

Læseprøve fra de indledende sider i bogen:

”Mental styrke i uddannelsen

– En bog om mental træning i praksis”

af René Tranekjer (2019)

ISBN: 978-87-971782-1-8

Antal sider: 268 (A4)

Supplerende informationer om bogens formål, målgruppe, indhold, opbygning og forfatter kan findes på hjemmesiden:

www.mentalstyrkeiuddannelsen.dk

På hjemmesiden vil der bl.a. være mulighed for at downloade denne læseprøve som PDF.

Indholdsfortegnelse

Forord 6

Om sammenhængen mellem mental styrke og mental træning 7

Kapitel 1: Mental styrke 11

- Definition af begrebet 'mental styrke' 11
 - Mental styrke er målrettet og proaktiv 11
 - Mental styrke er præstationsfremmende 13
 - Mental styrke er under udøverens egen kontrol 14
 - Afsluttende opsummering af begrebet 'mental styrke' 26
- Mental styrke viser sig i forskellige sammenhænge 27
 - Jagten på de sportslige mål 27
 - Sport-life balancen 28

Kapitel 2: Om at tage kontrollen over sin mentale styrke 31

- Præstationstrekanten 31
 - Modellen fire elementer 32
 - Tankernes centrale betydning for den gode præstation 59
 - Samspillet mellem udøverens tanker og adfærd 82
 - Samspillet mellem udøverens tanker og følelser 91
 - Samspillet mellem udøverens tanker og kropslige reaktioner 101
 - Afsluttende bemærkninger om 'præstationstrekanten' 114

Kapitel 3: Grundlaget for udøverens mentale styrke 115

Kapitel 3a: Motivation 117

- Definition af begrebet 'motivation' 117
- Motivationens præstationsfremmende virkning 118
- Motivation er individuel og situationsspecifik 121
- Om direkte og indirekte motiveret adfærd 122
 - Direkte motiveret adfærd 123
 - indirekte motiveret adfærd 124
 - Tre former for indirekte motivation 125
 - Afsluttende bemærkninger om motiveret adfærd 131

Kapitel 3b: Selvtillid 132

- Definition af begrebet 'selvtillid' 132
- Selvtillidens præstationsfremmende virkning 133
- Selvtillid er individuel og situationsspecifik 135
- Effektiv selvtillid 137
 - Den optimale grad af selvtillid 137
 - For lav selvtillid 139
 - For stor selvtillid 140
- Kilder til selvtillid 141
 - Tidligere præstationer 142
 - Forberedelser 145
 - Proaktiv selvtale 146
 - Visualisering 148
 - Rollemodeller 151
 - At modtage konstruktiv feedback fra andre personer 152

Kapitel 3c: Koncentration 154

- Definition af begrebet 'koncentration' 154
- Koncentrationens præstationsfremmende virkning 156
- Om at finde et funktionelt opgavefokus 158
 - Opmærksomhedens bredde 158
 - Opmærksomhedens retning 159
 - De fire opmærksomhedsområder 159
 - Afsluttende bemærkninger om det funktionelle opgavefokus 162

Kapitel 4: Mental træning i praksis 164

Kapitel 4a: Målsætning 166

- Definition af begrebet 'målsætning' 166
- Målsætningens præstationsfremmende virkning 168
- Om mål og handleplaner 169
 - Mål 169
 - Handleplaner 178
 - Afsluttende bemærkninger om mål og handleplaner 183
- Effektiv målsætning i praksis 185

Kapitel 4b: Spændingsregulering 189

- Definition af begrebet 'spændingsregulering' 189
- Spændingsniveau og spændingsregulering 190
 - Det kropslige spændingsniveau 191
 - Det tankemæssige spændingsniveau 191
 - Det følelsesmæssige spændingsniveau 192
- Spændingsniveauets præstationsmæssige betydning 195
 - Et funktionelt spændingsniveau 195
 - Et for højt spændingsniveau 199
 - Et for lavt spændingsniveau 201
- Effektiv spændingsregulering i praksis 202
 - Den forebyggende spændingsregulering 202
 - Den akutte spændingsregulering 217
 - Afsluttende bemærkninger om effektiv spændingsregulering 231

Afsluttende opsummering af bogens vigtigste pointer 232

Appendiks A (Videnskabelige studier) 237

- Studie 1: Motivation og præstationsevne 237
- Studie 2: Selvtillid og præstationsevne 240
- Studie 3: Koncentration og præstationsevne 145
- Studie 4: Målsætning og præstationsevne 249
- Studie 5: Spændingsniveau og præstationsevne 252

Appendiks B (Forslag til supplerende læsning) 256

Om forfatterens baggrund og bevæggrund for at skrive bogen 263

Stikordsregister 267

Forord

Arbejdet med denne bog startede som et personligt projekt, hvor jeg forsøgte at samle det bedste om mental træning i praksis fra forskellige kilder (bl.a. bøger, foredrag, videnskabelige studier, uddannelser, kurser, samtaler, reflekterede erfaringer mm.).

Og det er mit håb, at også andre vil kunne have glæde af dette arbejde (bl.a. med henblik på at kunne trives og præstere i en uddannelsesmæssig sammenhæng).

Bogen er først og fremmest tiltænkt studerende, skolevejledere og forældre til unge i uddannelsessystemet, som gerne vil vide mere om mental træning i praksis.

