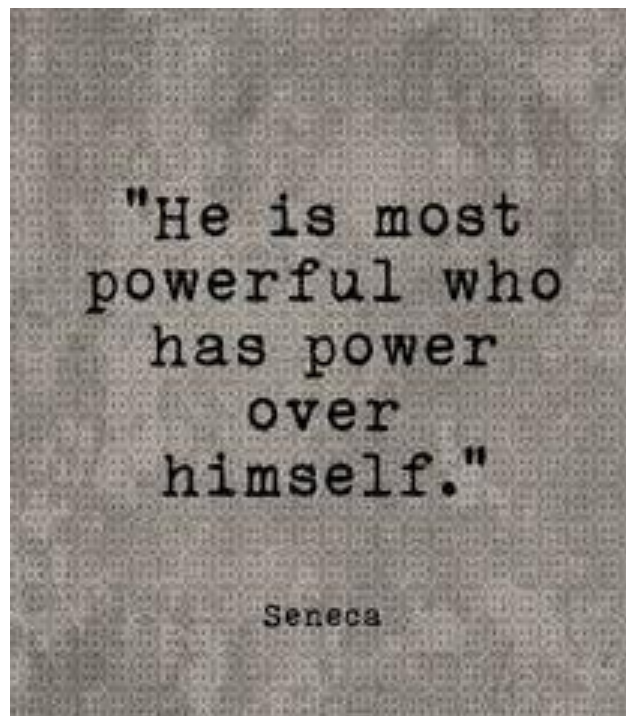


# Vilje – Evnen til utvikling og prestasjon

## BCR3100 Bacheloroppgave

03.06.2015  
Markedshøyskolen



Våren 2015

”Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Markedshøyskolen. Markedshøyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

## **Sammendrag**

Mental trening og selvutvikling er i ilden som aldri før. Det skrives bøker og magasiner med klar tale om hvordan vi skal utvikle oss ikke bare fysisk, men også psykisk. Dette er en ny trend og mange hiver seg på bølgen fordi man ofte har et behov for selvrealisering eller selvutvikling. Siden det i det siste tiår har blitt forsket mye på om mental trening fungerer og hvordan vi kan benytte oss av denne type trening, syntes vi det var interessant å gå dypere i dette temaet for å se hvordan det mentale fungerer hos mennesket og hvordan man kan bruke dette til selvutvikling. Vi har derfor valgt følgende problemstillingen: *Kan vi ved hjelp av mental trening, trene viljestyrke og dermed bidra til utviklingen av "selvet"?*

For å besvare problemstillingen best mulig har vi valgt å benytte oss av metoden litteraturstudie. Denne metoden gir en oversikt over forskning og teori på et noe avgrenset område. Man referer til litteratur, teorier og undersøkelser/studier som andre har utført. Hovedfunnene i oppgaven sier at både viljestyrke, indre dialog og ikke minst mental trening brukes flittig blant idrettsutøvere, ledere, men også for mannen i gaten, for å utvikle egne evner og ikke minst evnen til selvutvikling. Funnene bekrefter med andre ord de konklusjonene tidligere forskning allerede har gjort. Vi foreslår at fenomenet videreutvikles ved å se nærmere på hvilke organisatoriske fordeler en implementering av mental trening vil gi.

## **Forord**

Denne oppgaven er vår siste del av vår bachelorgrad i Markedsføring og Salgsledelse, med en spesialisering innen Ledelse og personlig lederskap (LPL) ved Markedshøyskolen i Oslo.

Dette semestret introduserte oss for begreper som ledelse, selvledelse og viljestyrke.

Etter et halvår med (LPL) ville vi vite enda mer om selvregulering, viljestyrke og mental trening. Vi ble nysgjerrige på hvordan dette egentlig fungerer, hva man kan få ut av det, hvorfor det er et så stort tema i dagens samfunn, og hvorfor mange stiller seg kritisk til fenomenet. Dette var det som førte oss videre, og som er bakgrunnen for vårt valg av tema i vår bacheloroppgave.

Det å skrive en bacheloroppgave har vært en lang prosess fylt med en mengde teorier, refleksjoner og fordypning. Det har vært en svært krevende, men lærerik prosess. Ikke bare har vi lært mye mer om teamet vi har tatt for oss, men vi har også fått testet det ut i praksis. For det krever mye viljestyrke og selvregulering når det til tider ser mørkt ut i tunellen. Men med god selvledelse og styring av tid og energi har vi endelig kommet i mål.

Vi vil spesielt rette en takk til vår svært(!) kunnskapsrike veileder Tom Karp som har støttet oss, trodd på oss, kommet med gode innspill og ærlige tilbakemeldinger underveis. Takk til biblioteket som har vært til stor hjelp, og takk til våre medstudenter som alltid deler kunnskap. Takk til kjærester, familie og venner som har støttet oss gjennom et halvår som har bestått av alt for lite kvalitetstid - det skal tas igjen.

God lesning!

Med vennlig hilsen

983700 og 984005

## **Innholdsfortegnelse**

1.0 Innledning.....	5
2.0 Teori.....	6
2.1 Selvregulering.....	6
2.2 Viljestyrke.....	7
2.3 Hvorfor kan vi trene mentalt?.....	10
2.4 Menneskets frie vilje.....	12
2.5 Hva er mental trening?.....	14
2.6 Mentale Basisteknikker.....	15
2.6.1 Avspenning.....	15
2.6.2 Visualisering.....	16
2.6.3 Indre dialog/selvsnakk.....	16
2.6.4 Målsetning.....	17
2.6.4.1 De ti målbud.....	18
3.0 Metode.....	19
4.0 Diskusjon/drøfting.....	19
4.1 Påstand 1.....	19
4.2 Påstand 2.....	22
4.2 Påstand 3.....	26
5.0 Konklusjon.....	31
5.1 Forslag til videre forskning.....	33
6.0 Litteraturliste.....	33

## 1.0 Innledning

Mental trening, viljestyrke og selvutvikling er vårt utgangspunkt for denne oppgaven. De senere år er det viet mye større oppmerksomhet rundt temaet mental trening og betydningen av de mentale ferdighetene til idrettsstjerner, på arbeidsplasser og i hverdagslivet.

Selvutvikling er som sagt ”i tiden”, noe som gjør at emnet er samfunnsmessig relevant.

Mental trening er for tiden mest utbredt i idrettspsykologien, men i de siste årene har det blitt mer og mer vanlig for ”mannen i gaten”.

Man merker et stadig økende behov for kunnskap om mentale ferdigheter. Grunnen til dette tror vi, er at det nå er lagt et mye større fokus på den mentale delen av helsen, og hvordan dette kan hjelpe oss til å bli enda bedre enn det vi allerede er. For vi alle ønsker vell å være best i det man driver med? Ut i fra dette har vi kommet med følgende problemstilling:

*Kan vi ved hjelp av mental trening, trene viljestyrke og dermed bidra til utviklingen av “selvet”?*

Formålet med oppgaven er å videreutvikling vår faglige kompetanse og forståelse rundt temaet for oppgaven. Et annet formål med gjennomføringen er sluttevalueringen etter tre år på Markedshøyskolen. Dette er vår hovedoppgave som også skal være med på vitnemålet til videre jobbsøking.

Oppgaven er delt inn i fem hoveddeler. Først kommer innledning, som beskriver tema og problemstilling. Deretter kommer teoridelen som beskriver relevant teori som vi har brukt til drøftingsdelen. Videre kommer da drøftingen med tre påstander som vi har diskutert og funnet bevis for. Deretter en metodedel for å beskrive vårt valg av metode. Til slutt en konklusjon der vi beskriver våre funn.

## 2.0 Teori

I denne delen av oppgaven vil vi gjøre rede for ulike definisjoner innen selvregulering, mental trening og viljestyrke. Teoridelen er svært relevant for drøftingen som kommer lengre ned i oppgaven, drøftingen vil være grunnlaget for vår konklusjon.

### 2.1 Selvregulering

Selvregulering kan defineres som et forsøk på å endre tanker, følelser, ønsker, handlinger og prestasjoner for å opprettholde en balanse eller en normal fungering. Selvregulering og kognitiv atferdsterapi forklarer hvilke prosesser som forgår i det som omtales som intensjons-atferds gapet. Begrepet omhandler teorien om planlagt atferd - de problemene som oppstår med å omsette gode intensjoner til konsistent atferd. I stedet for å forhindre at en impuls fremkommer, er selvregulering en prosess som overstyrer de vanlige konsekvensene av en impuls (Taylor 2008). Se for deg at du prøver å slutte å røyke. Det å da se andre røyke fungerer som en aktiverende stimulus som kan frembringe et røyksug (en latent motivasjon), som igjen vil skape en impuls om å røyke en røyk til. Dersom du virkelig har gått inn for å slutte å røyke vil du ved hjelp av selvregulering sette i gang tiltak for å overstyre den etterfølgende responssekvensen og dermed forhindre at du røyker enda en røyk.

Vi mennesker bruker denne reguleringen til å tilpasse oss i forhold til våre personlige mål, idealer, de forventningene andre personer har til oss og andre standarder (Taylor 2008). Dette betyr i praksis at selvregulering er dynamisk og at det er mange tankeprosesser involvert. Dersom det ikke foreligger noen form for regulering responderer vi til en bestemt situasjon på en viss måte, enten på grunnlag av læring, vane eller tilbøyelighet. Vi kan derfor si at selvregulering forhindrer at en uønsket automatisert respons forekommer med at vi bytter den ut med ønsket respons, men hva er det som skjer i hjernen? Å hvorfor klarer vi ikke alltid å regulere vår atferd?

I hjernen vår skjer det multiple og parallelle tankeprosesser. Ved hjelp av selvregulering bruker vi en prosess til å overstyre den andre. Dette skjer fordi disse tankeprosessene er organisert i et hierarki. De høyerestående prosessene skjer ofte over en lengre periode, de består av flere ekstensive nettverk med meningsfylte assosiasjoner og tolkninger, samt at de også gjerne består av mer distale eller abstrakte mål. Dersom en lavere prosess styrer over en slik prosess som nettopp er beskrevet, kan det forekomme en selvreguleringssvikt (Carver og

Scheier 2001).

