Bygg deg selv mentalt *sterkere*

Å være mentalt sterk handler ikke utelukkende om å være blid, fornøyd og trives i det du gjør. Like fullt handler det om å kunne stå i det ubehagelige og mestre det vanskelige, forteller eksperten.

TEKST: LIZBETH OSNES
FOTO: INGAR NÆSS, STUDIOF2.NO

På samme måte som du må trene kroppen for å få muskler, må du trene ditt indre for å kunne bygge en mental styrke. Vi er alle klar over at det ikke nytter å sitte på treningssenteret med en kopp kaffe og en lett prat med kompiser. Det samme gjelder for å bygge din mentale styrke; du må gå inn for det, du må ha viljestyrke og du må jobbe for å nå målene dine.

– Det finnes ingen «quick fix» når det kommer til å bygge seg sterkere mentalt. Det er en prosess som gradvis vil bygge deg opp, forteller Espen Langseth. Han er utdannet coach- og organisasjonskonsulent i psykosyntese ved HumaNova i Oslo og Stockholm. Han er også sertifisert gjennom European Mentoring & Coaching Council. Han driver Heiadeg.no, og jobber daglig med utvikling av mennesker i alle aldre på ulike arenaer, der iblant ledere og medarbeidere.

Fem kjappe tips til en bedre mental styrke:

- Snakk positivt til deg selv. Enten det er foran speilet, i bilen, på bussen, på jobb... Snakk fint til deg selv, og vær god mot deg selv.
- Stå i de utfordringene som måtte komme din vei. Se på det som en gyllen sjanse til å bygge opp din mentale styrke; det er her den virkelige treningen ligger – ikke i det du gjør hver dag, hele tiden ellers.
- Sett deg mål. Det er lov å drømme! Pass bare på at du setter pris på de små målene i livet også.
- Ha en sterk vilje til å nå de målene du ønsker å nå. Det er en sterk drivkraft.
- Ta vare på deg selv i hverdageen. Sett pris på deg selv, og anerkjenn deg selv for det du gjør, og ikke minst for den du er.

Misforstår begrepet

Langseth forteller at mange misforstår begrepet «mentalt sterk» totalt.

– Mange tror at det bare handler om selvtillit. Til en viss grad gjør det også det, men det er bare én liten del av det som sammensatt utgjør mental styrke, forteller han.

Det å være mentalt sterk handler nemlig om langt mer enn å tro på dine egne ferdigheter, som ligger i begrepet «selvtillit». Det som er langt viktigere, er selvfølelsen.

– Mens selvtillit handler om å stole på at man er flink til det man jobber med eller bedriver, handler selvfølelsen om hvordan du ser på deg selv og hvordan du anerkjenner deg selv som et menneske bak alt du kan, og alt du er flink til. Selvfølelsen handler om hvordan du ser på den du er, og er enda viktigere enn å ha en god selvtillit. Det som skjer med mange av de som har selvtillit men ikke en særlig god selvfølelse, er at de vurderer seg selv ut ifra prestasjonene sine. Om en idrettsutøver har selvtillit men dårlig selvfølelse, vil hans syn på seg selv påvirkes av hvordan han presterer. Om han da gjør det dårlig i en kamp eller hva det nå enn måte være, vil han også se på seg selv som dårlig. Da kjenner man raskt på følelsen av å ikke være noe om en ikke kan være god til det eneste man anerkjenner seg selv for, forklarer Langseth.

Indre dialog

Det kan høres litt rart ut, men det å ha en indre dialog med deg selv, er veldig viktig når du skal bygge opp din mentale styrke.

– De fleste av oss «snakker» med oss selv hver dag, og de aller fleste har en indre kritiker. Når vi gjør noe dårlig eller som ikke stod til forventningene vi hadde til oss selv, har vi lett for å snakke oss selv ned, forteller Langseth.

La oss si at du har dummet deg ut, ikke gjort noe like bra som du trodde eller i det hele tatt ikke prestert på den måten du hadde sett for deg at du ville gjøre. Du kan velge å fortelle deg selv hvor dum du er, hvor idiotisk det hele var eller at du like gjerne kan droppe hele greia. Du duger jo ikke uansett! Eller; du kan velge å se på det på en helt annen måte. Du prøvde, jo! Du var modig som turte, og neste gang vet du jo hva du kan gjøre bedre.

