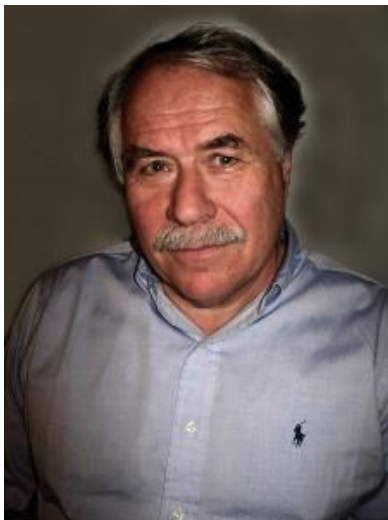




## **FINN DINE GODE OG PRESTASJONSFREMMENDE SELVINSTRUKSJONER**

### **Noen refleksjoner knyttet til utøvelse på høyt nivå**



---

av **Bjørn Wormnes**

Førsteamanuensis  
Institutt for klinisk psykologi

[Bjorn.Wormnes@psykp.uib.no](mailto:Bjorn.Wormnes@psykp.uib.no)

---

Jeg har jobbet mye med toppidrettsutøvere (bl.a. skihoppere) – og også utøvende musikere på høyt nivå. Personer som er sterkt motivert for å prestere på topp, prøver å begrense mulige negative konsekvenser. Derfor endrer de i god tid på forhånd egne *rutiner* og legger inn *ritualer* som kan hjelpe til å bedre tilstanden. Observerer vi personer som er i prestasjonskrevende situasjoner, vil vi se at mange gjennomfører rituelle handlingsmønstre.

Jo større krav til prestasjoner, som for toppidrettsutøvere, skuespillere og musikere, jo sikrere kan vi være på at individene anvender prestasjonsstyrkende ritualer og vaner. De blir selvinstruksjoner som påvirker atferden vår. Ritualer kan således sette i gang forventninger om mestring (self-efficacy). Små signaler fokuserer oppmerksomheten og påvirker persepsjon, registreringsevnen og opplevelsen vår.

Sanseapparatet settes i beredskap og persepsjonen styrkes. Vi gir hele organismen klare instruksjoner. Ritualene aktiverer følelsene våre både lettere og sterkere. Følelsenes kraft og styrke blir tilgjengelig for individet. Ritualene betyr gjenkjenning og gjenkalling og bedret hukommelse. Omfattende kunnskap gjenkjennes og informasjonen gjøres raskt tilgjengelig for oss.

Enhver utfordrende prestasjon krever energi. Vanligvis vil alle oppleve varierende grad av prestasjonsangst forbundet med utførelsen av oppgaven. Følelsen kan kjennes svært ubehagelig. Mange prøver sitt ytterste for å unngå den følelsen. Vi glemmer at prestasjonsangsten og kjemp/flykt refleksjonen automatisk og reflektorisk utløser uante krefter og energi.

Det blir da viktig å kjenne til hvordan vi skal benytte oss av disse kreftene. Å minne seg på, ved å kalle følelsen *energi*, blir et viktig, nytt og kraftøkende element. Ordet, energi, endrer opplevelsen. Dette ordet endrer ubehaget og blir et signal om økt energi.

Slike enkle ord, bilder og påminninger er selvinstruksjoner som påvirker vårt funksjonsnivå. Selvinstruksjonene styrker oppmerksomheten, bedrer hukommelsen og forbedrer persepsjonen vår. Det blir lettere å hente frem metoder og fremgangsmåter som tidligere har vist seg effektive. Vi minner oss selv på gode, innøvde og automatiserte ferdigheter.

Automatiserte ferdigheter karakteriseres av lang trening og innøvingstid. Når de utløses, utføres de raskere og er mer effektive enn bevisst gjennomtenkte og systematisk logisk styrte ferdigheter. Det er dette funksjonsnivået vi vil ha når vi presterer på topp. Det gjør oss sikrere på oss selv. Sikker realistisk selvtillit bedrer prestasjonene.

Det gjelder å gjøre godt innøvde og effektive ferdigheter tilgjengelig for bruk. Dessverre vil prestasjonsangst automatisk hente frem alle godt innøvde ferdigheter, *også* de uønskede og dårlige vanene. Derfor trenger den enkelte å klargjøre og beskrive for seg selv, hva som skal gjøres. Selvinstruksjonene fokuserer oppmerksomheten mot atferden vi ønsker å utføre og som vi vet er gjennomførbare for oss. Konsentrasjonsevnen og rett oppmerksomhetsfokus øker tryggheten på at vi kommer til å utføre ferdighetene vellykket. Vi vet at vi kan det og at dette kan automatiseres.

Den betydning gode søvnvaner og ritualer har for innsovning er godt dokumentert kunnskap. På samme måte vet vi at gode vaner og selvinstruksjoner har stor betydning for alle ferdighetene og prestasjonene våre. Med godt innøvde selvinstruksjoner og ritualer kommer alt av seg selv. Vi er i det som kalles å være i "flyt". De gode ritualene og vanene som utløser de heldige selvinstruksjonene har vi kontroll over. Slik bekrefter vi behovet for autonomi.

Å bygge opp positive konsentrasjonsritualer og signaler viser seg å være verd innsatsen. De skaper trygghet, ro og en indre mottakelighet. Ritualene må innøves til automatikk. Gjentakelser av de konkrete handlingene og tryggheten på at oppgavene er gjennomførbare for oss, gjør oss mer kjent med og bevisst våre egne evner. Vi kan lære å rette oppmerksomheten mot disse ressursene og denne kompetansen.

Vi trenger også kjennskap til hvordan vi kan gjenopprette konsentrasjonen når vi blir distrauert. Fokus på resultatet og evaluering av prestasjonene mens vi arbeider er en vanlig og nedbrytende distraksjonsfaktor. Vi må da lære å rette oppmerksomheten på oppgaven vi skal utføre. Oppmerksomheten rettes mot det vi konkret skal gjøre. Å være aktiv i denne prosessen er mitt viktigste budskap til den enkelte.

Den enkeltes evne til å senke grunnspenningen sin, trene muskelavspenning og være mentalt avkoblet i forberedelsen er viktige grunnelementer. En enkel og nyttig metode for dette er å trene dyp pust. Riktig pust bedrer konsentrasjonsevnen og reduserer spenning.

Vi blir det vi tenker. Derfor blir det viktig å hente bilder der vi realistisk tenker positivt om oss selv. Dette kan øves. Selvinstruksjoner av typen; "Det skal bli interessant å undervise i dag, jeg er godt forberedt og vet jeg kommer til å gjøre god innsats", er viktig å vanetrene til vi tror på det. Det blir derfor viktig å hente opp og bruke situasjoner der vi tidligere erfarte god innsats og lyktes. Vi har alle slike gode erfaringer, men glemmer ofte å hente dem frem i stressende og utfordrende situasjoner.

Det er også viktig å øve seg i å positivt imøtegå feil på en positiv måte. Feil gir læring. Åpenheten på feil gir rom for korreksjoner. Dette gjør oss bedre. Bruken av ord blir viktige signaler; "Vi mislykkes ikke, men gjorde feil vi kan lære av". Dette er viktige holdninger å innøve. Det øker tryggheten og sikkerheten vår, fordi feilene ikke får samme negative oppmerksomhet.

Den enkelte må tro på og være interessert i å trene opp egen mental styrke. Mental styrke trenes gjennom:

1. Stressmestring, gjennom avspenningstrening.
2. Lære å holde fokus ved distraksjoner.
3. Fokusere på det positive og oppmuntrende.
4. Klargjøring av arbeidsoppgavene og at de er gjennomførbare for oss.
5. Minne oss på tidligere situasjoner der vi hadde fremgang og lykkes. Huske personer som viste oss at de hadde tro på oss.
6. Øve inn enkle signaler og bilder som minner oss på kompetanse og selvbestemmelse.
7. Lære å bruke disse signalene og bildene i kommunikasjon med oss selv.
8. Gjenta positive affirmasjoner for oss selv; og si "dette kan jeg", når dette er sant.

Ved å legge inn tid og gjennomgå hva vi skal gjøre før vi presterer, bedrer vi prestasjonene våre. Å bevisstgjøre slike viktige ritualer er viktig kunnskap. Slike selvinstruksjoner kan være avgjørende for utførelse og suksess.

---