Alle andre interesserede er naturligvis også velkomne til at læse med.

Bogen har overordnet set to formål:

1. At forklare sammenhængen mellem mental styrke og mental træning
2. At give inspiration til arbejdet med den mentale træning i praksis

Med henblik på dette er bogen opbygget på følgende vis:

- Del 1 (i form af kapitlerne 1 og 2) koncentrerer sig om begrebet 'mental styrke', og beskriver bl.a. hvorledes man bedst kan tage kontrollen over sin mentale styrke.
- Del 2 (i form af kapitlerne 3a, 3b og 3c) beskriver, hvorledes mental styrke baserer sig på en kombination af motivation, selvtillid og opgavefokuseret opmærksomhed.
- Del 3 (i form af kapitlerne 4a og 4b) omhandler mental træning i praksis.
- Del 4 (i form af appendiks A) gennemgår diverse videnskabelige studier med henblik på at underbygge og tydeliggøre nogle af bogens vigtigste pointer om sammenhængen mellem mental styrke og mental træning.
- Del 5 (i form af appendiks B) giver et overblik over supplerende baggrundslitteratur, som interesserede læsere kan benytte sig af.

God læselyst!

Om sammenhængen mellem mental styrke og mental træning

Nedenfor ses mit bud på en model, der beskriver sammenhængen mellem mental styrke og mental træning.



Modellen er opbygget som en trappe med tre trin:

- Det øverste trin er **målet** med den mentale træning: Mental styrke.
- Det midterste trin danner **grundlaget** for den mentale styrke: Motivation, selvtillid og koncentration.
- Det nederste trin er **værktøjskassen** til den mentale træning: Målsætning og spændingsregulering.

Kort fortalt kan modellens budskab sammenfattes til følgende pointer:

1. Mental styrke baserer sig på en kombination af motivation, selvtillid og koncentration.
2. Den mentale styrke kan skærpes gennem mental træning (i form af målsætning og spændingsregulering).

Trappens øverste trin: Mental styrke

Mental styrke er målet med den mentale træning, og følgelig er dette illustreret som modellens øverste trappetrin.



Begrebet 'mental styrke' beskrives udførligt i kapitlerne 1 og 2, og her argumenteres der bl.a. for:

- At mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.
- At mental styrke er præstationsfremmende (dog uden at kunne garantere succes).
- At mental styrke under normale omstændigheder er et medfødt potentiale hos alle mennesker.

Dermed ikke sagt, at det nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk. Det betyder blot, at hjernens opbygning og funktion bidrager til, at mental styrke altid er en mulighed.

- At en lang række metoder fra den mentale træning kan bidrage til at udvikle og skærpe den mentale styrke.

Kort sagt:

Mental styrke er en medfødt og præstationsfremmende kvalitet, som kan skærpes gennem mental træning.

Trappens mellemste trin: Motivation, selvtillid og koncentration

Mental styrke baserer sig på en kombination af motivation, selvtillid og koncentration, hvilket er illustreret som modellens midterste trappetrin.

Den rette grad af motivation, selvtillid og koncentration danner med andre ord grundlaget for den mentale styrke.



Begreberne 'motivation', 'selvtillid' og 'koncentration' (samt deres respektive betydning for den mentale styrke) beskrives udførligt i kapitlerne 3a, 3b og 3c.

I disse kapitler argumenteres der bl.a. for:

- At den mentalt stærke person er sig bevidst om, hvad han vil, og hvorfor det er vigtigt for ham.
- At den mentalt stærke person har nemmere ved at agere målbevidst, når han tror på muligheden for at lykkes med sit forehavende.
- At den mentalt stærke person er opgavefokuseret.

Kort sagt:

Mental styrke forudsætter den rette grad af motivation, selvtillid og opgavefokuseret opmærksomhed.

Og opskriften på mental styrke lyder derfor kort og godt:

1. Vær dig bevidst om, hvad du vil, og hvorfor det er vigtigt.
2. Læg en handleplan, som du tror på.
3. Vær opgavefokuseret i jagten på dine mål.

Trappens nederste trin: Målsætning og spændingsregulering

Modellens nederste trappetrin illustrerer den værktøjskasse, som indeholder 'værktøjerne' til at skærpe den mentale styrke.

Og i praksis er der to slags værktøjer i den mentale trænings værktøjskasse: Målsætning og spændingsregulering.



Begreberne 'målsætning' og 'spændingsregulering' (samt deres respektive betydning for den mentale styrke) beskrives udførligt i kapitlerne 4a og 4b.

I disse kapitler argumenteres der bl.a. for:

- At den mentalt stærke person agerer ud fra afklarede mål og handleplaner.
- At den mentalt stærke person er i stand til at finde og fastholde et funktionelt spændingsniveau, som er tilpasset situationens krav.

Kort sagt:

Mental træning omhandler bevidstgørelse om + erfaringer med målsætning og spændingsregulering.

Kapitel 1: Mental styrke



Dette kapitel sigter mod:

- At definere begrebet 'mental styrke'
- At beskrive sammenhængen mellem mental styrke og præstationsevne
- At beskrive det biologiske udgangspunkt for den mentale styrke
- At beskrive de forskellige sammenhænge, som den mentale styrke har indflydelse på.

Definition af begrebet 'mental styrke'

Mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.