Det er to hovedmønstre ved selvreguleringssvikt:

- Underregulering: Vi mislykkes med å sette i gang en handling. Dette forekommer ofte på grunn av utilstrekkelig motivasjon eller for svak motivasjon.
- Missregulering: Vi setter i gang en handling, men ikke riktig handling. Dette kan skje på grunn av feile antakelser eller missrettede anstrengelser (Baumeister og Heatherton 1996).

Selvregulering er et vitalt aspekt ved menneskelig tilpasning til livet, og noen forskere mener at selvregulering involverer to prosesser. Den ene er primær kontroll. Dette kan forstås som et direkte forsøk på å forandre miljøet for å tilpasse det etter deg selv. Dersom du forsøker å forandre deg selv for å passe inn i omgivelsene, snakker vi om sekundær kontroll (Carver og Scheier 2001). Med denne definisjonen som grunnlag mener vi altså sekundær kontroll når vi snakker om selvregulering. Selvregulering er et begrep som inkluderer viljestyrke, selvkontroll og selvdisiplin. Selvkontroll, selvregulering og selvdisiplin er begreper som vi i hverdagslig tale bruker om hverandre, og som sier noe om en persons styrke, vitalitet og energi. Størrelsen på disse former din personlighet (Karp 2015, 50). Selvdisiplin baserer seg på at du utvikler din karakter og dens styrke. Selvkontroll har med din evne til å kontrollere dine impulser å gjøre. Det handler om i hvilken grad du klarer å motstå fristelser. Klarer du å holde deg til brus og potetgull én gang i uken? Drar du på trening klokken syv om morgenen selv om det regner, det er kaldt og sengen virker som det beste stedet på jord?

Men hva er det egentlig? Hvorfor har noen mer av det enn andre? Og kan du trene evnen til selvregulering?

## **2.2 Viljestyrke**

Hvor mange ganger har du tenkt at du skal bli flinkere til å trene? Spise sunnere? Være mer fornuftig i forhold til økonomi? Nye år har i lang tid båret med seg nye løfter - vi elsker nyttårsforsetter. Men hvorfor er det slik at de fleste av oss bryter nyttårsforsettet like etter vi høytidelig har lovet oss selv (og andre) at vi skal bli en "bedre" utgave av oss selv? Vi har tatt et oppgjør med oss selv, og vi har satt fingeren på noe som vi ikke er helt tilfredse med. Ved årsskifte er vi evige optimister som har sterk tro på egne ferdigheter og viljestyrke. Men

hvordan skal vi unngå at det stopper med tanken? Hva er det som får oss til å gi opp – eller hva gjør at vi fullfører det vi bestemmer oss for?

Forskerne Deci og Ryan (2002) forklarer i sin teori om selvbestemmelse at følelsen av frivillighet, autonomi og selvregulering er vesentlig for motivasjon. Andre forskere forklarer motivasjon med de biologiske, psykologiske og sosiale faktorene som aktiverer, gir retning til og opprettholder atferden din for å nå et mål. Det er altså motivasjonen som får deg til å handle. Den forklarer hvorfor du velger å gjøre noe, gjerne til fordel for noe annet, og motivasjon påvirker intensiteten og til en viss grad utholdenheten i dine handlinger. Motivasjon er dermed en viktig igangsetter, men motivasjonsprosessen forklarer ikke i tilstrekkelig grad mekanismene som aktiveres når du møter motstand og du enten gir deg eller fortsetter å jobbe mot noe du har bestemt deg for (Jacobsen og Thorsvik 2011; Kaufmann og Kaufmann 2011). Motivasjon får deg altså i gang, men det er viljestyrken som får deg til å kjempe videre (Karp 2015).

I de siste årene har interessen for fenomenet økt kraftig, noe som har gitt oss mer kunnskap om vilje som ressurs og de prosessene som ligger bak. En felles konklusjon så langt er at viljestyrke ser ut til å være den viktigste ressursen vi har når det kommer til det å prestere (Karp 2015; Karp, Lægreid og Moe 2014; Muraven, Baumeister og Tice 1999; Zhu 2007). Som vi har nevnt tidligere har vi mennesker en evne til å overstyre våre impulser, endre vår indre tilstand, påvirke våre tanker, og dermed endre kursen på våre handlinger. Denne evnen er domenet til viljestyrke, og regnes som en viktig nøkkel til suksess i livet og en av de mest særegne menneskelige evner (Karp 2015). Viljestyrke kan dermed forstås som evne, tanke og energi. Det er evnen vi mennesker har til å velge våre handlinger uten påvirkning fra andre. Vilje dreier seg om hvilken motivasjon eller intensjon vi har for å gjøre det vi gjør, og det er energien som gir våre handlinger kraft og disiplin (Karp 2013, 83).

Studier av viljestyrke har en lang tradisjon innenfor filosofi, men de nyeste definisjonene sier at vilje er en mental aktivitet som er under din egen direkte og frivillige kontroll, og som er uavhengig av dine ønsker og disposisjoner (Ginet 1990; McCann 1998). Kraften av viljestyrke er en kapasitet som kan tette hullene mellom dine tanker og faktiske handling, og samtidig opprettholde den reguleringen som bygger en bro mellom dette gapet (Zhu 2007). Det handler altså om å bygge en bro mellom det du ønsker å gjøre, og det du faktisk gjør - og det er graden av hva du evner å mobilisere av viljestyrke som avgjør hvor sterk denne broen vil være.



Tidligere har man vanligvis klassifisert viljestyrke som sterk eller svak, men nyere forskning viser at det blir for unyansert (Karp 2015, 49). Psykologenes videreutvikling tar utgangspunkt i personlighetspsykologi, og essensen er at du skal mestre seg selv og din utvikling av karaktertrekk. Dersom du over tid gjør noe (som du vanligvis ikke ville gjort), blir det etter en stund en vane, og der igjen en del av din personlighet (Karp 2015). Selv om viljestyrke ofte blir assosiert med store prestasjoner og jobbing mot distale mål, benytter vi oss også aktivt av viljestyrken i situasjoner der vi sliter, og i tilfeller hvor vi møter en form for motstand fra vår tilbøyeligheter eller ønsker (Holton 2003), og forskning viser at enkeltpersoner kan bruke viljestyrke til å forbedre sine regulatoriske evner (Muraven, Baumeister og Tice 1999). Slike funn har ført til argumentet om at det finnes metoder som kan styrke viljen, og det har blitt foreslått at det kan sammenlignes med hvordan muskelstyrken økes (Baumeister mfl. 2006; Clark mfl. 2014).

Viljestyrke er en kraft som vi alle har, men som ikke alle vet av å benytte seg av, eller hvordan den skal brukes. Evnen til å takle stress, snu motgang til suksess, opprettholde motivasjonen og evnen til å få det meste ut av den fysiske kapasiteten er blant de faktorene som skiller de beste fra de nest beste. Disse egenskapene blir ofte knyttet opp mot det å prestere, og gjerne i idrettssammenheng. Det kan være fordi mange skriver mye om mennesker som driver med eliteidrett eller spesialsoldater - mennesker som har blitt lært hvordan de skal bruke viljen sin riktig og effektivt. Når dette direkte skal overføres til mannen i gaten kan det virke ekstremt. Det er også her noe av kritikken til selvhjelpslitteraturen kommer fra. Svend Brinkmann tar i sin bok *Stå imot* et oppgjør med det han ser på dagens utviklingstrang. Den danske filosofen mener at vi kan bli deprimerte av å konstant skulle prestere, og sier at mål er oppskriften på nederlag (2015). Men viljestyrke handler ikke bare om å gi gass, eller å bli best på det du gjør - det handler også om å holde igjen. Viljen brukes også når du skal gjøre noe som er vanskelig og når du må stå gjennom motstand. Det handler altså like mye om å takle hverdagen, personlige utfordringer og utførelse av noe som er utenfor komfortsonen (Karp, Lægreid og Moe 2014).

Senere i oppgaven vil vi komme inn på hvordan vi kan trene denne muskelen slik at disse handlingene som blir nevnt blir automatisert, og ikke store prosjekt som krever mye energi - men først: hva er det som gjør at vi mennesker kan styre dette i større grad enn vi selv tror?

### 2.3 Hvorfor kan vi trene mentalt?

Når vi diskuterer viljestyrke, favner vi om et mangfold av begreper - også det vi kaller selvledelse. Selvledelse gir nye løsninger som er med på å skape større muligheter for selvregulering (Martinsen 2009). Selvledelse handler om bevissthet – en bevisstgjøring av hvilke faktorer som påvirker din atferd og handlinger (Drucker 2005). Bevissthet forklares som menneskers evne til å være klar over mentale opplevelser og de handlinger vi utfører - vår evne til å reflektere over hva vi opplever og tar inn av sanseinntrykk. Filosofen John Locke (2014) hevdet at vi ikke har noen medfødte ideer, som for eksempel religiøse, moralske eller logiske. Han mente at alle våre ideer kommer fra vår erfaring, som har to kilder. *Sansing* - som leverer ideene direkte til bevisstheten. Dette er det vi ofte kaller persepsjon, eller kognitiv oppfatning og består av våre tanker, følelser og vilje. Den andre kilden er *refleksjon*, som defineres som den indre observasjon av virkeligheten, noe som former vår atferd gjennom at vi utøver vilje.

