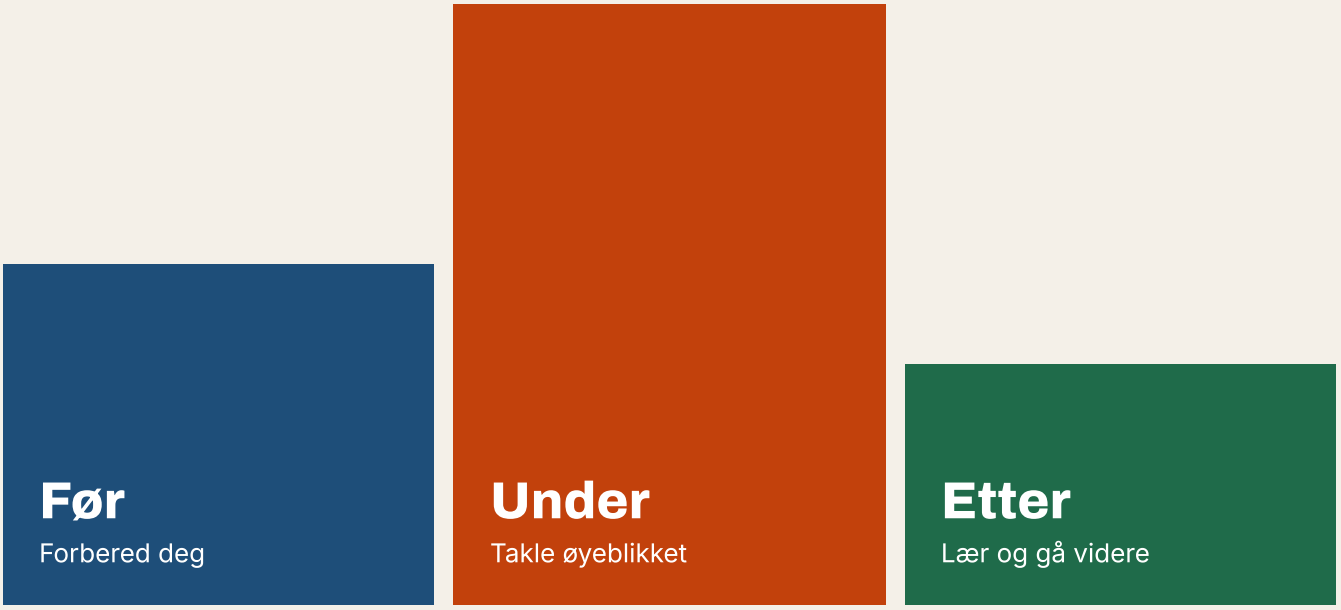
FOR DEG SOM SKAL PRESTERE

Klar når det gjelder

Mental trening før, under og etter press.



Før du begynner

Alle har kjent på det. Hjertet hamrer før presentasjonen. Hodet blir tomt rett før straffesparket. Eller du ligger våken hele natta etter et møte som gikk skeis.

Det er ikke noe galt med deg. Kroppen gjør jobben sin, den er bare litt for ivrig.

I 18 år var jeg leder i Heimevernet. Der lærte jeg at ingen blir rolige av å bli bedt om å slappe av. Ro under press er noe du trener opp, akkurat som kondisjon.

I dette heftet får du verktøyene jeg bruker selv og lærer bort til utøvere og ledere. Det tar ti minutter å lese. Resten er trening.

Ro under press er ikke et talent. Det er en ferdighet.

SLIK BRUKER DU HEFTET

01

Les gjennom én gang. Du trenger ikke prøve alt på en gang.

02

Ta selvtesten på side 7. Den viser hvor du har mest å hente.

03

Skriv ut jukselappen på side 9, og ha den der du trenger den.

Press har tre faser

De fleste tenker bare på selve øyeblikket. Men mye av kampen vinnes før, og mye tapes etterpå.

1

Før

Forventningen

Tankene løper i forveien. Hva om jeg glemmer alt? Hva om jeg dummer meg ut? Her har du mest å vinne, fordi du fortsatt har tid.

Verktøy: hvis–så-plan og mental gjennomkjøring · side 4

2

Under

Øyeblikket

Pulsen stiger, blikket snevres inn, og tankene går i ring eller blir helt borte. Du har ikke tid til å tenke deg fram. Du trenger grep som sitter.

Verktøy: pust, stikkord og omtolkning · side 5

3

Etter

Oppgjøret

Noen henger seg opp i én feil i flere dager. Andre går rett videre uten å lære noe. Begge deler gjør neste gang tyngre enn den trenger å være.

