mentalt overskud, en øget følelse af mening og værdi i hverdagen, og vi vil opleve bedre fokus, når vi arbejder med mentalt krævende opgaver. Derfor anbefaler jeg, at du aktivt tager stilling til, hvordan mental restitution kan se ud for dig. Hvad vil være passive og aktive måder, du kan restituere på? Derefter anbefaler jeg, at du sætter dig med din ugeplan og tilføjer restitutionsaktiviteter til den. På hårde dage, kan du med fordel give dig selv lov til i højere grad at bruge passiv restitution, mens mindre krævende dage kan være gode til aktiv restitution. I weekenderne anbefaler jeg en kombination, og maksimalt 2 timers passiv restitution ad gangen.



#### Typer af passiv restitution:

Sove, se tv, Lytte til musik.

#### Typer af aktiv restitution:

Læsning, gåture, tage ud i naturen, meditation, kreative projekter/hobby, socialt samvær, spille musik/synge, madlavning/bagning, havearbejde.

## Kapitel 5: Adfærdsdesign, vaner og performance

Adfærdsdesign eller 'nudging' er et område inden for psykologien og adfærdsforskningen, der giver rigtig god mening at blive klogere på, når vi ønsker at præstere på højt niveau. Vi kan bruge adfærdsdesign til at frigive mental energi, skabe endnu bedre vaner, og planlægge vores hverdag på en måde, der giver ideelle betingelser for vores præstationer. Jeg vil her komme ind på nogle af de vigtigste principper fra adfærdsdesign, som du kan bruge til at optimere din hverdag.

### Begræns antallet af beslutninger

Hvis du ønsker at øge din mentale styrke, er et effektivt greb at bruge din begrænsede mentale båndbredde til noget fornuftigt. Der er ikke grund til at skulle træffe en masse unyttige eller unødvendige beslutninger i din hverdag. Nogle af de mest innovative mennesker har været åbne om, hvordan de bruger nogle strategier for at frigive båndbredde til de vigtige beslutninger, de skal træffe hver dag. Et kendt eksempel er Barack Obama, der i sin præsidentperiode kun gik med grå eller blå skjorter, for ikke at skulle træffe unødige beslutninger om sit tøj på daglig basis.

Hverdagsrutiner kan også bidrage til at frigive mental energi. Du kan forsøge at stå op og gå i seng på samme tid hver dag, lave og bruge en madplan, have en rutine omkring de mest almindelige praktiske ting i hjemmet eller gøre brug af en morgen-/aftenrutine.

Selvfølgelig skal du ikke gøre din hverdag så rutinepræget, at du begynder at kede dig eller mistrives. Det er vigtigt at gøre plads til de beslutninger, der betyder noget for dig. Metoden her gælder altså blot om at begrænse antallet af beslutninger, som ikke har den store kvalitative betydning for dig.

### Brug habit stacking

Habit stacking er en metode, du kan bruge til at skabe nye, succesfulde vaner. Habitstacking handler om at opbygge nye vaner ved at starte i det små, og stille og roligt bygge ovenpå. Det vil sige, at vi starter med at anlægge en lille adfærdsændring. Når denne adfærdsændring er blevet automatiseret, kan vi bygge ovenpå med en ny eller udvidet adfærdsændring. Sådan bliver vi ved, til vi har opbygget de nye vaner, vi ønsker os.

Når vi vil skabe nye, gode vaner for os selv, har de fleste af os en tendens til at lægge for hårdt ud. Vi bliver for ambitiøse og målfokuserede, og tror, at vi kan ændre på vores vaner ved blot at beslutte os for det. Det holder typisk kort tid, inden vi så falder tilbage i gamle vaner. Min erfaring er, at mange af mine high performance klienter kæmper med at anlægge vaner, der adskiller sig

fra andre menneskers. Mens andre mennesker har svært ved at etablere vaner omkring at gøre mere, har high performers ofte vanskeligt ved at praktisere de vaner, der handler om restitution eller om at gøre mindre. Når det gælder om at prioritere sin restitution, søvn eller planlægning, giver det også god mening at starte i det små, og når den første lille adfærdsændring er blevet en vane, kan man bygge ovenpå.