En av de ledende forskerne innenfor fagfeltet kognitiv psykologi er David Burns (2008). Han hevder at følelser kan forandres fordi det er tanker og holdninger som skaper følelsene, og ikke ytre faktorer. Dersom vi tar for oss nyttårsforsett igjen, hvorfor gjennomfører vi ikke de? Hvis vi har bestemt oss for å trene mer, hvorfor gjør vi ikke det da? Er sofaen for god? Har du for lite tid til overs? Eller er du bare alt for sliten, og tenker at du ikke vil få noe ut av den økten uansett? Dette er ikke noe som bare hender deg, det skjer de fleste av oss. Psykologen Martin Seligman (2006) hevder at pessimistiske personer har en trend for å tenke at mangel på suksess er deres egen feil. De skylder på permanente egenskaper ved seg selv, som at de er dumme, talentløse eller stygg. Dette vil i verste fall føre til at følelsen av håpløshet og mislykthet blir en permanent tilstand som er umulig å endre. Men hva med de menneskene som alltid skylder på ytre faktorer? “I dag dropper jeg trening fordi det regner” eller “utstyret på treningssenteret er ikke bra nok”, “Det er sikkert fult på senteret”. Selv om veldig få er fullbyrdet pessimister vil de fleste av oss gi pessimismen fritt utløp i møte med enkelte situasjoner og motgang. Derfor har man innenfor psykologien regnet pessimistiske reaksjoner som normalt, men Seligman mener at det slettes ikke trengs å være slik. Dette forklarer han med at vi kan lære oss å tolke nederlag på andre måter, og at vi kan benytte oss av fortolkningsmetoder som kan beskytte oss mot den vonde sirkelen med tankefeller.

Vi kan altså utvikle gode selvledelsesegenskaper ved å bruke ulike atferd og kognitive strategier. Ideen med kognitive strategier er å påvirke sin atferd positivt. Mentale og

affektbaserte teknikker er dermed svært sentrale og utgjør det grunnleggende psykologiske og nevrologiske verktøyet (Karp 2015, 79). Begge disse teknikkene tar utgangspunkt i det David Burns og Martin Seligman hevder, at tankene og følelsene våre til en viss grad kan påvirkes. Det er enkelte som tror at mentalt trening bare er egnet for de som skal yte toppprestasjoner, men det er feil. Mental trening kan brukes av alle - faktisk benytter vi oss av mentale teknikker i en eller annen form, vi er bare ikke bevisste på det. Den andre teknikken vi kan benytte oss av for å utvikle selvledelsesegenskapene våre er det som kalles affektbevissthet som betyr forståelse og mestring av følelser (Karp 2015, 80). Emosjoner og følelser er to begreper som gjerne brukes for å beskrive det samme, men som egentlig er to ulike tilstander. Emosjoner er våre første signaler på det som skjer, mens følelsene ikke kommer før etter en kognitivt bearbeiding av disse signalene (Damasio 2000), noe som fører til at følelsene også kan bli påvirket av tidligere erfaringer. Psykolog og professor Paul Moxnes argumenterer for at vi må fokusere på styrken og fortolkningen av følelsene våre, og ikke så mye på hvorfor de kommer. Grunnen til dette er fordi at følelsene våre ikke er atskilte tilstander inne i oss, men subjektive tolkninger av stort sett de samme signalene (2007). Denne konklusjonen er et resultat av det at vi evner å anerkjenne følelser og bevisstgjøre oss selv hvilken følelsesmessig tilstand vi er, og at dette er noe som kan læres/trenes. Siden følelsene dine spiller en viktig rolle når du tar valg - vil det være hensiktsmessig å trene opp denne bevisstheten slik at du lettere kan regulere dine handlinger (Karp 2010, 120).

Jakten på lykke og trivsel er for mange en av livets viktigste ambisjoner (Eid og Larsen 2008). Martin Seligman som er professor i psykologi hevder at positiv tenkning er med på å skape varige konstruktive tankemønstre som vil ha en positiv effekt på våre mentale og fysiske prestasjoner (2006). Positiv psykologi er opptatt av styrken vi mennesker har, det dreier seg om endring, blant annet med å identifisere og endre negative tanker. Det handler ikke om å endre sitt totale *jeg*, men gjennom selvobservasjon kan du finne ut om du gjør det som er i overensstemmelse med de prioriteringene og målsettingene du har satt deg. Bruker du energien din riktig - eller kaster du bort energi på ytre faktorer du ikke kan påvirke? Alle opplever at de tenker negativt om seg selv, situasjoner eller om ting som kan komme til å skje. Ofte er disse tankene urealistiske og denne pessimismen påvirker vår selvopplevde mestringsevne - dermed handler det om å oppdage disse tankene under selvobservasjon. Det handler ikke om bli perfekt, men å ta styring over deg selv og dine tanker. Den romerske dramatiker Lucius Annaeus Seneca sa så fin: "You must reconcile yourself with the imperfect, thrives on mistakes, be fond of yourself as good enough".

Det handler altså om å kjenne seg selv, og verdsette den du er - på godt og vondt. Din forståelse av hvor du kommer fra, hva livet har lært deg, og ikke minst hvordan du jobber med dine personlige demoner (tankefeller), skaper ”håndtak” i tilværelsene (Binnely, Wilke og Williams 2005). Når vi får kontakt med våre indre demoner (tankefeller, behov, svake sider) skjer det noe som vi kaller individuasjon. Individuasjon defineres som enkeltvesenets utskillelse fra totaliteten. Carl Gustav Jungs psykologi betegner individuasjon som utvikling av selvet. Hensikten med individuasjon er å komme under huden og løsrive oss selv fra de forventningene som andre har til oss. Vi kan si at det handler om å komme i kontakt med seg selv, og sette ord på det som finnes inni oss (Jung og Baynes 1921; Jung 1957). Vi kan tolke Jungs teori som at det handler om å gå i en retning som skaper mer balanse mellom de bevisste og ubevisste sidene av sjelelivet

Jung (1957) hevdet at individuasjon består av innsikt og vilje. Vilje er menneskers evne til å gjennomføre ting de er opptatt av. Som tidligere nevnt forutsetter en sterk vilje ofte at vi har kontakt med egne behov og erfaringer vi har gjort oss tidligere i livet, samt med sosiale mestringsstrategier vi har tilegnet oss. Det handler om å bestemme seg for noe, og gjennomføre det en har bestemt seg for, men dette forutsetter at dine handlinger ikke er forutbestemt, men at du har et valg - det vi kaller menneskets frie vilje.

## **2.4 Menneskets frie vilje**

Fri vilje eller viljesfrihet er begreper som brukes for å forklare hvorvidt vi mennesker har fri vilje i våre handlinger. På grunn av vanskelighetene om å gi problemet en klar formulering som gjør at man kan se hva begrepet egentlig består i, er dette et sentralt og omstridt problem i moralfilosofien.

Kognitiv nevrovitenskap er en vitenskapelig disiplin som forsøker å forstå hvordan hjernen er strukturert, og hvordan dens funksjon påvirker menneskers atferd (Gazzaniga mfl. 2009). Hovedområdene som studeres er persepsjon, oppmerksomhet, bevissthet, hukommelse og intelligens, men kognisjon angår også behandling av informasjon som allerede er ervervet (Ward 2006). Fysikere og biologer har stilt seg spørsmål som relaterer deg til menneskets frie vilje, og mange forskere er av den oppfatning at deler av vår atferd kan forklares ved vår hjerne, genetikk, kultur og miljø (Morris 1967; Dawkins 1976).

I et eksperiment gjennomført av Benjamin Libet i 1980-årene undersøkte han hjernens

beslutningsprosessering. Resultatene viste at den underbevisste hjerneaktiviteten som fører til det bevisste valget (som i denne situasjonen var å bevege håndleddet) begynte omtrent et halvt sekund før personen selv var bevisst om sin intensjon om å røre ved håndleddet (Libet mfl. 1983; Libet 1985). Disse funnene antyder at underbevisstheten har tatt valget før forsøkspersonens oppfatning av at handlingen fant sted. Denne tolkningen har igjen blitt kritisert, og Daniel Dennett argumenterer for at Libet ikke har tatt høyde for den tiden forsøkspersonene har brukt til å flytte oppmerksomheten fra sin intensjon til uret - for å gi signal til forskeren (Dennett 1991; Dennett og Kinsbourne 1992). Dette argumentet har senere blitt støttet av nye studier som viser den presise numeriske verdien avhenger av vår oppmerksomhet (Haggard og Eimer 1999; Trevena og Miller 2002). Til tross for at det i ettertid har blitt gjort enda flere eksperimenter som beviser at man kan påvirke forsøkspersonens valg av hånd ved stimulering av hjernen (Ammon og Gandevia 1990) tolket ikke Libet selv sitt eksperiment som bevis på mangel på fri vilje. Grunnen til dette er fordi vi i den tiden det tar å sende signalet fra ubevisstheten til bevisstheten beholder vår "vetorett" mot handling (Libet 2003).

Begrepet vilje er ikke nytt i vår tid, allerede for 2300 år siden argumenterte Aristoteles for at mennesket måtte ha fri vilje med den klassiske forbindelsen med ansvarsproblemet. Dersom viljen ikke er fri, kan heller ikke mennesker holdes ansvarlig for sine handlinger. Han forlangte at en «frivillig» handling må oppfylle to vilkår. Motivet som beveger en handling må ligge hos den handlende, og den handlende må være bevisst over hvilket mål handlingen retter seg mot. Dersom den handlende ikke kunne villet noe annet enn hva han gjorde, eller om han ikke hadde annen kunnskap om målet - vil altså ikke handlingen kunne defineres som fri likevel (Rabbås og Stigen 1999). Begge innvendingene innebærer en form for determinisme, som betyr at menneskers handlinger er bestemt av ytre og indre årsaker. Som vi nevnte hevder forskere innen nevrovitenskap at viljen i stor grad er styrt av neurotransmittere i hjernen, og at man dermed må se på biologisk årsaksforklaring dersom man ønsker å finne ut hvorfor vi gjør som vi gjør. Jean-Paul Sartre (1943) forklarer i sitt første filosofiske hovedverk, *Væren og intet* at vi ikke er noe annet enn det vi gjør, fordi vi alltid er utstyrt med fri vilje. Denne eksistensfilosofien fokuserer på det konkrete individets eksistens. Sartre og eksistensialistene setter stort fokus på menneskets grunnleggende frihet. Tankeretningen er opptatt av menneskets liv med vekt på ansvar, frihet og valgmuligheter (Filosof).