Verktøy: tre spørsmål og en strek · side 6

Bestem deg på forhånd

Når du er stresset, tar hjernen dårlige valg. Derfor tar du dem mens du er rolig.

VERKTØY 1

Hvis–så-planen

Tenk gjennom hva som kan skje, og bestem nå hva du gjør da. Jo mer konkret, jo bedre. Når hodet ikke vil samarbeide, gjør planen jobben for deg.

Hvis hendene skjelver når jeg skal begynne, **så** tar jeg to rolige pust og ser på første stikkord.

Hvis jeg bommer på første forsøk, **så** sier jeg «neste» og nullstiller.

Dine tre planer:

Hvis _____ **så** _____

Hvis _____ **så** _____

Hvis _____ **så** _____

VERKTØY 2

Kjør gjennom det som kan gå galt

Se for deg situasjonen fra start til slutt, med lyder, lys og folk rundt deg. Se også for deg at noe går galt, og at du løser det. Det drillet vi i Heimevernet. Når det uventede skjer, har du allerede vært der.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Hvis–så-planer er blant de best dokumenterte verktøyene i atferdspsykologien. En gjennomgang av 94 studier fant en tydelig effekt på om folk faktisk gjør det de har bestemt seg for (Gollwitzer og Sheeran, 2006). Mental gjennomkjøring har god støtte i idrettspsykologien, særlig sammen med fysisk trening. At det lønner seg å øve på feil også, bygger mer på erfaring fra praksis enn på mange studier.

Hvis–så: sterk ●●● Gjennomkjøring: god ●●○ Øve på feil: erfaring ●○○

Ta tilbake kroppen

Når presset er på, er det for sent å lese seg opp. Du trenger tre grep som tar sekunder.

1 Dobbel innpust, lang utpust

Pust inn gjennom nesa, ta et lite ekstra drag på toppen, og pust langsomt ut gjennom munnen. Gjør det to eller tre ganger. Den lange utpusten bremser pulsen.

2 Ett stikkord

Velg ett ord som sier hva du skal gjøre, ikke hva du skal unngå. «Rolig.» «Fremover.» «Neste.» Si det inni deg når det gjelder.

Mitt stikkord: _____

3 Kall det energi

Hjertebank før noe viktig er kroppen som gjør deg klar. Si «jeg er klar» i stedet for «jeg er nervøs». Du trenger ikke bli kvitt følelsen. Bruk den.

HØR HER. Tren pusten når du er rolig, gjerne hver dag. Da sitter den når du virkelig trenger den.

HVA SIER FORSKNINGEN?

Selvsnakk har moderat støtte. En gjennomgang av 32 studier fant effekt på prestasjon, størst på oppgaver som krever presisjon (Hatzigeorgiadis mfl., 2011). Å se stress som en ressurs har gitt bedre prestasjoner i flere studier (Jamieson mfl.), men resultatene spriker noe. Pusteteknikken er lovende, men forskningen er fortsatt tynn (Balban mfl., 2023).

Selvsnakk: moderat ●●○ Omtolkning: moderat ●●○ Pust: lovende ●○○

Lær, og legg det fra deg

Militæret har en enkel vane etter hver øvelse: en kort gjennomgang. Ingen skyld, bare fakta og læring. Du kan gjøre det samme på fem minutter.

1 **Hva skjedde egentlig?**
Fakta, ikke følelser. Hva gjorde du, og hva skjedde rundt deg?

2 **Hva fungerte, og hvorfor?**
Start alltid her. Det du gjorde bra, vil du gjøre igjen.

3 **Hva gjør jeg annerledes neste gang?**
Én ting. Ikke ti. Skriv den ned.

Sett strek.

Når du har svart, er du ferdig. Å kverne på det samme om og om igjen er ikke læring. Skriv ned den ene tingen, og legg resten fra deg.

Min ene ting til neste gang:

HVA SIER FORSKNINGEN?

Strukturerte gjennomganger etter en innsats gir bedre prestasjoner neste gang. En samlet analyse av 46 studier fant en forbedring på rundt 20–25 prosent i snitt (Tannenbaum og Cerasoli, 2013). At du starter med det som fungerte, er god praksis, men mindre studert.

Gjennomgang etterpå: god ●●● Start med det positive: erfaring ●○○

Hvor knekker du?

Ring rundt det tallet som passer best. 1 betyr at det ikke stemmer i det hele tatt, 5 at det stemmer helt. Svar ut fra hvordan du faktisk er, ikke hvordan du skulle ønske du var.

