



MENTALE TEKNIKKER

# *Slik blir du* STERK I HODET

Espen heier og Maria slår. Begge lærer deg hvordan du sparker selvfølelsen opp til neste nivå.

tekst: MAREN HAUGETO foto: RASMUS KONGSØRE

*«Et godt selvbilde  
er noe helt annet  
enn selvtillit»*





Maria føler seg trygg på at hun har tatt det rette valget om å satse på karate.

**M**aria Bruzell Roll tar sats og rykker mot boksesekken. Kjapp som en katt retter hun et dødelig spark inn i daukjøttet som henger fra taket. Vær glad det ikke er du som skal møte henne til tevling. Norges nye karate-håp kan bli verdensmester i løpet av få år, og nå bygger hun mentale muskler.

### NATURLIG MED MOTGANG

For et knapt år siden tok hun kontakt med Espen Langseth, som er coach og motivator og driver foretaket Heia Deg. Med Espen i ryggen har Maria gått til frontalangrep på begrensende tanker, og nå lyser kamplysten i øynene hennes.

– Det viktigste jeg har lært er at jeg er mer enn prestasjonene mine. Uansett hvordan du presterer, er du verdifull som menneske. Den bevisstheten gir meg rom til å være meg selv, til å prøve og feile. Da har jeg det bedre, og som en bieffekt blir jeg bedre på matten også.

Espen nikker anerkjennende. Dette er en av hans kjepphester.

– Vi kan alle gjøre feil, vi møter motgang, og vi kan mislykkes i mange ting, men som menneske er du aldri feilslått, slår han fast.

Poenget er at vissheten om dette i seg selv er

frigjørende. Mange setter nærmest likhetstegn mellom seg selv og hva man utretter og presterer. Da kan man fort føle seg mislykket. For eller siden møter alle motgang, livet er ikke en restaurant der man kan bestille livretten sin hver dag. Du blir veldig sårbar hvis du tenker «jeg er mislykket» når du ikke lykkes. Når man derimot innser at motgang er en naturlig del av det hele, og en kilde til læring, bevarer man egenverdien sin når man går på trynet. Å bli seg dette bevisst hjelper mange til å frigjøre

### **«Uansett hvordan du presterer, er du verdifull som menneske»**

seg fra redselen for å ikke være bra nok.

– Motgang og feilslåtte forsøk er en nødvendig og nyttig del av livet. I toppidrett og på andre områder der folk vil prestere sitt beste kan slike erfaringer rett og slett vise seg å bli det som gjør dem bedre enn de andre, understreker Espen.

Maria skriver under på at det er befriende å akseptere nedturen som oppturen:

– Jeg har blitt en bedre idrettsutøver ved å gjøre masse feil.

Og hun legger til at hun har fått en mye mer aksepterende holdning til seg selv etter

at hun begynte å jobbe med Espen.

– Det hjelper på alt. Nå tenker jeg at det er helt greit å gjøre feil, man skal gjøre det. Det gjør meg tøffere på å ta sjanser, og tryggere på meg selv når jeg skal prestere. Men det viktigste av alt er at jeg har det bedre.

### TA GREP

Espen legger vekt på at et godt selvbilde er noe helt annet enn selvtillit, det er grunnlaget for å ha det godt og prestere bra.

– I enkelt situasjoner kan du ha selvtillit, det vil si tro på at du mestrer noe. Men hvis selvfølelsen svikter, har du lite å falle tilbake på de gangene du ikke presterer som du ønsker. Selvfølelsen dreier seg om hvordan du opplever din egenverdi, uavhengig av prestasjoner. Har du en god selvfølelse aksepterer og liker du deg selv som du er, med dine feil og mangler, og anerkjenner deg selv. En god selvfølelse vil over tid styrke selvtilliten din når du skal prestere. Med en god selvfølelse i bunnen blir det ikke alfa og omega å lykkes i alt du gjør. Du får større rom for å prøve ut nye ting og leke deg. Selv når livet virkelig går deg imot, kan du stå i det og ikke la motgangen bryte deg ned. Prestasjonsjaget gjelder jo ikke bare idrettsutøvere eller andre som skal prestere på elitenivå. Mange prøver å være «perfekte» og

Vekstpotensialet er mye større når du tør å ta sjanser og feile, mener Espen. Han har sett mange vende motgang til suksess ved å hjelpe dem til å innse dette.



## MARIA BRUZELL ROLL (20)

- Landslagsutøver i karate.
- Kongepokalvinner og nordisk mester i seniorklassen.
- [www.mariaroll.com](http://www.mariaroll.com)

## ESPEN LANGSETH (37)

- Mental trener.
- [www.heiadeq.no](http://www.heiadeq.no)

briljere på mange arenaer på en gang.

– Bare se på Facebook hvordan folk prøver å fremstå, minner Maria om. Man kan gå i fella og tro at man er mislykket fordi man ikke er flinkest på skolen eller jobben, superpen og striglet til enhver tid, samtidig som man helst skal trene masse. Mange lever etter en hel haug med påbud og regler for hva man skal og bør for å være vellykket. Det er ikke mulig å trives i lengden når du kun styres ut fra hva du «bør» eller «må». Det kan synes vanskelig å bryte ut av det, men det er faktisk så enkelt som at du bestemmer selv over ditt eget liv. Du kan ta grep for å gjøre livet til ditt eget prosjekt der du bruker tiden og energien din på det du innerst inne vet at du vil, ikke på det du tror du må og bør.

## KARTLEGGING OG MÅL

Hvordan går man fram for å leve mer i tråd med seg selv? Du kan ha mye å hente på å ta en vårrengjøring i hjernen, mener Espen. Det første han råder deg til å gjøre er å kartlegge dine verdier og behov. Samstemmer hverdagen din med verdisynet ditt? Trenger du mye kontakt med andre mennesker bør du kanskje ikke sitte for deg selv og forske på mikrober. Hvis personlig frihet, fleksibilitet og spenning er

det viktigste for deg, er du muligens typen til å starte din egen virksomhet. Hvis familie er noe av det viktigste bør du innrette deg så du kan se dem oftere, osv. Det er et hav av muligheter, men hva setter du høyest, når du må prioritere? En slik kartlegging gir deg bedre oversikt over hva som faktisk er viktig for deg, ikke bare hva du tror du bør. Det neste du må gjøre er å sette deg mål.

– Sett både langsiktige og kortsiktige mål, råder Espen. Og han understreker at målene ikke skal være noen tvangstrøye. Blir de det må du vurdere på nytt hva du virkelig vil.

– Å ikke ha klare mål er litt som å kjøre i mørket uten lys. Mål gir deg retning. Husk at målselvsagt alltid kan, og bør, revurderes underveis. Stak ut en kurs mot det som er viktig for deg nå.

## START NÅ

Maria har tatt noen tøffe valg, og det har ikke alltid vært like lett å vite om hun skulle gå hundre prosent inn for en idrettskarriere som hun høyst sannsynlig ikke kan leve av. Men et mer avklart forhold til egne verdier og ønsker har gjort henne trygg på at hun gjør det rette.

– Før førte jeg en kamp med meg selv. Hva jeg innerst inne ville var i konflikt med hva jeg følte jeg burde. Nå føler jeg meg trygg

på at det er riktig for meg å satse på karate. Og jeg føler at det er forsøket verdt uansett hvordan det går. Den tanken gir meg frihet til å yte maks.

Å finne fram til sitt beste liv er en prosess som ikke skjer over natten. Men er det noen vits i å vente med å starte den? Sett deg ned med deg selv eller sammen med en god venn. Diskuter og tenk grundig gjennom hva du virkelig vil de neste årene. Hva vil du når du bare er i deg selv, og ikke lar andres forventninger styre? Du kan sannsynligvis få til mye mer enn du tror. Med tid og tålmodig arbeid kan man få til det mest utrolige hvis man tør å sikte høyt.

– Tør å sette store mål, du trenger ikke å snakke høyt om dem i starten, forsikrer Espen. Så hva blir det til? Og når starter DU? □

## FIRE TRINN TIL DRØMMELIVET

- Kartlegg dine verdier og behov.
- Sett deg langsiktige og kortsiktige mål.
- Slutt å tenke og begynn å handle! Hva gjør du i dag for å komme ett skritt nærmere målet?
- Sett en frist for når begynne (i dag?), og når du skal nå første delmål.