Denne definition er valgt, da den antyder tre væsentlige forhold:

1. At mental styrke er målrettet og proaktiv.
2. At mental styrke er præstationsfremmende.
3. At mental styrke er under den personlige kontrol.

Mental styrke er målrettet og proaktiv

Hvis det skal give mening at tale om mental styrke, så må der nødvendigvis også være noget at være mentalt stærk i forhold til. Der må være et mål, som det kræver en målrettet indsats for at nå.

Mental styrke kommer derfor også kun til udtryk i situationer, hvor man er målrettet og proaktiv i forfølgelsen af sine mål.

Dette kan fx komme til udtryk i følgende tilfælde:

- Når gymnasieeleven deltager i skolens lektietilbud, da dette har vist sig at være en effektiv og lærerig måde at klare lektier og afleveringsopgaver på.
- Når den universitetsstuderende er opsøgende i forhold til at modtage konstruktiv feedback fra relevante personer (herunder undervisere, vejledere og medstuderende). Dette gøres med henblik på at optimere det uddannelsesmæssige udbytte (i form af læring og de bedst mulige karakterer).

- Når eksaminanden går tidligt i seng med henblik på at være veludhvilet til morgendagens eksamen.
- Når eksaminanden benytter sig åndedrætskontrol, visualisering og proaktiv selvtale med henblik på at dæmpe eksamensnervøsiteten forud for den mundtlige eksamen (→ *mere herom i kapitel 4b*).

Mental styrke kommer med andre ord til udtryk i form af personens målbevidste adfærd.

Som følge af ovenstående er den mentalt stærke person derfor kendetegnet ved to ting:

1. Afklarede mål og handleplaner (dvs. en tankemæssig målbevidsthed)
2. Evnen til at omsætte sine handleplaner til målbevidst adfærd (dvs. en handlingsmæssig målrettethed)

Og mental træning kan understøtte alt dette i form af:

- Målsætning – med henblik på at blive afklaret i forhold til sine mål og handleplaner
- Spændingsregulering – med henblik på at omsætte mål og handleplaner til målbevidst adfærd

Kort sagt:

Den mentalt stærke person er målbevidst i tanke og handling.

Mental styrke er præstationsfremmende

Mental styrke er præstationsfremmende i den forstand, at den bidrager til at optimere præstationsevnen på både kortere og længere sigt.

Den præstationsfremmende effekt er en naturlig konsekvens af, at den mentalt stærke person er målbevidst i tanke og handling, hvilket bl.a. kommer til udtryk i form af:

- Grundighed i forberedelsesfasen – fx i forbindelse med planlægning, deltagelse i undervisning, lektielæsning, gruppearbejde og restitution
- Opgavefokus i præstationsfasen – fx i forbindelse med håndtering af modgang og koncentrationsforstyrrelser undervejs i en eksamenssituation
- Udviklingsorientering i evalueringsfasen – fx i forbindelse med selvevaluering og konstruktiv feedback fra relevante personer

- Afklarethed i studie-liv balancen – fx i forbindelse med at prioritere og planlægge en funktionel balance mellem uddannelsen og livet uden for uddannelsen

Mental styrke bidrager med andre ord til, at tingene gøres på den rigtige måde. Og hvis tingene gøres på den rigtige måde, så øges chancen også for at lykkes.

Men – og dette er en vigtig pointe:

Mental styrke er ingen garanti for succes.

For selvom mental styrke ganske rigtigt har en præstationsfremmende effekt, så vil mange andre faktorer ligeledes indvirke på muligheden for at opnå den ønskede succes.

Hvorvidt en eksaminand fx er i stand til at opnå en ønsket eksamenskarakter vil således bl.a. afhænge af:

- Om eksaminanden har sat sig et realistisk mål (eller om han har overvurderet sine muligheder for at opnå den ønskede karakter).
- Om eksaminanden forstår opgaveformuleringen korrekt (eller om han misforstår en opgave, som han ellers ikke ville have haft problemer med at løse).
- Om eksaminanden har haft optimale forberedelser frem mod eksamensdatoen (eller om han fx har været ramt af sygdom, som har gjort det svært at forberede sig optimalt).
- Om eksamensdatoerne har ligget for tæt sammen, så eksaminanden ikke har haft den fornødne forberedelsestid mellem to eksamener.
- Om censor er 'nærig' eller 'gavmild' med sine karakterer.
- Om en given eksamen indeholder en eller anden form for lodtrækning af eksamensopgaver med varierende sværhedsgrad.

Nogle af disse faktorer har eksaminanden (i større eller mindre grad) indflydelse på, mens andre faktorer er helt uden for eksaminandens indflydelse.

Og da man således ikke kan kontrollere alle faktorer af betydning for en given eksamenssituation, så må selv mentalt stærke eksaminander af og til affinde sig med en skuffende eksamenskarakter.

Kort sagt:

Mental styrke er præstationsfremmende (dog uden at kunne garantere succes).

Mental styrke er under den personlige kontrol

Mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.

Og lad mig i den forbindelse slå følgende fast med det samme:

Det er ikke nødvendigvis nemt at være mentalt stærk uanset omstændighederne – men man har altid muligheden for at være det.

Denne påstand kræver naturligvis en uddybende forklaring:

- **Grunden til at det ikke nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk**¹

Sagen er den, at mental styrke ofte har nogle omkostninger, og dem skal man være villig til at betale, hvis man ønsker at forfølge sine mål på effektiv vis.