Det er altså stor uenighet for om mennesket har fri vilje. Harde determinister aksepterer at alt

er styrt og forutbestemt, men kompatibilister argumenterer for at determinisme er forenlig med fri vilje. Dette forklarer de med at det som gjør en forskjell er at individets valg ikke blir påvirket av en ekstern eller intern kraft, men er et resultat av menneskets eget ønske og preferanse (Hobbes 1651; Hume 1740). Dersom en velger et deterministisk syn på mennesket eksistens - velger man å tro at vi er uten mulighet til å påvirke det som skjer, ei heller benytte oss av vilje. Følger man Aristoteles argument betyr det at et deterministisk syn ikke vil fungere i dagens samfunn. Dersom vi ikke kan holde mennesker ansvarlige for deres handlinger, hvem skal vi da ansvarlig gjøre? Man kan for eksempel argumentere for at ekstremister handler ut i fra religion (ytre årsaker), men på en annen side kan vi argumentere for at det er individets tolkning- og valg om å følge den aktuelle tolkningen som fører til slik atferd vi kategoriserer som ekstremister. Sosialpsykologer hevder at hvem vi er som mennesker, hvilke holdninger og verdier vi har, påvirker våre handlinger. Dette er elementer som er relativt stabile, men som kan endres på grunn av hendelser i livet som setter sterke spor, eller nye erfaringer som setter følelser og tanker i nye perspektiver. Dette er et bredt forskningsfelt som er blitt definert som studiet av hvordan tanker, følelser og atferd påvirkes av den faktiske, innbilte eller underforståtte andre (Norman og Wiley 1990).

Vi kan altså konkludere med at uansett hvilket syn man har på mennesket eksistens er det noen indre og ytre faktorer som vil påvirke vår atferd - så er det opp til hver enkelt å definere i hvilken grad man tror/ønsker å bli påvirket, og i hvilken grad vi selv ønsker å påvirke handlingene våre.

## **2.5 Hva er mental trening?**

De klassiske definisjonene på mental trening benytter seg av begreper som er nært relatert til idrettspsykologien – men et begrep som går igjen er utvikling (Pensgaard og Hollingen 2013, 8; Weinberg og Gould 2007, 250; Nasjonalbiblioteket 1983, 8; Dewiggins, Hite og Alston 2010). Det omtales som et redskap eller et verktøy som kan hjelpe deg til å bedre utnytte dine ressurser. Det snakkes om ferdigheter, men psykologiske ferdigheter, som kan økes ved at du fokuserer på faktorer som forberedelser, refleksjon, bevisstgjøring og gjennomføringsevne. For å si det på en enkel måte: Mental trening dreier seg om de teknikker vi kan benytte oss av for å bli sterkere i hodet.

Det handler dermed ikke bare om fysisk prestasjon, men mental trening egner seg også dersom man står ovenfor en rekke utfordringer. Det kan for eksempel være stress, eksamensnerver, jobbintervjuer, idrettsprestasjoner eller nervøsitet. Det kan også være sosiale utfordringer. Som å ta plass i en gruppe, eller å ta ordet i en større forsamling (Karp 2015, 16). Å trene mentalt betyr at man må jobbe målrettet, systematisk og regelmessig over tid, og det krever egeninnsats. Det holder dermed ikke å høre på et foredrag om at du må tenke positivt, gjennomføre det du bestemmer deg for, tørr å utfordre deg selv og lignende. Du må jobbe kontinuerlig over en lengre periode for at du skal kunne betegne det som trening – og du må velge hva du skal bruke energien din på. Dersom den mentale treningen ikke fungerer, kan forklaringen eventuelt være at du ikke har jobbet målrettet, systematisk og regelmessig over tid (Pensgaard og Hollingen 2013, 7-8).

## **2.6 Mentale basisteknikker**

Mental trening også kan bidra til å utvikle mentale ferdigheter som selvtillit, motivasjon og regulering av kontroll og vi har tidligere vært inne på affektbaserte- og kognitive teknikker som kan brukes for å regulere din atferd. Disse teknikkene handler om følelser, og styring av tankemønstre. Vi vil nå gå inn på fire basisteknikker som også kan benyttes for å øke din bevissthet, evne til å styre energi, selvregulering og alle de andre momentene vi tidligere har vært inne på.

### **2.6.1 Avspenning**

Angst er en negativ følelse som ofte kommer som et resultat av at en har opplevd stress. Du blir redd for konsekvensen hvis du mislykkes. Angst kan gi utslag på minst to måter: en kroppslig reaksjon som for eksempel sommerfugler i magen, hjertebank eller svette, og en mental reaksjon gjennom tanker som er negative og defensive og vekker bekymring og tvil om egne ferdigheter. Her er det avgjørende hvordan en takler angst i forhold til påvirkningen på spenningsnivået. For stor angst vil stort sett føre til for høyt spenningsnivå og dermed svakere prestasjon (Pensgaard og Hollingen 2013, 43). Avspenning er evnen til å slappe av eller regulere spenningsnivået når det oppleves for høyt i gitte situasjoner. Som nevnt tidligere handler ikke viljestyrke eller selvregulering av atferd bare om å trykke på gass, men også om evnen å holde tilbake. En balanse mellom spenning og ro vil kunne bidra til et godt resultat. Er spenningen for høy, vil dette kunne føre til at man mister fokus, holdningen blir stiv og innlærte teknikker kan feile. Det er dermed viktig å kunne kjenne kroppen og vite hvordan man er når man er ansent eller avslappet. Spenningen gjør at man skjerper seg og er mer

oppmerksom på omgivelsene (Pensgaard og Hollingen 2013, 15).

### 2.6.2 Visualisering

Pensgaard og Hollingen (2013) hevder at visualisering er en av de mest brukte treningsstrategiene for mental trening. Med visualisering menes det at man bruker forestillingsevnen til å trene på de ulike situasjoner man skal igjennom. Klarer man å benytte seg av alle sansene, syn, hørsel, lukt og den kinestetiske sansen (bevegelsessans), jo mer virkelig vil visualiseringen bli. Det er ikke sikkert at man i alle tilfeller klarer å bruke alle sansene, men ofte vil man kunne benytte seg av noen, å dette vil gi resultater i form av at man klarer å se for seg en situasjon eller kommende hendelse. Visualisering er ikke dagdrømmer eller vanlige drømmer om natten, for i slike tilfeller er man ikke bevisste og man kan heller ikke styre egen oppmerksomhet, å dermed vil ikke dette kunne være en form for visualisering. Man trenger heller ingen ytre stimuli for å visualisere, her er det kun det indre som teller (Pensgaard og Hollingen 2013, 71-72). En vesentlig ting for å få utbytte av øvelsen er at du evner å kontrollere visualiseringen. Det betyr at du klarer å få frem bilder og følelser som ville dukket opp i en reel situasjon. Det å kunne visualisere er en viktig egenskap for å kunne ta i bruk viljestyrke (Karp 2015).

Visualisering gjør at man kan forbedre seg på det som skjer i fremtiden slik at vi kan takle dette på en enklere måte uten at man fysisk utfører en gitt hendelse. David Collins og Peter Holms (2001) er to forskere som har utarbeidet en modell som de har kalt for PETTLEP. Modellen gir gode retningslinjer for hvordan man kan utøve effektiv visualiserings-trening:

<b>Physical:</b>	Du bør visualisere i gjeldene stilling, ikke liggende.
<b>Environment:</b>	Se for deg omgivelsene der du skal være.
<b>Task:</b>	Hva skal du fokusere på? Gode arbeidsoppgaver!
<b>Timing:</b>	Samme tid som virkeligheten.
<b>Learning:</b>	Juster visualiseringen i takt med utviklingen.
<b>Emotion:</b>	Integrer følelsen av selvtillit, trygghet, glede etc.
<b>Perspective:</b>	Innenfra eller utenfra? (Collins og Holms 2001, 120-140)

### 2.6.3 Indre dialog/selvsnakk

Selvsnakk eller indre dialog er den samtalen du har med seg selv. Du kan bearbeide følelser og oppfatninger, regulere og endre dine vurderinger, forståelser, å gi seg selv instruksjoner og



forsterkninger. Man snakker ofte til oss selv, ikke bestandig høyt, men for det meste inni hodet. Selvsnakke er først og fremst automatiske utsagn som gjenspeiler metoder for å styre tankene. Tankene kan være positiv, negative eller instruktive og av og til kan andre mennesker høre deg snakke med deg selv (Arntzen, Abrahamsen og Haugen 2014, 254-256). Man må bli klar over effekten selvsnakke kan ha på prestasjonen, innsatsen og motivasjonen. Klarer man å legge merke til hvordan denne samtalen ofte klinger? Er den for det meste negativ, eller er den positiv? Merker man at disse samtalenes ofte er negativ, vil det være fornuftig å gjøre noe med hvordan man snakker til seg selv. Ved å bruke indre dialog er det viktig å kunne stoppe de negative tankene i tide og heller fokusere på de positive. Det handler om positiv tenkning som vi har vært inne på tidligere. Men noe som kan være like viktig som å være seg bevisst over tankemønsteret, er å gi aksept til negative tanker eller følelser (Karp 2015, 117). Dersom du for eksempel fortrenger følelsen av å være nervøs, forsterker du bare for deg selv at du ikke takler negative følelser. Aksept gjør også at du frigjør energien til noe annet, i stedet for å fokusere på den negative følelsen. Du kan også vri den negative følelsen til noe positivt. Nervøsiteten kan i mange tilfeller være positivt. Det kjennetegner at man tar situasjonen seriøst, at man er skjerpet og har et ønske om å prestere.

#### **2.6.4 Målsetting**

Pensgaard og Hollingen (2013) beskriver målsetting som den mentale motoren hos mennesket. Å sette seg et mål betyr mye for motivasjonen, selvtillit, stressmestringen og evnen til å holde fokus. Det er viktig, og ikke minst inspirerende, å sette seg mål på ulike nivåer. Drømmemål, via et høyt, men realistisk, sikkerhetsmål og daglige mål. Målet med å sette seg et mål er at man skal kunne utnytte en indre drivkraft til å kunne prestere godt når det er motgang, og at man kan prestere enda bedre i medgang. Målene bør være utfordrerne, men realistiske og målbare.