	PÅSTAND	STEMMER IKKE				HELT
BLÅ						
1	Jeg ser for meg alt som kan gå galt i dagene før noe viktig.	1	2	3	4	5
2	Jeg utsetter forberedelsene fordi de gjør meg urolig.	1	2	3	4	5
3	Jeg sover dårlig natta før store hendelser.	1	2	3	4	5
4	Jeg spør meg selv «hva om» mange ganger.	1	2	3	4	5
		Sum blå				
ORANSJE						
5	Hodet blir tomt når det virkelig gjelder.	1	2	3	4	5
6	Jeg får hjertebank, skjelving eller tørr munn under press.	1	2	3	4	5
7	Jeg presterer dårligere når det gjelder enn på trening.	1	2	3	4	5
8	Jeg snakker fort eller forhaster meg når jeg er stresset.	1	2	3	4	5
		Sum oransje				
GRØNN						
9	Jeg tenker på feilene mine i flere dager etterpå.	1	2	3	4	5
10	Én dårlig opplevelse kan ødelegge selvtilliten min lenge.	1	2	3	4	5
11	Jeg går videre uten å tenke gjennom hva jeg kan lære.	1	2	3	4	5
12	Jeg er hard mot meg selv når noe går galt.	1	2	3	4	5
		Sum grønn				

Testen er laget for refleksjon. Den er ikke en vitenskapelig eller klinisk test, men et utgangspunkt for å se hvor du har mest å hente.

Hva betyr resultatet ditt?

Se hvilken farge som fikk høyest sum. Der har du mest å hente.

BLÅ Grubleren på forhånd

Du knekker før du har begynt. Energien går med til bekymring, og du kommer sliten til selve øyeblikket. Start med hvis–så-planen på side 4.

ORANSJE Kroppen tar over

Du har gjort jobben, men når det gjelder, kobler kroppen ut hodet. Det er ikke svakhet. Du trenger grep som sitter i ryggmargen. Start med pusten på side 5, og tren den hver dag.

GRØNN Regningen kommer etterpå

Du klarer deg i øyeblikket, men betaler i dagene etter. Over tid tærer det på selvtilliten. Start med de tre spørsmålene på side 6.

Fikk du omtrent likt på alle tre? Da er det ofte ett mønster som går igjen i alle fasene. Det er lettest å finne i en samtale.

NESTE STEG

Verktøyene virker. Men de virker ulikt fra person til person.

Hvorfor forsvinner pusten akkurat når du trenger den? Hvilket stikkord passer for deg? Det finner vi ut sammen.

Book en uforpliktende prat på olechristian.no

Jukselappen

olechristian.no

Klar når det gjelder: før, under og etter.

FASE 1

Før

- [ ] Skriv tre hvis–så-planer.
- [ ] Kjør gjennom hele situasjonen, også det som kan gå galt.
- [ ] Kvelden før: legg fram det du trenger, og legg deg i tide.

FASE 2

Under

- [ ] To drag inn, lang pust ut. Tre ganger.
- [ ] Mitt stikkord: _____
- [ ] Si til deg selv: «Jeg er klar.»

FASE 3

Etter

- [ ] Hva skjedde egentlig?
- [ ] Hva fungerte, og hvorfor?
- [ ] Én ting til neste gang. Så setter du strek.

Oppsøk ubehag.



Hei, jeg er Ole Christian.

Jeg er sertifisert mental trener (PMT) og underviser selv ved PMT-utdanningen. I 18 år var jeg leder i Heimevernet, og jeg har skrevet boka *Mental Verktøykasse*.

I dag jobber jeg med utøvere, ledere og folk som vil tåle mer uten å knekke.

Mottoet mitt? Oppsøk ubehag.

TA NESTE STEG

Vil du gå gjennom resultatet ditt sammen med meg?

Book en uforpliktende prat. Vi ser på hvor du knekker, og hva som er neste steg for akkurat deg.

olechristian.no olechristian@re-boot.life +47 91 92 13 97

KILDER

Balban, M. Y. mfl. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*.

Gollwitzer, P. M. og Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement. *Advances in Experimental Social Psychology*.

Hatzigeorgiadis, A. mfl. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*.

Jamieson, J. P. mfl. (2010). Turning the knots in your stomach into bows. *Journal of Experimental Social Psychology*.

Tannenbaum, S. I. og Cerasoli, C. P. (2013). Do team and individual debriefs enhance performance? *Human Factors*.