

Heia meg!

Før du leser videre, gjør du denne lille øvelsen: Se for deg ditt største ønske – med et barns entusiasme!

TEKST BIRGITTE HOFF LYSHOLM



M

Min to år gamle datter er på alle måter grenseløs. Hun mangler alt jeg har av sperrer, begrensninger og lav selvillit, og hittil har det hjulpet henne å nå alle målene hun har satt seg. Hver gang hun løper (les: beveger seg fortere enn gangfart) gjør hun det med livet som innsats og et taktfast «Heia Mia! Heia Mia!» **Den sjarmerende entusiasmen smitter alle rundt henne, med det resultat at verden blir hennes heiagjeng.** Hun har et selvbilde som er minst noen år større enn henne, og hun gjør alt som står i sin makt for å nå de målene hun setter seg. Kvier hun seg for å be om hjelp? Aldri. Gjør det seiersfølelsen hennes mindre om jeg må gi henne en liten dytt for at hun skal nå til topps på den høyeste sklia? Tvert imot – da har hun et vitne til bragden og tar lykkelig imot min hyllest.

Hun mangler den kynismen og mistroen vi alle får med alderen. Hun regner med at alle vil henne vel. Hun inntar rollen som verdens midtpunkt med den største selvfølgelighet, og dermed blir hun det også – i sin egen lille verden. Og det får meg til å tenke: **Kan jeg ta tilbake noe av den entusiasmen og selvsikkerheten også jeg hadde i livets begynnelse?** Kan jeg finne min indre toåring, miste noen hemninger og bestige noen fjell på veien? Ja, mener coach Espen Langseth, som jobber som veileder og mental trener for idrettsutøvere og bedriftsledere.

– Her har vi veldig mye å lære av små barn. De tenker ikke begrensninger på samme måte som oss, og fortsetter og fortsetter til de lykkes og får en mestringsfølelse. Vi voksne har så lett for å gi opp når vi føler at vi mislykkes!

Forskjellen på toåringen og meg, er at hun ikke ser på et lite fall som et nederlag. Hun kjenner ikke til ord som «fiasko», hun har aldri fått høre at hun har «gapt over for mye» eller «tatt seg vann over hodet». Og det selv om det er nettopp det hun gjør, dag ut og dag inn. Eller, som coachen helst ordlegger seg: Hun setter seg høye mål, uten å bekymre seg over om de kanskje er utenfor rekkevidde.

– Mange voksne er redde for å sette seg høye mål av frykt for ikke å oppnå dem. Da glemmer vi at målet ikke er den eneste gevinsten. **Et ambisiøst mål gir deg en retning, og har du en retning, vet du hvor du skal.** «Veien er målet» er en klisjé, fordi det er sant. Det er mye god mestringsfølelse å hente på veien til målet.

Når du ikke til topps, skal du heller ikke se det som et nederlag, mener Langseth. Når du vet at målet du satte deg var helt i ytterkanten av det du kunne forvente å oppnå, skal du heller feire alle seirene underveis. Ikke la fallhøyden bli så stor at den ender i en avgrunn du ikke kommer deg opp av.

– Her kommer selvfølelsen inn i bildet. Hvem er det du sammenligner deg med? Hvis svaret er noen andre enn deg selv, bør du stoppe opp og spørre deg selv: Hva er realistisk for meg? **Hva er bra og viktig for meg her som jeg er i livet, og hva ønsker JEG å oppnå?** Det er et hav av forskjell på en toppidrettsutøver som har holdt på i 20 år og en som bare har ett års erfaring, og du kan heller ikke sammenligne deg med noen andre.

Først når du kjenner dine egne verdier, kan du begynne å handle etter dem og jobbe for å nå målene dine, mener Langseth. Målene du setter for deg selv må ha en indre motivasjon, de må baseres på hvem du er. Da hjelper det ikke å se til Venus Williams eller Kate Moss.

– Sammenligner du deg med andre, er du ikke til stede her og nå. Og da er vi tilbake til toåringen igjen: Forskjellen på deg og henne, er at hun er fullstendig til stede i alt hun gjør. Hun tenker ikke på hva hun spiste til middag i går eller hva hun skal gjøre etterpå, hun er fullt konsentrert om det hun holder på med, påpeker coachen.

– **Klarer du å være like til stede som toåringen,**

er mye av jobben gjort. Klarer du å be om og ta imot hjelp underveis, er du enda nærmere målet.

Hjelp, ja. Må man virkelig be om det? Ikke sann å forstå at jeg er en martyr eller noe,

men smaker ikke seieren bedre om du har kjempet deg til den alene?

– Du mener: Er jeg ikke god nok til å gjøre det selv? Spør Langseth.

– Hvem klarer egentlig å nå de helt store målene helt på egen hånd? Toppidrettsutøvere og næringslivsledere har alltid et støtteapparat rundt seg, de beste innser at også de må spilles gode. Vi trenger alle noen som heier på oss, vi trenger bekræftelsen det gir.

På tide å begynne å heie på meg selv, kanskje? Men i motsetning til toåringen tror jeg at jeg skal gjøre det inni meg. Sann i anstendighetens og den falske beskjedenhets navn.

redaksjonen@kk.no

Klarer du å være like til stede som toåringen er, er mye av jobben gjort.»

ESPEN LANGSETH, COACH

Slik lærer du å være mer til stede:

Stopp opp og rydd opp i hodet ditt: Hvor har jeg fokuset mitt? Er jeg til stede her og nå, på festen i går, på det jeg skal gjøre etterpå? Ta deg tre minutter og trekk pusten dypt helt ned i magen før du går tilbake til det du holder på med. Kan med fordel gjøres flere ganger i løpet av dagen: På bussen til og fra jobb (når hadde du sist et øyeblikk alene uten å planlegge middagen?), på jobb og når du er sammen med barna. – Dette er ingen kjapp løsning, men en mental trening som tar tid å få inn i bevisstheden. Hjernen vår sveiper innom 50 til 60 000 tanker i løpet av en dag, så det er ikke rart vi av og til mister fokus. Men klarer vi å puste med magen og være til stede her og nå, gir det stor gevinst, mener coach Espen Langseth.