Det er mange som har stor tro på mål og målsetting. Målstyring har derfor gjort sitt inntog på mange arbeidsplasser. Det å sette mål har en klar hensikt: peke ut en organisatorisk retning, prioritere og tilfredsstille det behovet vi mennesker har for utvikling. På en annen side motiveres ikke alle av mål, og ofte blir vi demotivert dersom vi ikke når målene som vi har satt. Mål bygger gjerne på antakelser om en høyst usikker fremtid som kan forandre seg på grunn av endringer i omgivelsene, altså forhold som vi ikke har kontroll på. For selv om mange ønsker å ha kontroll over det de gjør, er det ofte slik at de utfordringene vi møter på vei mot et mål inneholder elementer som vi ikke kan kontrollere. Hvis du da bruker tid og energi

på de eksterne faktorene som du ikke kan kontrollere, tar du energi fra det du faktisk ønsker å bruke den på (Karp 2015).

Når det jobbes med mål er det enkelte feller man fort kan gå i. Det kan det settes for mange mål, for ofte, samtidig kan det være en fare for at mål og midler ikke henger sammen og dette kan skape et usunt forventningspress (Karp 2010, 154.) Selv om noen motiveres av mål og andre demotiveres, er det viktig å finne ut hvordan man kan utarbeide gode mål som kan virke motiverende for de fleste. Gould (1993) har utarbeidet *De ti mål bud* som kan hjelpe mennesker å bli motivert av mål som muligens vil kunne fungere over tid.

#### **2.6.4.1 De ti mål bud**

1. Sett mest mulig spesifikke og kvantifiserbare mål
2. Sett utfordrende, men realistiske mål
3. Sett både kortidsmål og langtidsmål
4. Legg større vekt på prosessmål enn resultatmål
5. Sett mål for både trening og konkurranse
6. Sett positive mål
7. Sett konkrete datoer for når målene skal være nådd
8. Sett opp arbeidsstrategier for å nå målene
9. Skriv daglig logg og noter etter hvert som du når målene
10. Feedback, justering og evaluering er avgjørende for suksess

### **3.0 Metode**

Johannessen (2011) definerer metode som en systematisk måte å undersøke virkeligheten på, og hvilke verktøy som kan benyttes for å samle inn data. Det finnes en rekke ulike forskningsdesign, og studiens formål og problemstilling står sentralt i valg av metode.

Både kvalitative og kvantitative metoder kan gi riktig og viktig informasjon, men vil naturligvis være av ulikt innhold. For å belyse vår problemstilling fra flest mulige sider har vi valgt metoden litteraturstudie. En litteraturstudie gir en oversikt over forskning og teori på et nærmere avgrenset område. Man referer til litteratur, teorier og undersøkelser/studier som andre har utført. Studiene som vi har sett på i denne oppgaven har brukt ulike former for forskningsdesign; kvantitativ spørreundersøkelser, kvalitativ undersøkelse, casestudie, åpne intervju, tverrsnittstudie og observasjon.

Denne oppgaven tar for seg aktuell teori, utvalgte artikler, forskning og bøker som har studert mental trening og viljestyrke fra ulike sider. Vi har vært veldig opptatt av at de ulike studiene skulle være av god kvalitet, varierende resultater og at de er relevante for vår problemstilling. ”Utvalget” i oppgaven består dermed av alt fra små barn, studenter, mannen i gaten til eliteidrettsutøvere, toppledere og spesialsoldater i forsvaret.

#### **4.0 Diskusjon/drøfting**

I oppgaven har vi kommet med tre påstander som vi har undersøkt nærmere ved å se om det finnes av tidligere forskning som støtter eller er kritiske til våre påstander. Vi har delt påstandene inn i tre, der argumenter og bevis blir drøftet og diskutert. Til slutt vil vi komme med en konklusjon for å se om våre påstander var riktig.

**4.1 Påstand 1:** “Viljestyrke ser ut til å være den viktigste ressursen du har når det gjelder å prestere”.

Det er den siste tiden blitt gjort en del forskning på viljestyrke og hva denne mekanismen har å si for hvordan vi lever våre liv. Som vi nevnte tidligere i oppgaven har forskere kommet frem til en felles konklusjon som sier at viljestyrke er den viktigste ressursen man har når det gjelder å prestere (Karp 2015; Muraven, Baumeister og Tice 1999; Zhu 2007). Likevel handler ikke viljestyrke bare om å prestere, den brukes også når du må stå gjennom motstand, eller møter fristelser. Et forskningsprosjekt kalt Marshlows-eksperimentet gjort av psykologen Walter Mischel og hans team forsket på barn og deres viljestyrke. Barn i en alder av fire år ble plassert i et rom med en marshmallow på et fat foran seg. Deretter fikk de beskjed om at de kunne spise den med en gang dersom de ville det, men om de ventet i ti minutter ville de få enda en marshmallow. Noen av barna spiste godteriet med en gang, mens andre klarte å vente. Kunne dette ha noe å si for hvordan barna presterte senere i livet? Ja. For tjue år senere, i et oppfølgingsforsøk, fant Mischel ut at de barna som hadde vist størst viljestyrke i forsøket, var også de som gjorde det best på skolen, var mest populær i klassen og fikk de best betalte jobbene (theatlantic).

Dette er en svært kjent studie som er mye omtalt, og dermed har den også fått en del kritikk. Noen av kritikerne argumenterer med at eksperimentet ikke tar høyde for at det en fireåring oppfattet som rasjonelt i denne situasjonen naturligvis var påvirket av tidligere erfaringer. Andre mener at eksperimentet bare tester barnas impuls kontroll - og dermed ikke dekker hele

fenomenet (Karp 2015, 29). Denne kritikken kan forsvares med den teorien vi har vært inne på tidligere om at vår atferd kan forklares ved hjelp av å studere hjernen, genetikk, kultur og miljø. Handlingen til barna vil være påvirket av tidligere læring, men det kan også bety at de barna som klarte å vente, bedre evnet å mobilisere viljestyrke. Det kan forklares med hva barna er vant med fra tidligere. Om de for eksempel er vant til å få godteri når de har lyst - eller om de vant med at det er noe de får på lørdager. Atferden kan dermed forklares ut i fra miljø, men det understreker jo det faktum at regulering er noe som kan trenes, og som er en viktig ressurs når det kommer til det å prestere. Atferden til barna som ikke klarte å vente kan ikke bare forklares med at de mangler selvkontroll, eller at de ikke har viljestyrke. Den kan også forklares med selvreguleringssvikt. Enkelte av barna klarte å vente, men de klarte ikke å vente lenge nok. Da handler det ikke om impulskontroll, men viljens styrke, og motivasjonen som ligger bak (Baumeister og Heatherton 1996).

Som vi har vært inne på tidligere kan vi også forklare atferd med følelser og tilstand - og i hvilken grad du er bevisst over egen tilstand. Å lære seg å styre tanke sine er noe som krever tid og energi - og man kan tenke seg at en fire-åring ikke har kommet veldig langt i prosessen. Når barnet da først starter å tenke “jeg vil ha den marshmallowen nå”, “dette tar alt for lang tid” eller “jeg klarer ikke å vente lengre” kan det da være svært utfordrende å komme seg ut av denne tankerekken. Viljestyrken kan presse oss gjennom en god del motstand. Det er viljen som får oss fremover, fordi vi pusher grensene og utfordrer oss selv. Det er ikke et konkret karaktertrekk som bare noen besitter, men en energi som fins i oss alle. Etter hvert som du har trent viljestyrken din mye (jobbet mentalt), vil du utvikle personlighetstrekk og karakterstyrke som selvregulering (Karp 2015).

En annen forskning indikerer at høy viljestyrke hos barn fører til et bedre og lengre liv, og at skolesystemet kan påvirke utfallet til elevenes livsløp i positiv retning. At evnen til selvdisiplin er viktigere enn IQ når man skal indikere hvem som lykkes i livet, blir også sterkt underbygget i en newzealandsk studie. Forskere fulgte 1000 barn fra fødselen og frem til fylte 32 år. Barna som viste seg å score høyt på viljestyrke, var også de med minst fedme, færrest kjønnssykdommer, best tenner, mest penger og best ekteskap senere i livet (Karp 2015, 29-30). Det kan henge sammen med at hvordan vi opplever situasjoner, blir påvirket av tidligere erfaringer. Den læringen vi får som barn, og hva som blitt sett på som riktig atferd av skolesystemet - legger retningslinjene for hvordan denne personen tar valg på et senere

tidspunkt. Det betyr ikke at alt er kjørt hvis du ikke hadde viljestyrke som barn, men det bekreftes at det kan læres og trenes.

Tom Karp (2014) konkluderer i sin artikkel *Leaders Need To Develop Willpower*, at viljestyrke er en muskel som kan trenes. Det kommer frem at viljestyrke er delvis genetisk, men også en funksjon av miljø og utviklingsparametere. Dette betyr at vi kan utvikle vår viljestyrke ved å arbeide med vår mentale energi og balanse. Det argumenteres for at ved å skjerpe vårt fokus, administrere vår tid og energi, erkjenne våre følelser, samt å ta vare på grunnleggende behov i forhold til energibalanse kombinert med noen form for fysisk og/eller mental trening, kan de fleste positivt påvirke deres evne til å utøve viljestyrke i ulike situasjoner. Dette er elementer som vi har diskutert tidligere, og som flere øremerker som viktige elementer for utvikling og prestasjon. Det handler i bunn og grunn om å flytte ditt eventuelle behov for kontroll over på det du faktisk kan kontrollere. Det kan for eksempel være mentale faktorer: tanker, tro, indre dialog og følelser, eller konkrete faktorer som: handling, kunnskap, ferdigheter og fysikk. Vi må bruke tiden vår på å skape muligheter ved å ta fatt i konkrete faktorer og tren på å tenke konstruktivt (Fjeldheim 2014, 138).

