

# PERSONLIG HANDLEKRAFT

Drive, klarhed omkring mål og midler samt gode arbejdsvaner skaber succes

## BØGER OG CD'ER

Med ord som "klarhed er magt" og "succes kommer af at tage de indledende skridt" taler Anthony Robbins på engelsk via sine cd'er om udviklingen af personlig handlekraft. Han vil overbevise lytteren om, at det ikke er tilstrækkeligt blot at sætte sig nogle mål. Der skal også drive og gode arbejdsvaner til. Disse forhold kan fremmes af særlige psykologiske teknikker, som Robbins er en sand mester i.

Robbins formår at indsamle, systematisere og nedkoge psykologiske pointer, så de let kan anvendes til personlig udvikling og til coaching i en erhvervsmæssig sammenhæng. Det er specielt de let anvendelige redskaber, der gør indtryk på mig, som har en overvejende universitetsteoretisk baggrund i erhvervspsykologien. Redskaberne handler bl.a. om opbygning af motivation, målsætning samt hensigtsmæssige arbejdsvaner.

## OPBYG DIT EGET DRIVE

Du kan lære de bedste teknikker, men hvis du ikke er afklaret omkring, hvorfor du stræber efter dine mål, vil du ikke få det optimale ud af indsatsen. Du skal have et tilstrækkeligt stort hvorfor til at trække dig frem mod målstregen. Hvis du har et tilstrækkeligt inspirerende mål, vil du helt sikkert finde en vej frem – også uden om eller hen over store hurdler.

Grunden til, at vi vil opnå vores mål, er, fordi vi håber, at det vil få os til at føle os godt tilpasse. Grundlæggende kan man derfor sige, at vi handler for at forandre vores tilstande. De tilstande, vi ønsker at opnå, er fx følelser som glæde, succes, sikkerhed, eventyr mv. Disse tilstande kalder Robbins for pleasure values. Det er formålet med vores handlinger. Vores mål er blot redskaber til at nå disse tilstande. Målene kalder han derfor på engelsk for means values.

Den tilstand, du er i, medbestemmer din adfærd og dine præstationer. Hvis du virkelig vil forandre dine præstationer, kan du derfor med fordel lægge ud med at forandre din tilstand og dermed "empower" dig selv.

Du kender garanteret følelsen af at komme hjem fra et kursus sprængfyldt af idéer og energi. Det kalder Robbins for inspiration. Hvis du selv kan skabe en flig af den følelse i dagligdagen, hvor meget ville du da ikke kunne udrette? Det er netop det, der er idéen med personlig empowerment – at

frigøre den energi. Der er flere måder at skabe overskuddet på – bl.a. ved at kontrollere dit fokus, ved at ændre dine associationer og ved at leve sundt:

1. Kontroller dit fokus. Det, du føler, styres af, hvad du fokuserer din opmærksomhed på. Det du fokuserer på, hænger sammen med, hvordan du evaluerer dig selv og dit forhold til omgivelserne. Evalueringen har at gøre med de spørgsmål, du stiller: Hvad betyder det her for mig? Hvad skal jeg gøre ved det?

Hvis du tit har det på samme måde, er det sikkert, fordi du altid stiller de samme spørgsmål. Ofte er det vaner, der bestemmer, hvilke spørgsmål vi stiller, men du har mulighed for at slå autopiloten fra og selv kontrollere de spørgsmål, du stiller dig selv. Du bør først og fremmest stille spørgsmål, der giver handlekraft – fx spørgsmål til løsninger som: ”Hvordan kan jeg bedst håndtere denne opgave?”

2. Skab motiverende associationer. Hjernen virker ikke nødvendigvis rationelt, men via associationer. Det er netop vores følelsesmæssige neuro-associationer - altså de følelser hjernen associerer forskellige situationer med - der driver os ifølge Robbins. Har du fx dårlige erfaringer med at konfrontere andre, vil din hjerne automatisk knytte negative følelser til den slags situationer. De følelser bremser din lyst til at håndtere konflikter, når de opstår, og dermed kan det bremse din udvikling frem mod målene.

Hvis du kan styre dine neuro-associationer, kan du påvirke dine tilstande og dermed fremme din energi og lyst til at kaste dig over opgaver, der før er forekommet uoverskuelige. At forandre neuro-associationer sker via en psykologisk teknik, som kaldes betingning. Det er en længere historie, men én øvelse er fx at forbinde nydelse med det at arbejde frem mod målene og ubehag ved ikke at gøre det: Skriv alt det ned, som du opnår ved at nå dine mål. Forestil dig, at du allerede har nået målet. Hvordan føles det? Skriv også alt det ned, som det ville koste, hvis du ikke nåede dine mål. Hvordan ville det føles?

3. Spis sundt og dyrk motion. Med energi kommer dit overskud til at kaste dig over nye opgaver. Fx har blodsukkeret stor indflydelse på din tilstand. Hvis du har dårlige kost- og motionsvaner, skal du ikke undre dig over træthed, sygedage mv.

## AFKLAR DINE MÅL OG MIDLER

Mål er ikke andet end drømme med en deadline. Mål handler om, hvad du vil opnå. Formål handler om, hvorfor du vil opnå det. Af og til bliver vi så optaget af at opnå enkelte af vores mål, at det helt kommer til at overskygge det oprindelige formål.

Hvis formålet fx er at blive et lykkeligt menneske ved både at have succes i erhvervslivet og på hjemmefronten, så opfylder direktørstillingen og huset på Strandvejen den ene halvdel, mens stress, gråsprængt hår og mindre tid til børnene ikke kan siges at have opfyldt hverken det andet mål eller det overordnede formål. Når prisen for at opnå ét mål som i dette eksempel er at sælge ud af det

overordnede formål, så har man som tommelfingerregel lavet en dårlig handel. Sørg for at dit formål (altså dit hvorfor) hele tiden står lige så klart for dig som dine umiddelbare mål.

Når du har afklaret dine mål og dine personlige grunde til at nå lige netop disse mål frem for alle mulige andre, som du også gerne ville have brugt tid på, så skal du i gang med at udarbejde en plan og implementere den. Robbins udpeger fire trin i den proces:

1. Afklaring af mål og midler. Hvad vil du opnå? Hvad er succeskriterierne – altså hvordan kan du vide, at du har nået målene? Hvilke opgaver skal løses? Hvad skal du kunne? Hvad skal du lære? Hvem kan du lære det af? Formuler formålet, målene og midlerne positivt, og skriv dem gerne ned i din kalender, så du altid har dem med dig.
2. Handling. Du bør aldrig sætte dig et mål uden straks at gøre noget i retning af dets opfyldelse. At sætte sig mål er ikke det første skridt. Det svarer kun til at tage sine sko på. At handle svarer til det første skridt, og det skal du gøre her og nu. På mandag er det for sent, for der er du ikke længere i hopla. Når du først går i gang, skal du blive ved på trods af modstand og på trods af følelsen af, at du ikke lige har lyst i dag. Enten er det mandag hver dag, eller også når du sandsynligvis ikke dine mål. Du behøver ikke have en genial idé for at komme langt – blot idéer du får brugt til noget.
3. Bemærk konsekvenserne af dine handlinger. Virker din indsats? Kommer du tættere på løsningen? Hvad er prisen? Hvor er du på vej hen? Hvad er den endelige destination, hvis du fortsætter i den her retning?
4. Skift strategi, hvis det ikke virker. Vær fleksibel. Spørg dig selv: Hvad ville der ske, hvis jeg gør det og det? Det vil få dig til at se nye muligheder, så du kan ændre dine nuværende vaner.

## ETABLER GODE ARBEJDSVANER

Succes kommer ikke af en enkelt vellykket indsats. Det kommer af drive, et klart fokus og gode arbejdsvaner. På Robbins-cd'erne hedder det: "There isn't a quick fix in life." Du skaber de store forandringer ved hver dag at tage små skridt i den rigtige retning. Små handlinger fører til et mønster af vaner, som bringer dig i mål.

Ud over de fire nævnte trin omkring 1) afklaring, 2) handling, 3) observation af konsekvenser og 4) ændring af tilgang er der også andre arbejdsvaner, der yderligere kan bidrage til, at du opnår dine mål og dit formål:

Kontroller din følelsesmæssige tilstand. Undgå at føle dig overvældet eller stresset. Det er faresignaler, der kunne tyde på, at dine midler strider imod dit overordnede formål.

Udvikl tvingende grunde til at opnå dine mål. Du skal have tilstrækkeligt stærke grunde til ikke at blive fanget ind i rotteræset. Hvis det alligevel sker, er det sandsynligvis ikke, fordi du er doven, men snarere fordi du har uinspirerende mål.

”Installer” dine mål, så du ikke skal tænke over dem bevidst. Mange forsøger at skabe forandring, men kun bevidst. De udvikler derfor ikke handlingerne som vaner og skal i stedet hele tiden bevidst igangsætte handling – ofte via selvdisciplin. Det er en rigtig dårlig strategi for håndteringen af opgaver, der kræver en længerevarende indsats.

Forudse udfordringer. Det, der kræves for at få succes, er evnen til at håndtere de forhold, der kommer i vejen for dine mål. Det er lettere sagt end gjort, men det kan hjælpe, hvis du forsøger at forudse de udfordringer, du kan løbe ind i, og planlægge, hvordan du vil håndtere dem. Forvent ikke det værste, men hav en nødplan alligevel.

Forvandl problemer til udfordringer. Forandr din forestilling omkring, hvad problemer er. Se det i stedet som udfordringer. Det er ikke bare et spørgsmål om ordvalg. Ord skaber nemlig følelsesmæssige tilstande i os. Hvis du har mange problemer, risikerer du at blive stresset. Har du i stedet mange udfordringer, så har du et spændende job, og det kan få dig til at føle den præcis samme situation en smule anderledes. Det handler i bund og grund om, hvad du vælger at fokusere på, og hvordan du vælger at opfatte det. Er du i en periode, hvor tingene ser skidt ud, så forsøg at sætte det hele ind i et større perspektiv. Det kan give dig energi til fortsat indsats. Går noget galt, så vær som en gummibold, der springer op igen.

Find rollemodeller. Brug din erfaring konstruktivt – især den dyrt købte. Og husk, du kan få meget ud af din egen erfaring, men det er trods alt billigere at lære af andres, så find nogle rollemodeller, og find ud af, hvad de gør. Studér deres arbejdsvaner. Anthony Robbins foreslår med amerikansk beskedenhed sig selv som rollemodel!

Cand.psych. Ebbe Lavendt

**Titel:** Personal Power II: The Driving Force!

**Forfatter:** Anthony Robbins.

**Forlag mv.:** 25 cd'er og 154 sider. Anthony Robbins Companies.