– Det kan høres litt rart ut, men det å ha en indre dialog, er veldig viktig når du skal bygge opp din mentale styrke, sier coach Espen Langseth.

> *– De fleste av oss «snakker» med oss selv hver dag, og de aller fleste har en indre kritiker. Når vi gjør noe dårlig eller som ikke stod til forventningene vi hadde til oss selv, har vi lett for å snakke oss selv ned,*

– Det er en stor forskjell på disse to måtene å snakke til deg selv på. Ved å heller fokusere på at du var tøff som prøvde og at du nå vet hva du kan gjøre bedre til neste gang, vil du bygge mental styrke fremfor å rive deg selv ned, sier Langseth.

Et annet godt tips kan rett og slett være å snakke til deg selv i speilet: Dette er kjempevanskelig, og det krever en del øving. Men, det å kunne stå foran speilet og si positive ting til og om deg selv, er en kraftfull øvelse som på sikt kan gi svært god effekt.

Gå ut av komfortsonen

Det er ikke særlig vanskelig å trene bicepscurl med to kilos-vekter dersom du har

– For å ikke glemme det som skjer her og nå er det viktig å sette seg små mål av gangen, og ikke minst anerkjenne oss for de små, hverdagslige målene vi når, sier coach Espen Langseth.

– Noe av det mest hemmende vi kan gjøre for oss selv er å leve kun for fremtiden.

gjort det daglig i syv år. På samme måte er det heller ikke særlig vanskelig å være mentalt sterk når alt er enkelt.

– Det er lett å være på topp når alt annet går på skinner; det er når du møter utfordringer eller må tre ut av komfortsonen din at det hele begynner å bli vanskelig, sier Langseth.

Ved å bevege deg ut av komfortsonen din vil du ha en gyllen mulighet til å bygge deg selv mentalt sterkere. Det er her utvikling, læring og mestring ligger. Det er en enorm forskjell på det å kunne se på en vanskelig opplevelse som noe du kan ta lærdom fra. Ved å heller se på hva som faktisk var bra, og hva som kan forbedres til neste gang, har du kommer langt, sier Langseth.

Øv deg selv på å stå i ubehagelige situasjoner. Tren på det du ikke mestrer så godt, og fôre det du gjør bra. Ved å stå i de ubehagelige situasjonene og ikke minst anerkjenne de vonde følelsene som dukker opp, trener du din mentale styrke. Noe av det verste du kan gjøre er å si én ting, men føle noe annet. Er du redd, så si det. Er du nervøs, så si det. Når vi tørr å ta tak i det er vi ekstremt modige, og det bygger igjen styrke, forklarer Langseth.

Ha gode mål og målsettinger

– Noe av det mest hemmende vi kan gjøre for oss selv er å leve kun for fremtiden. Ved å utelukkende fokusere på hvor vi skal være om fem år, har vi lett for å glemme det som skjer her og nå. Derfor er det så viktig å sette seg små mål av gangen, og ikke minst anerkjenne oss for de små, hverdagslige målene vi når, sier Langseth.

Han legger til at det er viktig å ha drømmer, og ikke minst troen på at du kan få til nøyaktig det du vil.

– Selv om du absolutt skal både tro og vite at du kan få til akkurat det du drømmer om, er det så viktig å sette pris på deg selv for det du gjør og får til her og nå. Du kan ikke bestige Mount Everest ved å klatre rett opp, da dør du. Du må finne en smidig vei, du må ha med deg nødvendigheter langs veien og du må ha mål om én og én basecamp av gangen. Noen ganger må du til og med ned igjen et stykke for å komme til en basecamp. Akkurat slik er det med alle mål og drømmer her i livet; vi må ta et skritt av gangen, og leve her og nå. Drømmer er fint, men å nå de hverdagslige målene steg for steg, er en del av prosessen. ❇

Google play
Download on the App Store
LEDERNYTT ❇ BULL MEDIA CONSULTING