I boken *norske vinnerkaller* blir det diskutert om det er mulig å overføre ulike verdier fra toppidretten til arbeidslivet. Flere av vinnerkallene i boken har gått fra en karriere i toppidretten til en "normal" yrkeskarriere. For en vinnerkalle handler det mye om en ting, nemlig vilje. Vilje til å sette seg ambisiøse mål, vilje til å ta konsekvensene av målet, og vilje og evne til å tåle smerten det kan innebære å realisere målet. Denne viljen kan trenes opp med mentale teknikker og utvikling av mentale ferdigheter (Pensgaard, Riise og Stensbøl 2013, 520). Er det da slik at man kan ha like sterk vilje i arbeidslivet som i idretten? Vinnerkallene i boken forteller at strategiene og tankene fra livet i toppidretten er like anvendbare i livet utenfor idretten, og forfatterne i boken konkluderer med følgende: "Det er like viktig med sterk vilje, motivasjon og god selvtillit for å skape gode resultater i arbeidslivet, og det er like viktig med sunne verdier og gode holdninger på jobben som på idrettsarenaer" (Pensgaard, Riise og Stensbøl 2013, 521).

Man må forplikte seg og finne viljestyrken for å beslutte å gå ut i det ukjente og skape en følelsesmessig tilknytning til forpliktelsen. Stå igjennom hele prosessen og fokusere på hva man kan gjøre noe med og kunne forsterke de positive tankene. Til slutt i slike prosesser er det viktig å kunne belønne seg selv når mål eller delmål nås.

**4.2 Påstand 2:** “Positiv selvsnakk kan styrke menneskers evne til å bli bedre, negativ selvsnakk kan hindre mennesker i å nå deres fulle potensial”.

Den indre dialogen gjenspeiler ofte hvordan man presterer. Man velger også hvordan man vil bruke den indre dialogen, enten til å styrke eller å svekke prestasjonsevnen.

For eksempel: Drømmejobben har en stilling ledig. Det første du gjør er å skrive en god søknad som du leverer, dette resulterer i at du bli innkalt til intervju. Det er et døgn til intervjuet, hva tenker du? Det kan enten være positive eller negative tanker, mest sannsynlig blandet.

<b>Positive tanker</b>	<b>Negative tanker</b>
“Dette klarer jeg”	“De kommer til å hate meg”
“Jeg skal vise dem at jeg er den rette for jobben”	“Jeg kommer til å si noe feil som vil resultere i at sjansen min spoles”
“Jobben kunne ikke ha passet meg bedre”	“Jeg passer overhodet ikke til jobben”

Tenker man i dette tilfellet de negative takene vil de som oftest stemme, motsatt for de positive. Ville man ha snakket slik til andre mennesker? Muligens ikke. Det er viktig å bli klar over hvordan vi snakker til oss selv i tredjeperson, og lærer oss hvordan dette påvirker vår evne til å utvikle oss.

Tanken kommer som oftest før følelsen, derfor kontrollerer også tanken ofte den påfølgende følelsen som den fremkaller. Generelt sett innebærer dette at positive tanker leder frem til positive reaksjoner, mens negative tanker tilsvarende følges av negative reaksjoner (Nasjonalbiblioteket 1983, 11). Det er gjort forskning som beskriver ulike tilfeller av selvsnakk og dens påvirkning av hvordan man generelt har det i hverdagen og hvordan man presterer på hjemmebane, idrettsarenaer og ikke minst i jobbsammenheng. Mange mennesker tenker ikke over i hvor stor grad dette kan påvirke ens prestasjoner, men heller at dette er noe som fungerer av seg selv. Å det er det jo, i noen grad. Måten vi snakker til oss selv på har mye å si for hvordan vi møter utfordringer, og kan avgjøre hvordan vi takler et jobbintervju, en

vanskelig medarbeidersamtale eller presentasjon for en kunde.

I en review artikkel gjort av Kahorovic mfl. ved State university of Novi Pazar har de samlet flere forskninger som belyser hvilke effekter selvsnakk har for den mentale treningen i forskjellige idrettsgrener. De har samlet over 16 studier som bekrefter det positive utfallet av selvsnakk og hvordan dette påvirker instruksjons- og motivasjonsfaktoren i ulike idretter. Forfatterne definerer selvsnakk som det man forteller til seg selv, eller “den lille stemmen” inni hodet. Eller som: “an internal dialogue in which individuals interpret the feeling and perceptions, regulate and change evaluations and knowledge and give themselves advice and support” (2014). Forskningen som er samlet i artikkelen tyder på at suksessfulle idrettsutøvere bruker positiv selvsnakk mye oftere sammenlignet med mindre vellykkede idrettsutøvere. Det ble et skille mellom de som presterte bra og de som ikke presterte så bra. Forskjellen var at noen benyttet seg av positiv indre dialog, og andre ikke (Kahorovic mfl. 2014).

Tradisjonelt sett har man tenkt at suksess fører til optimisme (positiv tenkning), men Martin Seligmans (2006) forskning tyder på at det ofte er stikk motsatt. De som lett gir opp når de møter motgang tviler i liten grad på sine indre resonnementer, mens en optimist tar sine begrensede tanker med en klype salt. Dette gjør at optimisten revurderer sine tanker og holdninger når de ansporer han til å gi opp - som igjen fører til at han holder ut lenger. På grunn av at vi tolker verden gjennom et filter av gamle vaner og tidligere erfaringer er det ikke alltid det mentale kartet i hodet stemmer overens med det faktiske terrenget. Når pessimisten stoler blindt på sitt mentale kart i stedet for å forsøke å justere og revurdere tolkningen av situasjonen, kan det ofte føre han inn på en vei som ikke fører til suksess. En bevisstgjørelse av tanker og følelsestilstand vil dermed være viktig når man trener mentalt. Det handler om å konfrontere følelsene og kjenne på følelsens styrke. “Har jeg faktisk så vondt?” “Eller er det bare hjernen min som vil stoppe slik at kroppen får slappet av?” Dette funnet blir også støttet opp av to andre studier som har sett på effekten av positivt selvsnakk. Positivt selvsnakk påvirker ikke bare våre prestasjoner og mulighet for utvikling, men også selvfølelsen og der igjen grunnlaget for motivasjonen videre (Weinberg 1988). På den andre siden kan negativt selvsnakk føre til kognitiv angst, lavere selvfølelse og ikke minst dårligere prestasjonsevne (Moran 1996).

En annen forskning, gjort av Hatzigeorgiadisa mfl. fant også ut at det var svært tydelig at selvsnakk hadde en positiv effekt på de idrettsutøverne de forsket på. Positiv og motiverende

selvsnakk hjalp på prestasjonsevne, selvtillit og idrettsutøverne hadde mye lavere kognitiv angst under kamper. Som idrettsutøver er det viktig å holde hodet kaldt under vanskelig og mer utfordrende forhold som kan komme under konkurranser. Driver man med utendørsidretter vil været kunne variere mye, og dette vil også kunne påvirke prestasjonen til utøverne. En studie gjort av Rushall mfl. (2009) forsket på effekten av selvsnakk og prestasjon i skisporet under dårlige forhold. Også dette studiet viste at selvsnakk hadde en signifikant effekt på utøverne, sammenlignet med ”normale” forhold, der selvsnakk ikke var brukt like effektivt. Forskerne konkluderte med at langrennsløpernes tanker og hvilket innhold disse hadde, spilte en meget viktig rolle for prestasjonen.

En studie gjort av Tod, Hardy og Oliver (2011) ved universitetet i England, presenterer en systematisk gjennomgang av forholdet mellom indre dialog og ytelse. Det som er spesielt interessant er at de har stilt seg kritisk til selvsnakk og dens effekter. Selvsnakk kan være effektiv for noen, men ikke for alle. De ulike typene av selvsnakk har ulike effekter for hvordan det påvirker ulike idrettsutøvere eller andre. Når de så på resultatene av hvilke effekter positiv og negativ selvsnakk hadde for ytelsen, kom de frem til at positiv selvsnakk hadde 75% av tilfellene positiv effekt på ytelsen, men ingenting støttet opp under at negativ selvsnakk hadde negative effekter på ytelsen. Dette beviser at selvsnakk og dens virkninger er veldig individuelle for hver person som benytter seg av dette, men at de positive indre dialogene hadde noe å si for ytelsen. Forskningen totalt viser at positiv selvsnakk gir utøverne en fordel i situasjoner der man er under et større press, for eksempel ved en konkurranse. Artikkelen belyser videre viktigheten av å begynne med positiv selvsnakk i et tidlig stadiet av en idrettskarriere. Starter man tidlig med å trene på å benytte seg av den indre dialogen vil man kunne få et enda bedre positivt utfall ved en senere anledning. Videre støtter den opp andre forskninger ved at selvsnakk hjelper mot kognitiv angst blant utøvere. Resultatene av studiet viser gunstige og positive effekter av motivasjon for ytelsen under presentasjoner.

En artikkel skrevet av Neck og Manz (1992) tar opp temaet rundt hvilken innflytelse selvsnakk og den mentale forestillingen har på arbeidstakernes evne til å prestere best mulig. Fokuset er i bunn og grunn på hvordan den indre dialogen et menneske har, kan være med på å påvirke prestasjonen, samtidig som at den mentale forestillingen man har også påvirker hvordan man snakker til seg selv. Gjennom modellen deres fant de ut at hvordan man snakker til seg selv har en klar sammenheng med den mentale visualiseringen og hvordan dette påvirker hvordan man har det. Man må kunne klare å kontrollere sine egne emosjonelle



tilstander gjennom å styre tanker og følelser. Mange av setningene og verbaliseringen som ble brukt var ofte kilden til emosjonelle forstyrrelser. Også denne artikkelen belyser hvordan positiv selvsnakk kan føre til positive handlinger og resultater. Det blir brukt et eksempel fra en lederposisjon: Man kan tenke på to måter, enten; “Jeg gjorde det dårlig sist gang, dermed vil det bli dårlig denne gang” eller, “Jeg har nå gjort hjemmeleksen min, er god forberedt og dermed vil dette kunne gå bra”. Artikkelen konkluderer med at man kan påvirke og lede seg selv, enda bedre ved å styre egne tanker gjennom anvendelse av spesifikke kognitive strategier som fokuserer på den positive indre dialogen og gode mentale bilder.

