

# Overvind frygten for at fejle



( interview )

I dette nummer af Wide sætter vi fokus på at vælge en ny vej. Men det kan være angstfuldt og svært at forlade det trygge og kendte. For hvad hvis man fejler undervejs? Eller motivationen hos sig selv eller andre ebber ud? Vi har talt med ekspert i positiv psykologi, Ebbe Lavendt, om farerne ved nulfejlskulturen, og om hvordan vi motiverer både os selv og andre til at turde prøve nyt trods fejl og frustrationer.

TEKST: KRISTINA HAVBO KONGSGAARD  
FOTO: PRIVAT OG GETTY

## Positiv psykologi?

Ifølge Ebbe er positiv psykologi "en betegnelse for psykologisk forskning i trivsel og optimal funktion. Det kan bruges til at hjælpe almindelige mennesker med at få et rigtig godt liv og præstere så godt som deres potentiale rækker til. Det kan også bruges til at hjælpe personer, der er lidt nede med at få det bedre og klare sig bedre."

## Hvad mener du, er det mest problematiske ved en kultur, hvor vi er bange for at lave fejl?

"Det er sandsynligvis, at man undgår at kaste sig ud i nye ting, man ellers ville kunne lære noget af. Den amerikanske forsker Carol Dweck skelner mellem et udviklingsorienteret ("growth") mindset og et fastlåst ("fixed") mindset. En person med et udviklingsorienteret mindset er ikke bange for at lave fejl. Han eller hun kaster sig ud i nye ting, øver sig og bliver dygtigere. En person med et fastlåst mindset kan derimod ikke lide at lave fejl. Han eller hun er bange for, at den dårlige præstation siger noget ens manglende evner. Og derfor vil man hellere bare spille sikkert end at afprøve nye ting med risiko for at se dum ud."

# 3

## TING, DU SOM SPEJDERLEDER KAN GØRE FOR AT MOTIVERE ANDRE

Der er forskellige teorier om motivation. Ifølge én af dem, Selvbestemmelsesteorien ("Self Determination Theory"), skal tre grundlæggende behov være opfyldt, for at man er motiveret. Det drejer sig om:

- **Autonomi:** Når vi har selvbestemmelse/medbestemmelse/frivillighed.
- **Kompetence:** Når vi føler, at vi duer til noget.
- **Tilhørsforhold:** Når vi har gode relationer til andre.

### Hvorfor finder du det problematisk?

"En kultur, hvor man er bange for at lave fejl, bliver også en kultur, hvor man får svært ved at øve sig, at lære og at udvikle sig. Det risikerer at blive en fastlåst kultur – muligvis præget af angst for at se dum ud i andres øjne. Er man meget optaget af, hvordan andre vurderer én, risikerer man at blive fastlåst i en rolle, hvor man hele tiden spiller sikkert og derved undgår fejl. Det er ikke fremmende for læring."

### Hvad kan vi gøre for at blive bedre til at håndtere vores egne fejl?

"Lade være med at betragte dem som fejl. Laver man 100 eksperimenter på universitetet, hvoraf ét af dem fører til en kur imod kræft, så er de øvrige 99 eksperimenter jo ikke fejlslagne. De var nødvendige for at gå systematisk frem og finde en løsning. Man kan betragte livet som en masse små test, hvor vi prøver ting af uden at kende udfaldet på forhånd. Hvis du lærer noget af alle situationer-

Vil du sikre, at andre trives og er motiveret, bør du støtte, at de tre behov opfyldes. Her er nogle eksempler til inspiration, hvad end du er minileder eller gruppeleder:

#### → **Autonomi-støtte:**

- Tilbyd valgmuligheder
- Minimer pres
- Inddrag personen i beslutningstagning
- Læg vægt på uafhængighed, og at personen selv kan tage initiativ
- Giv en forklaring, når du beder personen om at gøre noget
- Lad personen komme med sine egne løsninger

#### → **Kompetence-støtte:**

- Giv støttende og konstruktiv feedback
- Tro på personens evner
- Anerkend personens forbedringer
- Giv personen selvtilid i forhold til at overkomme udfordringer

#### → **Relations-støtte:**

- Anerkend personens følelser
- Nyd det at bruge tid sammen med personen
- Vis personen, at du lytter til dem
- Vær sikker på, at personen ved, at du kan lide ham/hende
- Vis empati i forhold til personen

ne, behøver du ikke at betragte dem som fejl. Det er bare en helt almindelig læreproces. Omvendt hvis du ikke lærer noget, så er det i sig selv en fejl!"