Du kan forestille dig habit stacking som en trappe, som med en masse små trin fører op til dine mål.

## Udnyt placeringseffekten

Studier har vist, at objekters placering har enorm betydning for, hvorvidt vi interagerer med dem. Vores opmærksomhed er indrettet sådan, at vi bliver fanget af de ting, som er mest fremtrædende og i nærheden af os. Der er på den måde større sandsynlighed for, at vi interagerer med genstande, som ligger fremme og i nærheden af os. Og hvis genstande placeres længere væk fra os eller ude af syne, mindskes sandsynligheden for at vi interagerer med dem.

Du kan gøre dig nogle tanker om, hvilke genstande, du har let tilgængelige i dine omgivelser. Har du indrettet dig, så du nemt kan gøre de ting, der er hjælpsomme i forhold til at nå dine mål, eller bliver du let grebet af distraktioner omkring dig? Du kan med fordel kigge dig omkring i dit hjem, og flytte genstande, der vil hjælpe dig til at nå dine mål længere frem i fokus, mens distraherende genstande i højere grad kan sættes længere væk eller lægges i skuffer. I mit hjem står vitaminpiller fremme i køkkenet, bøger ligger på sofabordet, træningsudstyr er synligt i stuen, og fjernbetjeningen ligger gemt væk på en høj hylde.

## Kapitel 6: Meditation og visualisering

Meditation og visualisering er nogle af de mest brugte redskaber inden for mentaltræning. Og det er rigtig gode redskaber, så længe, vi bruger dem rigtigt og i de rigtige situationer. Det nytter ikke noget at bruge en hammer, hvis du skal save et stykke træ. I dette kapitel kan du læse om, hvordan du bedst bruger meditation og visualisering som redskaber i mentaltræning.

### Meditation

Der er forsket enormt meget i meditation og mindfulness – og med god grund. For meditation har mange gavnlige virkninger. Meditationstræning kan styrke områder i hjernen, der er ansvarlige for opmærksomhed og koncentration, kan mindske aktiviteten i den del af nervesystemet, der aktiverer stressreaktioner, kan give lavere niveauer af stresshormoner som kortisol, og har vist sig at kunne ændre måden, hjernen opfatter og reagerer på smertesignaler på, hvilket kan føre til nedsat smertefornemmelse.

På trods af den omfattende forskning i meditation, er det sådan, at virkningerne af meditation kan variere fra person til person. Virkningerne afhænger også af den specifikke type meditation, hvor meget man mediterer, og individuelle faktorer. Forskning i meditation er stadig i udvikling, og der er meget mere at lære om, hvordan meditation påvirker os på lang sigt. Der er derfor ikke et klart svar i forhold til, hvilken type meditation, der virker til hvad, og ingen opskrift på, hvordan hver enkelt person bedst bruger meditation til mentaltræning.

Indtil der er mere konkrete forskningsresultater, er min anbefaling, at mine klienter praktiserer mindfulness og meditation i det omfang, det giver mening for dem. Min kliniske erfaring er, at man kan opnå stor effekt med små øvelser, og at det ikke nødvendigvis kræver lange seancer at opnå resultater med meditation. Og hvis man ønsker nogle af de langvarige positive effekter af meditation, er det bedre at opretholde en fast praksis med små, korte øvelser, end at skyde over mål ved at forvente at kunne meditere op mod en time dagligt. Brug gerne guidede auditive meditationer i starten.



## Visualisering

Visualisering er en rigtig god metode at bruge, når vi vil lære nye færdigheder. Da jeg lærte at stå på snowboard, brugte jeg visualisering. Inden vi tog ud på pisterne, forestillede jeg mig, hvordan det var at stå på boardet; hvordan jeg lagde vægten først på hælene, så på tæerne; at jeg slappede af i skuldrene og trak vejret roligt. Jeg visualiserede min vej ned ad bjerget. Forskning har vist, at visualisering kan styrke netværk i hjernen, når vi er i gang med at lære noget nyt. Det kan styrke forbindelserne mellem områder i hjernen, der skal være aktive i forbindelse med den nye færdighed, og vi kan derfor få meget ud af visualisering. Særligt i forhold til læring af nye fysiske færdigheder kan visualisering være hjælpsomt, fordi det sparer kroppen for belastning, mens de motoriske områder i hjernen stadig arbejder.

Visualisering kan også bruges til mentalt at forberede dig på at stå i vanskelige situationer. Med visualisering kan du fremkalde en del af det ubehag, du forbinder med en svær situation, og du kan forberede dig på, hvordan du kan håndtere det ubehag på en hjælpsom måde. Du kan også visualisere din brug af redskaber fra en psykolog eller coach, og på den måde have dem lettere tilgængelige, når du rent faktisk står i en situation, hvor du gerne vil bruge dem.

Jeg vil *ikke* anbefale dig at bruge visualisering til at forestille dig mange mulige scenarier, der kan være problematiske eller gå galt. Det kan geare din hjerne mod et overdrevet fokus på trusler, og kan booste angst og bekymring, og gøre det sværere at stå i situationen. Brug derfor visualisering på enkelte, konkrete situationer, og brug visualiseringen til at styrke dine kompetencer i at håndtere de konkrete situationer.

## Vi kan ikke meditere eller visualisere vores tanker og følelser væk

De situationer, hvor meditation og visualisering *ikke* er hjælpsomme er, når vi bruger dem som redskaber til at ændre eller fjerne vores tanker og følelser. Vi kan måske opnå en effekt af og til, og på kort sigt, men vi bruger i metaforisk forstand en hammer, når vi har brug for at save. Meditation kan være et redskab til at hjælpe os med at være i ubehag eller forholde os til ubehag på en afkoblet måde. Visualisering kan hjælpe os med at lære færdigheder, eller forberede os på, hvordan vi kan tackle at stå i en ubehagelig situation. På den måde kan vi bruge meditation og visualisering til at blive bedre til at rumme og håndtere ubehag, men ikke til at undgå det.



## De vigtigste pointer fra bogen

Nu er du kommet igennem e-bogen "Øg din mentale styrke med mentaltræning – en guide til high performers". Som jeg skrev i indledningen, kunne jeg skrive meget mere om mentaltræning; om teorien bag, om metoder og om mine erfaringer med at bruge dem. Jeg vil dog bremse mig selv her, og vil opfordre dig til at komme i gang med nogle af de metoder, jeg har nævnt her i bogen. Min anbefaling er at starte med én ting ad gangen, og bygge på efterhånden (se evt. afsnittet om habit stacking). Start med det kapitel, der tiltaler dig mest. Det vil øge din sandsynlighed for at lykkes.

Afslutningsvis vil jeg nævne de vigtigste pointer fra bogen:

- Din hjerne søger at finde og løse problemer – også problemer, der ikke skal løses.
- At prøve at opnå mental kontrol over dine tanker og følelser mindsker din mentale styrke, og skaber grobund for ubehagelige tanker og følelser.
- Når du lærer at tolerere og rumme ubehagelige tanker og følelser, og alligevel holde dit fokus, bliver du mentalt stærk.
- Opmærksomhedstræning er styrketræning for din evne til at holde fokus i pressede situationer.
- Mental restitution er essentielt for at skabe mentalt overskud.
- Du kan med fordel bruge adfærdsdesign til at hjælpe dig selv med at frigive mental energi, træffe gode beslutninger, og skabe gode vaner.
- Meditation og visualisering er gode redskaber, når vi bruger dem rigtigt.

Derudover vil jeg anbefale at bruge konkrete øvelser eller redskaber. Handling er det, der skaber resultaterne. God arbejdslyst.

## Om psykolog Melissa Elveberg

Melissa Elveberg har over 10 års erfaring med terapi, performance og mental sundhed. Hun er specialiseret i metoderne kognitiv adfærdsterapi og ACT, og har erfaring med at arbejde med topatleter, direktører, iværksættere, kunstnere og andre high performers. Melissa Elveberg har selv en baggrund som ungdomshåndboldspiller, og har været passioneret omkring performance- og sportspsykologi lige siden.

Du kan læse mere om psykolog Melissa Elveberg på hjemmesiden [www.performancepsykolog.dk](http://www.performancepsykolog.dk).