Det finnes mange norske toppidrettsutøvere som benytter eller har benyttet seg av mentalt trening. I boken *Norske vinnerkaller* (2013) beskriver utøverne hvilken effekt den indre dialogen har hatt på deres prestasjoner og evne til utvikling. Heidi Løke forteller at hun ikke dweler ved feil hun gjør, tenker heller positivt og ser fremover til neste oppgave med et enda større fokus enn tidligere. Hun har en positiv indre dialog gående på banen, der hun sier til seg selv ”Dette går bra, dette klarer du”. For når verdens beste håndballspiller kombinerer positiv visualisering med en positiv indre dialog blir det krutt (Pensgaard, Jørstad og Stensbøl 2013, 373). Norges fremste golfspiller, Suzann Pettersen har trent mye på å ha en positiv indre dialog når hun skal prestere på golfbanen og mener at den indre dialogen kan trenes, og hvis innholdet er positivt og offensivt, øker vi sjansene for å lykkes med målene våre, vice versa. ”Hvis du tror du feiler, så feiler du” (Pensgaard, Jørstad og Stensbøl 2013, 521).

Det er en uomtvistelig sammenheng mellom hva vi tenker - hva vi føler - og det vi gjør. Den indre samtalen vi har med oss selv er derfor sentral når vi trener mentalt. Noen ganger kan en bevisstgjøring av hva innholdet i tankene faktisk er, føre til at utøveren endrer holdningen til det hun tenker, heller enn at innholdet faktisk må endres. For hvilken nytte får man av å tenke at man ikke er god nok? Hvilket godt fører det egentlig med seg? Selvfølgelig kan det virke skremmende for enkelte å bli mer beviste på hva en tenker, men for de aller fleste blir det en interessant oppdagelse som gir større innsikt, samt større mulighet til å påvirke det du faktisk vil fokusere på. Indre dialog er utvilsomt den mest utfordrende basisferdigheten vi kan jobbe med. Petter Northug kjører en indre dialog som er positiv og motiverende. Han beskriver stemmen som en tv-kommentator som kommenterer løpsutviklingen og gir han input som styrer de valg han tar. Det er ingen tvil om at Petter Northugs positive indre dialog er et viktig våpen under konkurranser, selv om han ikke har en fast dialog så bruker han dette aktivt: ”vis dem ryggen Petter” (Pensgaard, Jørstad og Stensbøl 2013, 263).

I boken *How to change your mind and your life* (2006) tok Seligman på seg en vanskelig oppgave i et forsikringsbyrå. Det var et firma som solgte livsforsikringer, og de brukte millioner av dollar på å trene opp sine medarbeidere, men de ansatte ble ikke værende. Salg av livsforsikringer er en krevende jobb fordi ni av ti personer vil avvise selgeren, og noen avviser på en ganske ufin måte. Selgerne fikk opplæring, ble avvist i noen uker eller måneder, og så sa de opp jobben. De ble rett og slett deprimert av alle avvisningene, og en del teorier antyder at avvisninger er det vi mennesker frykter og misliker mest av alt. Firmaet ville altså ha hjelp av Seligman for å finne folk som holdt ut i denne typen jobb over lengre tid, og Seligman tok utfordringen. Han forandret rett og slett opptakskriteriene for nyansettelser. Istedenfor å se på CV, erfaring, utdanning og lignende, skåret han folk i forhold til grad av optimisme og bruk av optimistiske fortolkningsstrategier. De som skåret høyt på optimisme ble ansatt, de ble værende i jobben og i løpet av det første året var resultatene i denne gruppen 20 % høyere enn tidligere gjennomsnitt. Andre året var resultatene 57 % bedre. Det var med andre ord tydelig at optimistene taklet ni av ti avvisninger bedre enn de som gav opp jobben etter kort tid.

**4.3 Påstand 3:** ”Mental trening er vårt viktigste verktøy for at vi mennesker skal kunne utvikle oss maksimalt”.

Mental trening er en form for livstil og man velger selv hvordan man utøver den mentale treningen, men det er like viktig å drive med riktig mental trening, som det er med riktig fysisk trening. Alle idrettsutøvere, politikere, ledere og faktisk de fleste av oss “vanlige” mennesker, driver med mental trening til en viss grad. Det er bare forskjellige nivåer, teknikker og kunnskap som er forskjellen. Vi har alle egne behov som må dekkes og disse er selvfølgelig svært individuelle. For å kunne utvikle oss maksimalt vil det for noen være viktig med selvrealisering, for andre vil det være greit å få dekket de grunnleggende behov. Abraham Maslow utviklet i 1943 en behovspyramide som søker å forklare vår atferd og motivasjoner. Ideen bak behovspyramiden er at menneskers handlinger i stor grad er påvirket av forskjellige former for behov, og et gitt behovs styrke og påvirkningskraft er til enhver tid bestemt av hvorvidt andre og mer basale behov er tilfredsstilt. Nederst på pyramiden finner man de fysiologiske behovene som omfatter sult, tørst og seksuelle behov. Den neste er behov for trygghet, faktorer som gir deg sikkerhet, bolig, stabil jobb og kjente omgivelser. Deretter kommer tilhørighet og sosiale behov. Behovet for å bli akseptert og følelsen av kjærlighet. Det fjerde behovet kalles for annerkjennelsesbehov, som omhandler å bli respektert av andre

og deg selv, positivt selvbilde og oppmerksomhet fra andre. På toppen av hierarkiet finner man behovet for selvaktualisering, å kunne realisere sitt potensial. Behovet for selvaktualisering blir ivaretatt i den grad av at arbeidsoppgavene gir den enkelte anledning til å bruke sin særegen kompetanse. Maslows mest sentrale ide er menneskets behov for selvrealisering, som utgjør et perspektiv og en fundamental tro på at menneskets potensiale har en verdi i seg selv (Haukedal 2012, 117-119). Behovet for selvrealisering og utvikling er en faktor som preger vår evne til å utvikle oss. For å klare å drive med selvrealisering vil det være viktig å være mentalt tilstede.

Den danske psykologiprofessoren Svend Brinkmann tar et oppgjør med det han mener er dagens utviklingstvang. Han stiller spørsmålsteget til om vi bør utvikle oss. Han foreslår at vi må lære oss å stå stille. Hva om livet ikke handler om å finne seg selv – men om å avfinne seg selv? Og hva om plikt, dyd og verdighet er mer fruktbare begreper enn entusiasme, ambisjoner og omstillingsevne? Brinkmann mener at selvhjelps litteraturen har ført til at vi lever i en tid hvor vi alle må være fleksible og omstillingsdyktige. Vi skal vokse, være dynamiske og innovative. Å at dette presset fører til at mange opplever det som at vi må gå til en coach eller i terapi dersom vi ikke klarer å leve opp til disse begrepene. Dette kan føre til at vi opplever stress og utvikler depresjoner. Folk føler at de ikke er gode nok og ikke klarer å henge med. Når de da lider nederlag, har de kun seg selv å bebreide (Brinkmann 2015). Men hvis ikke livet handler om utvikling og innovasjon, hvordan ville verden sett ut i dag? Forskning på selvbestemmelsesteorien som vi allerede har vært inne på, gir støtte for at alle mennesker har tre grunnleggende behov som må være tilstede for å gi psykologisk velvære (Deci og Ryan 2002). Det første er vårt behov for autonomi - altså følelsen av å kunne velge, samt å kunne initiere og regulere vår atferd. Det andre grunnleggende behovet er behovet for kompetanse og mestring. Det handler om å mestre atferd ved å se resultater og sammenhenger, behov for læring og mestring, prestere samt det å kunne utvikle ny kunnskap. Det tredje og siste behovet er det sosiale relasjonsbehovet. Kaufmann og Kaufmann (2011) omtaler dette behovet som *behovet for sosial identitet*, og kan forklares så enkelt som at vi har et naturlig behov for å fremtre på en positiv måte fremfor andre. Den tyske filosofen Ernst Bloch (1995) snakker også om håpets prinsipp, som handler om hvor nødvendig og uttrykkelig menneskelig det er å kunne håpe på at livet kan bli bedre. Vi lever kanskje i en tid hvor mental trening er et tema som omtales i tid og utider, men det er altså ikke bare dagens samfunn som oppfordrer oss til utvikling - det er et grunnleggende behov som ligger i oss alle mennesker. Selvfølgelig vil det variere fra person til person hvorvidt dette behovet er sterkt og

gjeldene, men det er til stedet til en viss grad i samtlige av oss. De fleste studier på prestasjoner viser at de som får de beste resultatene, bruker systematiske og målrettet mental trening for å få det til. De ser også ut til å ha høyere selvtillit, er mer fornøyde med egne prestasjoner, og har et mer avklart forhold til sine følelser enn andre, noe som indikerer at man ikke blir deprimert av mental trening (Karp 2015, 24).

En studie gjort av Shackell og Standing (2007) ved Bishop`s University testet om mental trening alene kunne øke den fysiske hoftemuskulaturen til 30 mannlige idrettsutøvere. Muskelstyrken ble målt før og etter undersøkelsen. Den mentale treningen ble gjennomført i to uker med fem treningsøkter på 15 min hver, per uke. Under hver økt ble deltakerne instruert til å visualisere en “hip flexor” maskin for fire sett med åtte repetisjoner. Det ble understreket at deltakerne var nødt til å visualisere den fysiske treningen, men også forberede seg mentalt på å forestille seg en økning av vektene som ble lagt til. Resultatene i studiet konkluderte med at det ikke er mulig å øke muskelstyrken i form av mental trening. Selv om det ikke var mulig å bruke mentalt trening til å bli fysisk sterkere, vil man kunne benytte seg av mental trening til å utvikle andre ferdigheter som kan være med på å utvikle evnen til å prestere. I dette tilfellet ville ikke mental trening styrke den fysiske hoftemuskulaturen, men det finnes et annet studiet som beskriver hvordan mental trening kunne styrke handledds muskulaturen. Clark mfl. (2014) ved Ohio University ville prøve å bekrefte et tidligere fenomen ved at hjernen og kroppen utvikler seg sammen. Forskningsteamet benyttet 29 frivillige personer som alle fikk gipset håndleddene i en hel måned. Dermed fikk de altså ikke brukt musklene slik vanlige daglige gjøremål medvirker til. Halvparten av testpersonene var med på et eksperiment der de fem dager i uken, 11 minutter per dag, satt helt stille og bare mentalt gjorde øvelser med håndleddene. Da gipsen ble fjernet, viste målinger at forsøkspersonene som hadde gjennomgått den mentale treningen, hadde muskler som var dobbelt så sterke som de andre i prosjektet. Dette viser hvor sterkt mental trening kan virke på vår utvikling, til og med den fysiske utviklingen.