Disse omkostninger rammer fx:

- Eksaminanden – som om få timer skal til en vigtig eksamen.

Eksaminanden er velforberedt, og har godt styr på det faglige indhold af eksamensstoffet.

Desværre oplever eksaminanden dog ofte, at han bliver meget nervøs i timerne op til (og undervejs i) eksamenssituationen. Denne nervøsitet kommer bl.a. til udtryk i form af bekymringer, selvtvivl, angsten for at fejle, kraftig hjertebanken, 'sommerfugle i maven' og rastløshed.

Eksamenssituationer er med andre ord ikke noget, som denne eksaminand ser frem til med glæde.

Prisen for at være mentalt stærk i dette tilfælde er, at eksaminanden accepterer og håndterer sin nervøsitet efter bedste evne.

1 Dette afsnit er i høj grad inspireret af bogen 'Præstér under pres' (2016). Nærmere detaljer om denne og andre bøger kan findes i appendiks B med forslag til supplerende baggrundslitteratur.

- Den studerende – som mangler at færdiggøre en vigtig afleveringsopgave, der skal afleveres om mandagen. Og han har derfor planlagt at bruge hele weekenden på at gøre arbejdet færdig.

Desværre indebærer denne plan et afbud til en fest om lørdagen, som den studerende egentlig gerne ville have været med til. Den studerende har dog vurderet, at der ikke vil være tid til begge dele (end ikke hvis han tager tidligt hjem fra festen).

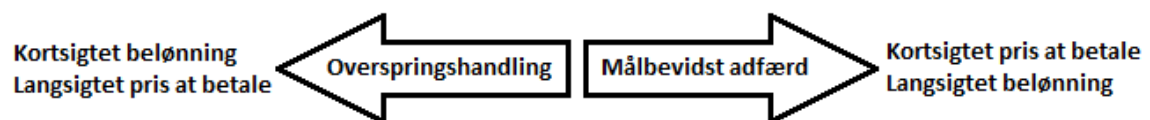
Prisen for at være mentalt stærk i dette tilfælde er, at den studerende må fravælge festen lørdag aften med henblik på at prioritere afleveringsopgaven, da begge dele ikke vurderes til at være forenelige.

Den mentale styrke kommer med andre ord for alvor under pres i situationer, hvor der skal betales en uønsket pris for at handle målbevidst.

Og dermed er vi nået frem til pointen med dette afsnit:

Af og til er man fristet til at fravælge en målbevidst adfærd til fordel for en overspringshandling, fordi der er nogle kortsigtede gevinster ved at gøre dette.

Modsætningsforholdet mellem målbevidst adfærd og overspringshandlinger kan illustreres på følgende vis²:



En overspringshandling skal i den forbindelse forstås som er en handling, der foretages med henblik på at udsætte eller undgå det, som man egentlig har sat sig for at gøre.

Overspringshandlingen er med andre ord det diametralt modsatte af en målbevidst adfærd.

2 Min egen model. Modellen er dog i høj grad inspireret af 'Det mentale styrke kompas' fra bogen 'Præstér under pres' (2016). Nærmere detaljer om denne bog kan findes i appendiks B.

Målbevidst adfærd er kendetegnet ved tre forhold:

1. Den er proaktiv i forhold til de overordnede mål og handleplaner.
2. Der er en kortsigtet (og muligvis uønsket) pris at betale.
3. Der er en langsigtet (og attraktiv) belønning i vente.

Det gælder fx for:

- **Den studerende** – som melder sig til at løse en matematikopgave på tavlen foran hele klassen. Han er sig nemlig bevidst om værdien af at gøre sig erfaringer med at præstere i eksamenslignende situationer.
 - **Kortsigtet pris at betale:** Nervøsitet i perioden fra beslutningen om at melde sig til opgaven og til opgaven er færdiggjort (dvs. ca. 5 minutter).

Nervøsiteten kan fx komme til udtryk i form af bekymrede tanker, angsten for at fejle, kraftig hjertebanken og 'sommerfugle i maven'.

Men – og dette er en vigtig pointe:

Den 'ubehagelige' nervøsitet i dette eksempel er relativ kortvarig (ca. 5 minutter).

Og dette er ofte kendetegnende for de negative konsekvenser ved at være målbevidst i tanke og handling: Den ubehagelige del er typisk forholdsvis hurtigt overstået.

Derudover kan det (objektivt set) diskuteres, hvori det 'ubehagelige' egentlig består:

- **Bekymringer** er tanker om aktuelle (eller potentielle) problemer, og disse bekymringer vil typisk resultere i en oplevelse af uro, nervøsitet eller ængstelse.

Bekymringer gør dog hverken ondt eller forhindrer den studerende i at handle målbevidst.

Bekymringer kan muligvis virke koncentrationsforstyrrende eller medvirke til, at den studerende vælger overspringshandlingen (dvs. ikke at melde sig til at løse tavleopgaven), men i sidste ende er en effektiv håndtering af alt dette under den personlige kontrol (bl.a. ved at benytte sig af relevante metoder fra den mentale træning).

Bekymringer kan med andre ord ikke bruges som undskyldning for at vælge en given overspringshandling.

- **Angsten for at fejle**

Angst er en følelse, som opstår i forbindelse med forestillingen om alt det negative, der kan ske i en given sammenhæng.

Angsten for at fejle er med andre ord følelsen af, at det kan få katastrofale konsekvenser, hvis man fejler i en given sammenhæng.

Angsten for at fejle baserer sig således på forestillingen om, at noget slemt ville kunne ske, dog uden at man nødvendigvis kan vide sig sikker på, om denne forestilling er berettiget og realistisk.

Kilden til denne følelse kan bl.a. være kontraproduktive overbevisninger om:

- At man bliver til grin foran hele klassen, hvis man fejler.
- At det muligvis får en negativ indvirkning på årskaracteren, hvis opgaveløsningen mislykkes.
- At man ikke har den nødvendige mentale styrke til at præstere under pres.
- At kun det perfekte er godt nok.

Eller sagt på en anden måde:

Angsten for at fejle er at være bange for alt det, som måske eller måske ikke kommer til at ske, hvis man skulle mislykkes med et givent forehavende.

Angsten for at fejle gør dog hverken ondt eller forhindrer den studerende i at handle målbevidst.

Følelsen kan muligvis virke koncentrationsforstyrrende eller medvirke til, at den studerende vælger overspringshandlingen (dvs. ikke at melde sig til at løse tavleopgaven), men i sidste ende er en effektiv håndtering af alt dette under den personlige kontrol (bl.a. ved at benytte sig af relevante metoder fra den mentale træning).

Angsten for at fejle kan med andre ord ikke bruges som undskyldning for at vælge en given overspringshandling.

- **Kraftig hjertebanken og 'sommerfugle i maven'** er en naturlig del af stressreaktionen, som grundlæggende har til hensigt at gøre kroppen kampklar.

Stressreaktionen er med andre ord en naturlig kropslig reaktion, der sigter mod at virke præstationsfremmende i en presset situation. (→ *Mere herom i kapitel 2.*)

Desværre er der dog en udbredt tendens til, at mange fejlfortolker stressreaktionen som værende 'ubehagelig' og et tegn på, at noget er helt galt med kroppen.

Den kraftige hjertebanken og 'sommerfuglene i maven' gør dog hverken ondt eller forhindrer den studerende i at handle målbevidst.

De kropslige reaktioner i en presset situation kan muligvis virke koncentrationsforstyrrende eller medvirke til, at den studerende vælger overspringshandlingen (dvs. ikke at melde sig til at løse tavleopgaven), men i sidste ende er en effektiv håndtering af alt dette under den personlige kontrol (bl.a. ved at benytte sig af relevante metoder fra den mentale træning).

En given stressreaktion kan med andre ord ikke bruges som undskyldning for at vælge en given overspringshandling.

Den kortsigtede pris for at være mentalt stærk er med andre ord oftest både kortvarig og består af omkostninger, som (objektiv set) ikke er så slemme endda.

- **Langsigtet belønning:** Stolthed over at have været tro mod sine mål og handleplaner. Det vil nemlig altid føles godt, at have handlet målbevidst i en svær situation (i dette tilfælde at prøve sig selv af i en eksamenslignende situation).

Og dette gælder uanset om den studerende lykkes med opgaveløsningen eller ej.

For selv en mislykket opgaveløsning vil jo give den studerende en vigtig feedback om, hvad der skal arbejdes på fremadrettet – bl.a. med henblik på at kunne løse lignende opgaver til en eventuel mundtlig eksamen i matematik.

Overspringshandlingen er til gengæld kendetegnet ved det diametralt modsatte af en målbevidst adfærd:

- Den er bevidst kontraproduktiv i forhold til de overordnede mål og handleplaner.

Man er sig med andre ord bevidst om, at man handler på en måde, som grundlæggende ikke er i ens egen interesse.

- Der er en kortsigtet (og attraktiv) belønning i vente.
- Der er en langsigtet (og uønsket) pris at skulle betale.

Det gælder fx for:

- **Den studerende** – som undlader at melde sig til at løse en matematikopgave på tavlen foran hele klassen. Og dette gør han på trods af, at han er sig bevidst om værdien af at gøre sig erfaringer med at præstere i eksamenslignende situationer.

- **Kortsigtet belønning:** Lettelse over ikke at skulle stå ved tavlen foran hele klassen i en situation, som indebærer risikoen for at fejle.

På denne måde undgår den studerende nemlig at skulle håndtere den 'ubehagelige' nervøsitet i forbindelse med præstationssituationen.

Men – og dette er en vigtig pointe:

Lettelsen over at undgå den pressede situation vil kun være ganske kortvarig, fordi lettelsen hurtigt vil blive afløst af skyldfølelsen over at have svigtet sig selv. Dette er nemlig en langsigtet pris, som man altid må betale for sin manglende mentale styrke.

Og netop dette gør sig ofte gældende i forhold til overspringshandlingen:

Belønningen er kortsigtet, og senest når overspringshandlingen er overstået, så vil den langsigtede pris skulle betales.

- **Langsigtet pris at betale**: Skyldfølelse over at have svigtet sig selv i en situation, hvor man med fordel kunne have prøvet sig selv af i en eksamenslignende situation.

Den studerende har med andre ord svigtet sig selv ved ikke at være tro mod sine mål og handleplaner. Og som ovenfor beskrevet ville det under alle omstændigheder have været en god eksamenstræning, da selv en mislykket opgaveløsning ville kunne bruges fremadrettet (i form af vigtige erfaringer og erkendelser).

I dette tilfælde skal den langsigtede pris således betales to gange:

- Først i form af skyldfølelsen over at have svigtet sig selv i relation til sine mål og handleplaner.
- Dernæst i form af manglende erfaringer med eksamenslignende situationer, som i værste fald risikerer at hæmme den studerende, når han på et tidspunkt i fremtiden står i en rigtig eksamenssituation.

Kort sagt:

Når det ikke nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk, så skyldes det en kombination af to forhold:

- **For det første** er det sjældent omkostningsfrit at være målbevidst i tanke og handling.

Ofte vil der således være en kortsigtet pris at betale for den mentale styrke (fx i form af bekymringer, selvtvivl og angsten for at fejle), og denne pris skal den studerende være villig til at betale, hvis han ønsker at opnå en mere langsigtet belønning (fx i form af stolthed over at have været mental stærk under svære betingelser; samt muligheden for at samle vigtige erfaringer med eksamenslignende situationer).

- **For det andet** vil den studerende uundgåeligt blive konfronteret med fristende overspringshandlinger, som lokker med en kortsigtet belønning (fx lettelsen over ikke at skulle stå ved tavlen foran hele klassen).

Overspringshandlinger indebærer dog altid den langsigtede konsekvens, at de grundlæggende er kontraproduktive i forhold til at kunne forfølge sine mål på effektiv vis.

Heldigvis er den menneskelige hjerne dog indrettet på en sådan måde, at man rent faktisk selv er i kontrol over sin mentale styrke.

Hvorledes dette hænger sammen, skal vi kigge nærmere på i det følgende afsnit. Det skal nemlig handle om pandelappen, som er det biologiske udgangspunkt for den mentale styrke.

- **Grunden til at mental styrke altid er under den personlige kontrol**³

Sagen er den, at vores mentale styrke er en naturlig konsekvens af den menneskelige hjernes opbygning og funktion.

Evolutionen har nemlig begavet mennesket med en hjerne, som bl.a. er i stand til:

- At få idéer
- At forstå sammenhænge
- At løse problemer
- At sætte mål
- At lægge planer
- At omsætte intention til handling
- At udvise opgavefokus, vedholdenhed og selvkontrol
- At evaluere og reflektere med henblik på at lære af sine erfaringer

Det var i høj grad disse mentale færdigheder, som gjorde fortidsmennesket i stand til at overleve fortidens svære betingelser. Og det er de selvsamme mentale færdigheder, som mennesket den dag i dag benytter sig af, når det handler om at agere målbevidst i forhold til omgivelserne.

Og mere end noget andet kan vi takke et bestemt område af hjernen for de ovennævnte mentale færdigheder: Pandelappen.

3 Anvendt baggrundslitteratur til dette afsnit kan findes i appendiks B.

Pandelappen har fået sit navn efter sin placering i hjernen, hvor den ligger gemt i området bag panden.

Pandelappen er groft sagt det område i hjernen, som gør mennesket i stand til at forholde sig målbevidst i forhold til omverdenen – dels i forhold til den aktuelle situation, men også i forhold til at forfølge et mål, som ligger langt ude i fremtiden.

Pandelappen er således udgangspunkt for en lang række mentale færdigheder, som er af afgørende betydning for den mentale styrke. Det drejer sig bl.a. om mentale færdigheder som:

- At sætte mål med tilhørende handleplaner
- At skelne mellem relevante og irrelevante informationer
- At indhente informationer fra sanser og hukommelse
- At fastholde, bearbejde og anvende informationer med henblik på læring, evaluering, analyse, forståelse, planlægning, problemløsning, målaflaring, konsekvensberegning, værdiaflaring, læsning, regning og meget mere
- At træffe beslutninger
- At omsætte intention til aktiv handling
- At holde styr på en opgave i forhold til, hvad der skal gøres og i hvilken rækkefølge.
- At justere og tilpasse handleplaner, når dette er nødvendigt.
- At fokusere opmærksomheden på relevante faktorer
- At udelukke koncentrationsforstyrrelser fra bevidstheden
- At modstå trangen til at handle kontraproduktivt i forhold til sine overordnede mål og handleplaner (dvs. evnen til at udvise selvkontrol)
- At forudsige potentielle konsekvenser af en given handling
- At gøre sig etiske og moralske overvejelser
- At forholde sig proaktivt til sine tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger

Pandelappens mange mentale færdigheder er kilden til tre egenskaber, som har afgørende betydning for evnen til at være mentalt stærk:

1. **Selvbevidsthed** – dvs. at man er sig bevidst om sig selv.

Dette kommer til udtryk på to måder:

- Bevidsthed om sig selv i den specifikke situation med hensyn til tanker, følelser, kropslige reaktioner og adfærd.
- Bevidsthed om sig selv på et overordnet plan, bl.a. i forhold til mål, værdier, handleplaner, styrker, svagheder, vaner, præferencer, motiver, holdninger og overbevisninger.

2. **Situationsbevidsthed** – dvs. at man er sig bevidst om situationens omstændigheder, og hvilke krav dette stiller til den situationsspecifikke adfærd.

3. **Selvregulering** – dvs. at man er i stand til at tilpasse sine tanker, følelser, kropslige reaktioner og handlinger til situationens krav.

Denne selvregulering sker på baggrund af ovennævnte selv- og situationsbevidsthed.

Og dermed er vi nået frem til to væsentlige pointer med dette afsnit:

1. Mennesket er under normale omstændigheder udstyret med en hjerne, som gør det muligt at være målbevidst i tanke og handling.

Vi er simpelthen født med potentialet til at være mentalt stærke.

2. Dette potentiale skal udvikles for at kunne blomstre, og denne udvikling kan stimuleres ved (hele livet igennem) at udfordre hjernen i forhold til bl.a.:
- At få idéer
 - At forstå sammenhænge
 - At løse problemer
 - At sætte mål
 - At lægge planer
 - At omsætte intention til handling
 - At udvise opgavefokus, vedholdenhed og selvkontrol
 - At evaluere og reflektere med henblik på at lære af sine erfaringer

Mental styrke kommer med andre ord ikke af sig selv. Potentialet er medfødt, men det kræver modning, mental træning og masser af erfaringer for at kunne udvikle dette potentiale.

I den forbindelse skal man dog være opmærksom på, at pandelappen gradvist udvikles i løbet af børne- og ungdomsårene, og at den først vil være helt færdigudviklet så sent som i 25 års alderen.

Man skal derfor være påpasselig med at stille samme krav til et barn med hensyn til fx opgavefokus, vedholdenhed og selvkontrol, som man ville kunne forvente af en person sidst i teenageårene eller i voksenalderen.

Slutteligt er det også værd at bemærke følgende paradoks:

Pandelappen er kilden til vores mentale styrke, men den er samtidig også en kilde til mange af de ting, som sætter den selvsamme mentale styrke under pres.

Et eksempel på dette er evnen til at bekymre sig:

- Bekymringer er tanker om aktuelle (eller potentielle) problemer, og disse bekymringer vil typisk resultere i en oplevelse af uro, nervøsitet eller ængstelse.
- Bekymringer udspringer bl.a. af pandelappens evne til at forudsige potentielle konsekvenser af en given handling.
- Det er bekymringens funktion, at gøre opmærksom på vigtigheden af at forholde sig proaktivt til en given problemstilling.

I bedste fald virker bekymringer derfor koncentrationsskærpende, og motiverer os til (om muligt) at løse den udløsende problemstilling.

- Desværre kan der dog også ske det, at man hænger fast i sine bekymringer, således at de konstant er en del af tankerne.

I værste fald kan bekymringer på den måde resultere i en konstant tilstand af uro, nervøsitet eller ængstelse, hvilket naturligvis ikke på nogen måde er præstationsfremmende.

Lignende gør sig gældende i forhold til andre dele af pandelappens funktioner, bl.a. når:

- Evnen til at få idéer gør det muligt at finde på overspringshandlinger, hvilket kan bidrage til at sætte den mentale styrke under pres.
- Evnen til at reflektere kan føre til fejlfortolkninger af en given situation, hvilket kan bidrage til at sætte den mentale styrke under pres (fx når man overvurderer konsekvenserne ved at fejle i en given sammenhæng).

I sidste ende har man dog altid muligheden for at forholde sig proaktivt og konstruktivt til alt dette ved hjælp af metoder fra den mentale træning. (→ *Mere herom i kapitel 2; samt i kapitlerne 4a og 4b om mental træning i praksis.*)

Kort sagt:

Mental styrke er under normale omstændigheder et medfødt potentiale hos alle mennesker. Og nøglen hertil ligger gemt i pandelappen (og de dertil knyttede mentale færdigheder).

Dermed ikke sagt, at det nødvendigvis er nemt at være mentalt stærk. Det betyder blot, at hjernens opbygning og funktion bidrager til, at mental styrke altid er en mulighed.

Afsluttende opsummering af begrebet 'mental styrke'

Ovenstående kan sammenfattes til følgende pointer:

- Mental styrke er evnen til uanset omstændighederne at være målbevidst i tanke og handling.
- Mental styrke kommer til udtryk i form af målbevidst adfærd.
- Mental styrke garanterer ikke succes – men den bidrager til, at tingene gøres på den rigtige måde. Og hvis tingene gøres på den rigtige måde, så øges chancen også for at lykkes.
- Mental styrke er under normale omstændigheder et medfødt potentiale hos alle mennesker.



Mental styrke viser sig i forskellige sammenhænge

Mental styrke en egenskab, som kommer til udtryk i form af en målbevidst adfærd.

Med udgangspunkt i uddannelsesverdenen kan denne målbevidste adfærd inddeles i to overordnede kategorier:

1. Jagten på de uddannelsesmæssige mål

Jagten på de uddannelsesmæssige mål omhandler alt det, som man proaktivt og målbevidst foretager sig med henblik på at nå sine uddannelsesmæssige mål.

Denne kategori kan yderligere inddeles i tre underkategorier:

- 1) **Forberedelsesfasen** – hvor grundlaget skabes for at kunne præstere sit bedste på et senere tidspunkt.

Denne fase ligger placeret i perioden op til en kommende præstation (fx en eksamen, en fremlæggelse eller skrivningen af en afleveringsopgave), og kan bl.a. inkludere:

- Afklaring i forhold til mål og handleplaner
- Forberedende arbejde (fx i form af lektielæsning, opgaveskrivning, aktiv deltagelse i undervisningssituationer, informationssøgning og opsøgning af konstruktiv feedback fra relevante personer)
- Restitution i form af kost, søvn og genopladning
- Klargøring af hjælpemidler

- 2) **Præstationsfasen** – hvor der skal præsteres her og nu i den specifikke præstationssituation.