### Hos Det Danske Spejderkorps bruger vi flittigt udtrykket "Frustrationsrobusthedskompetence." Hvordan forstår du umiddelbart dette udtryk?

"Når vi taler robusthed inden for psykologi, handler det om at kunne tåle noget modgang og komme igennem det. Frustrationsrobusthedskompetence lyder →

→ lidt som begrebet frustrations-tolerance inden for psykologi. Det handler om "the inability to tolerate unpleasant feelings or stressful situations". Høj frustrationstolerance er det modsatte – altså det, at man godt kan tåle lidt ubehag."

#### Hvad kan vi bruge frustrationer til?

"Det er sundt at kunne tåle lidt modgang og ubehag. Man kan jo ikke regne med at komme igennem livet uden at få nogle skrammer undervejs. Der er lavet studier af behovsudskydelse, som er lidt i samme boldgade. Studierne viser, at børn klarer sig bedre senere i livet, hvis de kan modstå en trang til at give efter for fristelser. De kan fx lave deres lektier, før de går ud og leger – også selv om det ville være mere behageligt kun at lege. Man taler også om sund frustration, der kan opstå i forbindelse med læring. Det skal de voksne ikke forsøge at skærme børnene fra. Et barn

**"En kultur, hvor man er bange for at lave fejl, bliver også en kultur, hvor man får svært ved at øve sig, at lære og at udvikle sig. Det risikerer at blive en fastlåst kultur"**

**Ebbe Lavendt**

må godt blive lidt frustreret over noget, der er svært. Bliver frustrationen for stor, bør man dog gribe ind med lidt hjælp. Så udfordringen skal matche barnets kompetencer."

**Du holder foredrag om motivation, viljestyrke og positiv psykologi. Hvad er dit bedste råd til en bedre hverdag?**

"Der findes dokumenterede metoder til at øge motivation, viljestyrke og trivsel. Det er ikke raketvidenskab, så alle kan lære det. Det er f.eks. vigtigt at vide, at man ofte selv kan gøre noget for at få det bedre – fx hvis man selv eller andre, man kender, er nede i en bølgedal."

#### **Øg din motivation**

Motivation kan øges ved at få dækket behov som autonomi, kompetence og tilhørsforhold.

#### **Øg din viljestyrke**

Viljestyrke kan trænes ved at slukke for sin autopilot – fx ved at holde vejret i 4 sekunder, puste ud i 4 sekunder, holde vejret i 4 sekunder og trække vejret ind i 4 sekunder.

#### **Øg din trivsel**

Trivsel kan øges ved at lave en taknemmelighedsøvelse, hvor man hver aften skriver tre gode ting ned, der er sket i løbet af dagen, eller ved at lave altruismeøvelser, hvor man er flink til at hjælpe andre mennesker.

#### **Du har selv været spejder. Hvad tænker du, man kan lære af at være spejder set ud fra et psykologisk perspektiv?**

"Jeg ved slet ikke, hvor jeg skal starte, fordi der er så meget, man kan lære! Man kan lære en masse praktiske færdigheder, få en masse brugbar viden og få nogle gode, sunde holdninger til sig selv, hinanden og omverdenen. Man kan få en masse positive erfaringer, som er grundlaget for de overbevisninger, vi danner. Man kan lære nogle smukke steder at kende, knytte nogle relationer for livet og lære, hvordan det at gøre noget godt for andre også påvirker én selv – altså at man kan opnå det gode liv ved at gøre en forskel for andre. Og meget mere!"

#### **Ebbe Lavendt**

Ebbe er sundheds- og erhvervspsykolog og forskningsformidler ved Center for Positiv Psykologi, en virksomhed han startede i 2004. Han er desuden den første dansker, der har opnået titel af Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania.