

”Lyckade projekt uppstår när visionen kombineras med disciplin och hårt arbete”

LYCKAS MED DINA PROJEKT



12 steg för framgång

EMANUEL
KENT

Mentalcoachning

är allmängiltig och kan användas för många ändamål. Min mentalcoachningen är en stegvis process bestående av 12 motivationsbyggande steg, med hjälp av vilken både individer och grupper kan genomföra förändringar för utveckling.

Av Kent Palmgren



© Kent Palmgren

MOTIVATIONENS FEM FAKTORER

Innan vi fortsätter med att beskriva de tolv stegen vill jag poängtera betydelsen av motivation, dvs. energin eller drivkraften som får oss att vilja göra saker och till slut också genomföra dem.

Det gamla talesättet:

”If there’s a will, there’s a way”

placerar allt i ett nötskal.

Ju starkare motivation man har, desto mer bestämd är man att nå sitt mål, och desto troligare är det att man kommer att lyckas med att nå det.

Vad är det då som ger oss motivationen och får oss att bli så där bestämda, i att uppnå våra mål?

När allt kommer omkring är det inte så särskilt svårt för någon av oss att veta vad det är vi vill uppnå. Den sanna utmaningen består i att mobilisera energin och övertygelsen som behövs, för att uppnå den.

Det finns ett speciellt synsätt för att förstå motivation.

Enligt detta synsätt finns det fem regler som styr motivationen i att uppnå ett givet mål, oavsett om det handlar om att få huset städlat eller att skicka iväg en raket till månen. De fem sätten är:

1. Målet är ditt eget det är du själv som har kontrollen över målen.
2. Målet är viktigt och värdefullt för dig, när våra mål har en känslolänk kommer vi lättare att uppnå dem.
3. Du tror på att du kan uppnå målet, övertygelsen kraft är enorm.
4. Du upplever att du gör framsteg och sist men inte minst
5. Du är beredd att hantera eventuella motgångar.

Egenkontroll

Med andra ord, för att du ska bli motiverad att uppnå ett mål måste du först av allt känna att målet är ditt, att det inte är något som någon annan person eller auktoritet kräver att du skall uppnå.

Våra mål är en stark inre känsla, en stark vision.

För det andra, du måste vara säker på att detta mål är värdefullt, något som det är värt att kämpa för, något betydelsefullt som kommer att leda till speciell glädje eller nytta.

För det tredje, du måste känna att målet finns inom räckhåll, att du har tillgång till de resurser och den kunskap och det stöd som du behöver för att uppnå det.

För det fjärde, för att upprätthålla din motivation medan du jobbar på ditt projekt att uppnå ditt mål behöver du se att du faktiskt gör framsteg, att du lyckas med det som du håller på med.

Och så sist men inte minst, du bör också vara beredd på att hantera de eventuella motgångar eller bakslag som du kan råka ut för. Om man inte är det finns det risk för att man blir frustrerad och ger upp sin övertygelse i att uppnå sitt mål.

Låt oss illustrera dessa fem punkter med ett exempel:

Anta att du borde börja träna för bättre hälsa.

För att vara motiverad till att uppnå detta mål är det viktigt att målet inte är någon annan persons önskan utan att du själv har kommit till slutsatsen att det är något som bör göras.

Du måste inse att träningen är viktig och att den har sina avgjorda fördelar.

Den kommer att höja ditt egenvärde och ditt välmående, det kommer att ge mer självförtroende, och det kanske höjer din levnadsstandard... Ju fler fördelar du ser, desto mer ivrig kommer du att bli att börja träna.

Men det räcker inte med det. Du måste också ha förtroende för din förmåga att klara jobbet.

Din tillit kan förstärkas bland annat av att du redan har satt igång med planeringen, det faktum, att du tidigare i ditt liv har klarat av tuffa motgångar och vara medvetenheten om att det finns folk som du känner som kan hjälpa dig.

Din motivation att sätta i gång med träningen är alltså stark, om du upplever det som din egen idé, du ser fördelar med träningen och du tror på att det faktiskt är möjligt för dig att genomföra det.

Men sedan du börjat träna kommer du att behöva något som bibehåller din motivation.

Det är då det blir viktigt att du upplever att det sker något, att du lyckas och uppnår framsteg.

Att se dig själv utvecklas och må bättre inspirerar din uthållighet att fortsätta till slutet.

Och sist men inte minst, det är också viktigt att du inte ger upp då du råkar ut för bakslag, utan hittar ett sätt att hantera dem tålmodigt och positivt, oavsett om du skulle bli sjuk eller måste göra uppehåll i träningen ska inspirationen att fortsätta ändå finnas kvar, alla råkar ut för bakslag även du kommer att göra så.

Att komma igång och starta något nytt är alltid jobbigt och skrämmande, gör det ändå, det är när vi vågar vi växer.

VAR MODIG - VAR STARK - VAR DU

Låt degen jäsa

Man kan säga att motivation lite grann kan liknas vid att baka bröd, där den slutliga fasen, att skjuta in degen i ugnen föregås av stegen att först blanda ihop ingredienserna, sen knåda degen och låta den jäsa.

I denna metafor representerar inskjutandet av degklumpen i ugnen att man vidtar åtgärder för att uppnå sina mål. För att brödet ska gräddas på rätt sätt, för att arbetet ska få avsett resultat finns det ett antal förstärkande steg som man kan ta för att se till att åtgärden får avsedd effekt.

Först måste du bestämma dig för vilken typ av bröd du vill baka och därefter blanda ihop de nödvändiga ingredienserna till degen.

Det motsvarar att skapa en idé om hur du vill att det ska bli i framtiden och att bestämma vilket mål du önskar uppnå. Sen måste du ge degen tid på sig att jäsa, vilket motsvarar att bygga upp motivationen som behövs för att uppnå målet.

Att bygga motivation och eller att låta degen jäsa är centralt.

Innan man börjar vidta åtgärder för att uppnå sitt mål måste man undersöka ett antal saksakl som påverkar hur man förstärker sin motivation.

Man kan t.ex. skissa på de olika fördelarna med just detta mål, identifiera de personer som kan vara en behjälpliga, hitta sina egna resurser och erkänna de framsteg som man redan har gjort.

Varje steg är planlagt för att bidra till att bygga upp den motivation som behövs för att uppnå målet.

Processen försäkrar att du upplever målet som sitt eget, förstår varför målet är viktigt, börjar lita på sina möjligheter att uppnå målet, ser sina framsteg och antar en attityd, som hjälper dig klara av eventuella

Beskriv din dröm

Beskriv din dröm.
Det börjar med att man vänder blicken mot framtiden.

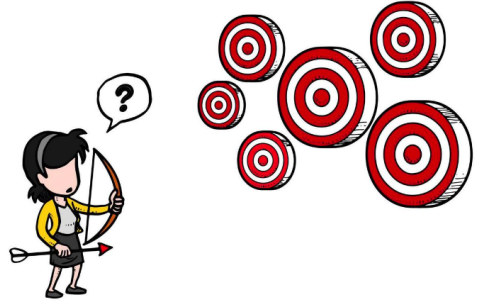
Genom att *skapa en detaljrik bild* av vad vi önskar av framtiden, hur livet skulle se ut när när du är nöjd med din situation. Denna vision av din idealiska framtid ska fungera som fundamentet på vilket resten av mentalcoachningen är baserad.



Skriv ner hur du ser din vision.

Målprioritering

Identifiera ett mål.
Identifiera målet dvs.
tänk på vad det är
som du vill uppnå för att
gå framåt på vägen till att
förverkliga sin dröm.
Om där finns ett antal
olika mål, gör ett val och
bestäm vilken av de
identifierade mål du skall
uppnå först.



Skriv ner dina mål

Skaffa Supportrar

Skaffa fram supportrar. För att nå målet sök hjälp, stöd och uppmuntran från andra människor. Ta hjälp av personer och instanser som på ett eller annat sätt kan vara till stöd eller hjälp. Hemuppgift blir att kontakta de nämnda

supportrarna och berätta för dem om ditt mål och bjud in dem att stödja ditt projekt.



Supportrar

Bli medveten om fördelarna med ditt mål

Bli medveten om fördelarna med ditt mål.

När du har bestämt vilket av målen du vill arbeta mot och vem eller vilka som skall vara supportrar ska du fortsätta med att undersöka fördelarna med sitt mål. Visualisera alla positiva konsekvenser som uppnåendet av målet antagligen kommer att föra med sig, inte bara för dig

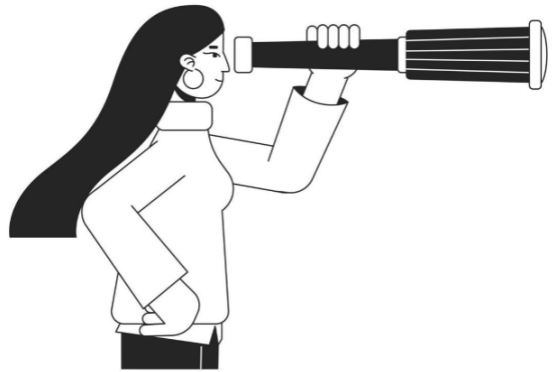
själv utan också för andra människor, inklusive dina supportrar.



Vad kommer mitt/mina mål att ge mig?

Föreställ dig de kommande framstegen

Föreställ dig de framstegen. Skapa en vision om hur vägen mot målet kommer att se ut förutsatt att allt kommer att gå bra. Visualisera förändringen som en stegvis process med etapper eller steg som förbereder vägen till målet.



Vilka är din kommande framsteg?

Bekräfta utmaningen

Du kan utgå ifrån att det inte kommer att bli lätt uppnå vissa mål. Det vore ju knappast någon vits med att välja ut ett mål som inte utgör någon utmaning.

Innan du går vidare och tänk på olika skäl att tro att det kommer att gå bra, ägna några minuter med till att tänka på några av de orsaker som gör att det är svårt eller

utmanande för att uppnå ditt mål.



Vad kan vara utmanande och vad kommer att vara bra?

Bygg tillit

Aven om det inte är lätt att uppnå målet betyder det inte att det är omöjligt. För att förstärka din tro på att det kommer att gå, ta fram tillgängliga resurser och att bli medveten om allt som tyder på att där finns en god chans att lyckas med att uppnå målet.



Beskriv hur du bygger tillit.

Löfte

Avge ditt löfte.
Hittills har de olika stegen i processen fungerat som en förberedelse inför förändringen.

Nu blir det dags att ta sig från ord till handling, fatta beslut om vad du tänker göra i praktiken före nästa träff för att främja målet.

Mentalcoaching baserar sig på idén att i slutet av varje uppföljningstillfälle avge löften om vad du tänker göra till nästa gång.



Upprätta ditt kontrakt om löften

Observera framsteg.

Uppföljning är ett centralt tema inom mentalcoachning.

Det genomförs på ett speciellt sätt där tyngdpunkten ligger på framstegen. Se tecken på positiv utveckling genom att lyfta fram alla tecken på framsteg och lägga uppmärksamheten på framgångsögonblicken. För att lyckas med detta är det viktigt att försäkra sig om att

göra anteckningar om sina framsteg under hela arbets gång.



Vilka framsteg har du gjort?

Kommande framsteg

Föreställ dig de kommande framstegen.

Skapa en vision om hur vägen mot målet kommer att se ut förutsatt att allt kommer att gå bra.

Visualisera förändringen som en stegvis process med etapper eller steg som förbereder vägen till målet.

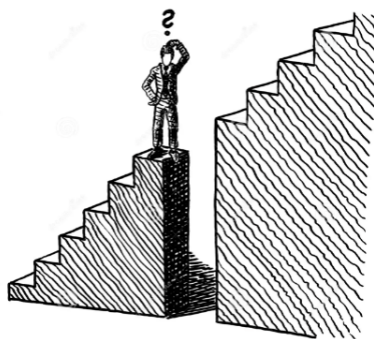


Vilka är din kommande framsteg?

Förbered dig på att tackla eventuella motgångar.

Förbered dig på att tackla eventuella motgångar. Under tiden du bearbetar dina mål och övervakar sina framsteg, är det lätt hänt att den positiva utvecklingen inte är just så given som du hoppades. Du upplever ofta bakslag och motgångar och därför är det viktigt att inte blir nedslagna av dem. Förutse möjliga bakslag och utveckla något slags tanke

om hur man handskas med dem utan att tappa gnistan är en viktig ingrediens i receptet på framgång.



Hur ska jag handskas med motgångar och bakslag?

Framstegsrapport

Observera framsteg. Uppföljning är ett centralt tema inom mentalcoaching. Det genomförs på ett speciellt sätt där tyngdpunkten ligger på framstegen. Se tecken på positiv utveckling genom att lyfta fram alla tecken på framsteg och lägga uppmärksamheten på framgångsögonblicken. För att lyckas med detta

är det viktigt att försäkra sig om att du gör dina anteckningar om dina framsteg under hela arbetets gång.



Mina framsteg

Fira och tacka



Fira framgången och bekräfta dina supportrar. När dina du har nått den punkt då du känner att du har uppnått ditt mål eller låt oss säga att du har kommit tillräckligt långt för att känna sig stolt över sin prestation är det dags att bekräfta framgången, analysera vad som du har gjort bra och skapa en medvetenhet om hur andra människor har bidragit till framgången. Nu blir det också dags att tacka eller bekräfta alla dem som spelat en roll i framgången.

Vilka framgångar eller framsteg känner du dig stolt över?



Bra jobbat - fortsätt med nästa projekt