Denne fase omfatter perioden lige før og under præstationen, og kan bl.a. inkludere:

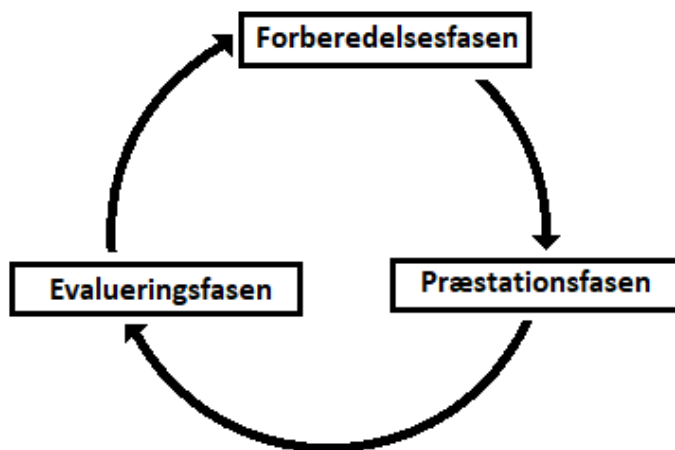
- Klargøring til præstationen (fx i form af spændingsregulerende metoder fra den mentale træning → *kapitel 4b*)
- Selve præstationen (fx i form af en eksamen eller fremlæggelse)

- 3) **Evalueringsfasen** – hvor man reflekterer over sine erfaringer fra forberedelses- og præstationsfasen med henblik på på fremtidig præstationsoptimering.

Denne fase ligger placeret i timerne og dagene efter præstationsfasen og kan bl.a. inkludere:

- Konstruktiv selvevaluering med udgangspunkt i reflekterede overvejelser om en given præstation
- Opsøgning af konstruktiv feedback fra udvalgte personer

Disse tre faser udgør et kontinuerligt kredsløb, hvor faserne gentages i samme rækkefølge (indtil den studerende ikke længere jagter et givent uddannelsesmæssigt mål).



2. **Studie-liv balancen**⁴

Studie-liv balancen omhandler alt det, som man foretager sig i forsøget på at finde en funktionel balance mellem uddannelsens krav og den generelle livsførelse.

Det handler med andre ord om at finde den rette balance mellem livet *i* og *uden for* uddannelsen.

Sagen er nemlig den, at en velfungerende studie-liv balance i høj grad har indflydelse på præstationsevnen, da den fjerner en masse problemer og bekymringer, som ellers ville kunne virke forstyrrende på det uddannelsesmæssige opgavefokus.

⁴ Egen oversættelse af det engelske udtryk 'study-life balance'. Jeg har ikke kunnet finde et bedre (eller mere rammende) udtryk på dansk.

At finde den rette balance mellem livet i og uden for uddannelsen er ikke nødvendigvis nemt, da mange ting gerne skal tilgodeses på en tilfredsstillende og funktionel måde.

Den mentalt stærke person skal således helst kunne finde tid og overskud til bl.a.:

- Selve uddannelsen (bestående af bl.a. undervisning, lektielæsning, opgaveskrivning og eksamener)
- Et eventuelt arbejde eller fritidsjob
- Samvær med kæreste, venner og familie
- Restitution i form af kost, søvn og opladning
- Personlige fritidsinteresser (i form af fx sport, at læse bøger, fiskeri eller madlavning)
- Indkøb, oprydning, madlavning og tøjvask

Hvis det i en periode ikke lykkes at finde en funktionel studie-liv balance, så kan dette bl.a. komme til udtryk i form af:

- Kaotiske hverdage (som ikke hænger sammen på en velfungerende måde.)
- Mangelfuld restitution
- Manglende overskud
- Mangelfuld opgavefokus (fx i undervisnings- og eksamenssituationer; på arbejdet; i fritiden og når man er sammen med venner, familie og kæresten)

Alt sammen noget som hverken gavner livet i eller uden for uddannelsen.

En funktionel studie-liv balance forudsætter i høj grad, at man er afklaret i forhold til sine mål og handleplaner.

Den afklarede person har nemlig sikret sig, at de uddannelsesmæssige ambitioner er forenelige med alt det andet, som han også ønsker at prioritere i tilværelsen uden for uddannelsen.

Når man således sætter sig et uddannelsesmæssigt mål (med tilhørende handleplaner), så bør man i den forbindelse tilstræbe to ting:

- At de uddannelsesmæssige målsætninger på den ene side motiverer til at være målrettet, arbejdsom og vedholdende i jagten på sine mål.
- At de uddannelsesmæssige målsætninger på den anden side også gør det muligt at få dækket sine behov uden for uddannelsen, bl.a. i forhold til socialt samvær, arbejde, fritidsinteresser og restitution.

Afklarethed i forhold til sine mål og handleplaner er således et godt udgangspunkt for en funktionel studie-liv balance. (→ *Mere herom i kapitel 4a om målsætning.*)

Kort sagt:

Mental styrke i uddannelsesverdenen kommer til udtryk på to måder:

1. Mental styrke i jagten på de uddannelsesmæssige mål
2. Mental styrke i studie-liv balancen

Læseprøven slutter her (og udgør ca. 10 % af bogen).