Emosjoner er en konsekvens av våre tanker, beslutninger, og handlinger, å dette har en innvirkning på atferden vår både når det gjelder trivsel og produktivitet. Man har tidligere sett at negative emosjoner er knyttet opp til stress og konflikter i arbeidslivet. Positive emosjoner og positiv humørtilstand har stor betydning for individets tro på å mestre egne arbeidsoppgaver i organisasjonen. Man får tro på at man selv kan ta kontroll over oppgavene, og deretter får mer tro på egne evner. Dette vil føre til større produktivitet for bedriften. På

den andre siden finnes de negative emosjonene, disse kan føre til å gi negative konsekvenser for organisasjonen, kollegaer og en selv. Angst og frykt er to negative emosjoner som er relativt vanlig i organisasjoner. Siden det ikke finnes noen konkrete objekter som angst eller frykt er koblet opp mot, vil dette også være vanskelig å bearbeide på et individ nivå (Kaufmann og Kaufmann 2011, 75). Hvordan kan man egentlig nå sitt fulle potensialet? Hvordan kan man klare å fungere best mulig, selv med ulike emosjoner og humørtilstander? Kaplan (2008) diskuterer i sin artikkel *Reaching your potential* hvordan man kan nå sitt fulle potensial, selv om det oppstår utfordringer man må takle, og han sier følgende: “To reach your potential, you need to know yourself – particularly, your strengths, weaknesses, and passions; identify and excel at the tasks critical to success in your job; and demonstrate character and leadership”. For mange mennesker kan det være tidligere opplevelser som gjør at man ikke klarer å legge vekk negative emosjoner ved for eksempel en presentasjon på jobb. Det kan være nok å kun ha hatt en dårlig opplevelse for lenge siden, som fortsatt sitter igjen ved kommende hendelser. Disse hendelsene og opplevelsene er viktige å bearbeide og legge bak seg, å fokusere på fremtiden og ikke det som har vært. For dette er noe man ikke får endret. Forskning viser at vi stadig sammenligner tidligere dårlige situasjoner med fremtidige hendelser, og visualiserer at dette vil gå like dårlig som sist gang, men det trenger ikke å være sånn, dette kan løses (DeLong og DeLong 2011).

En studie gjort av Bar-Eli mfl. (2002) ønsket å se på forholdet mellom mental trening med biofeedback og prestasjon blant unge svømmere. Biofeedback er et middel til å få kontroll over kroppsprosessene for å oppnå bedre avslapning, smertelindring og sunnere, mer behagelige livsmønstre (BFB). Artikkelen konkluderer med at regelmessig fysisk trening og mental trening med Biofeedback vil lede til bedre prestasjoner, enn kun fysisk trening.

09.01.15 publiserte VG en artikkel med overskriften ”Jeg ble frisk med mental trening”. Artikkelen forteller om ME syke Thomas Overvik som over lengre tid i 2006 lå lenket til sengen med hørselvern og lystette gardiner. Hjelpen Thomas fikk var mental trening, der den britiske LP-treneren i tre dager satt ved sengekanten hans og hvisket til han. Hva han hvisket er uklart, men tydelig at det var noe som hjalp Thomas. For han mener selv at det var dette som forandret livet hans og gjorde han frisk. For Thomas var det å endre tankemønstret og forstå at ME sykdommen satt i psyken og ikke så mye fysisk. Når han godtok dette, var det mye lettere å forbedre veien videre. Slik definisjonen på mental trening sier: ”utvikle psykologiske ferdigheter slik at en best mulig kan utnytte sine fysiske ressurser”. Dette var

noe han gjorde, og han er et bevis på at mental trening fungerte i dette tilfellet.

Norske vinnere finnes det mange av og så og si alle av disse bruker mental trening som en del av treningsprogrammet sitt. Med en vinneres mentalitet øker sjansen for å lykkes med det man har satt seg fore i idretten, arbeidslivet eller andre arenaer i livet. Noe av det som kjennetegner vinnerne, er nettopp at de møter utfordringer med en optimistisk og offensiv innstilling, og at de gjennom hardt arbeid, tålmodighet, vilje og mental trening har opparbeidet en sterk tro på egne ferdigheter at de vinner mer enn konkurrentene. For når kroppens normale tålegrense er nådd, er vinnerne så sterkt mentalt at de overstyrer kroppens signaler, å utvikler seg enda noen hakk. Vinnerne søker ut av komfortsonen sin for å mestre på stadig høyere nivå, fordi en av deres viktigste motivasjonsfaktorer er utvikling (Pensgaard, Jørstad og Stensbøl 2013, 520).

Mange mennesker har ulike forestillinger om hva mental trening er og hvem som driver med dette. Noen forbinder mental trening med mentalt syke mennesker og tar et steg tilbake når dette blir nevnt i en setting. Mange kan være redd for hvordan man blir tolket om man ønsker å starte med mental trening. ”Vil mine kollegaer tro at jeg er helt gal og ikke klarer å utføre mine arbeidsoppgaver?”, ”Vil de tro at jeg egentlig trenger profesjonell hjelp?”. For de fleste er mental trening et fremmed felt og man har ikke nok informasjon og forståelse rundt emnet. Dette kan være en av grunnene til at dette ikke er så mye brukt.

For ledere og de vanlige menneskene i det daglige liv vil mental trening kunne bidra til en lettere hverdag. For eksempel: En leder som elsker å lede sine ansatte og hjelper disse daglig til å bli motivert til å jobbe hardere. Hun/han går foran som et godt eksempel og veileder disse i de situasjonene de måtte trenge. Følelsene våre påvirker ofte tankene man har og dette kan føre til at man får angst av å stå å presentere foran kollegaer. Vi kan fryse til, miste hodet, får ikke frem det man tenker og blir rasende innvendig. Selv om lederen ikke er psykisk syk, så er hun/han flink til å fylle hodet med negativitet som tærer henne/han opp innenfra. En positiv humørtilstand kan lede til et mer frodig, innholdsrik og kreativ ideutvikling enn det vi er i stand til å få frem i en nøytral eller negativ stemning. Negativ humørtilstand kan spille over i misnøye med en bestemt løsning som folk flest i positivt eller nøytralt humør slår seg til ro med (Kaufmann og Kaufmann 2011, 72). Mental trening kan være løsningen. Det finnes bevis på at mental trening har fungert i slike tilfeller. Det handler om å endre tankemønstret sitt og ta ansvar for hvordan man ønsker å ha det i slike situasjoner. Har man det dårlig, så ja. Da er

det viktig å ta tak i utfordringen og trene på å bli bedre.

Så hvem kan egentlig benytte seg av mentale treningsprogram? Kan mannen i gaten begynne med mental trening? Svaret er ja! Alle mennesker kan sette i gang et mentalt treningsprogram uten noen form for profesjonell hjelp. De fleste teknikker som finnes er selvinstruerende og er lett å gjøre på egenhånd. I noen tilfeller vil det være lurt å få hjelp av en fagperson med en form for utdanning innen mental trening eller idrettspsykologi. Psykologien hos mennesket er ganske så omfattende, å dermed kan det være lurt å benytte seg av en konsulent for å komme i gang med et mentalt treningsprogram, om ikke lederen innad i bedriften eller en selv ikke har kompetansen som trengs. Fordelene med å få hjelp fra utsiden er at man kan få veiledning underveis og at det vil muligens være enklere å se resultater når man har noen som følger med progresjonen. I de fleste tilfeller har de som driver med mental trening nok med å konsentrere seg om seg selv og en annen fordel vil være om det er spesifikke ting man ønsker å jobbe med, som muligens kan være vanskelig å ta opp med en sjef eller trener. Som oftest vil det være økonomiske spørsmål som avgjør hvor bra et slikt mentalt treningsprogram vil bli. Hvor mye ressurser er man villig til å legge ned i et slikt omfattende prosjekt? Er det verdt det i det lange løp? Eller vil man kun se resultater under den selve mentale treningen? Vi tror både å. I idrettssammenheng vil det mentale kunne skille den beste fra den nest beste. Dette må ses i sammenheng med situasjonen og hvilke tilfeller man står overfor. Man må se på fordelene og ulempene ved et slikt prosjekt. Om økonomien ikke tilsier at man kan drive med mental treningen sammen med en fagperson over lengre tid, vil det være en ide å bruke disse i starten som en introduksjon til hva dette går ut på. I slike tilfeller er det veldig viktig å huske på at man ikke er blitt eksperter i området av å snakke med en fagperson (Pensgaard og Hollingen 2013).

## **5.0 Konklusjon**

For å finne svar på vår problemstilling "*Kan vi ved hjelp av mental trening, trene viljestyrke og dermed bidra til utviklingen av "selvet"?*" har vi utført en litteraturstudie hvor vi har studert teori og litteratur som omhandler selvregulering, mental trening, viljestyrke og de begrepene som medfølger disse fenomenene.

Det er oppsiktsvekkende mange som har trukket den konklusjon at viljestyrke er den viktigste enkeltfaktoren som kan gjøre en forskjell i menneskers liv. Som vi har sett, handler viljestyrke om å bestemme seg for noe og gjennomføre det. Dette gjør du ved å styre dine impulser, regulere din indre tilstand, justere din atferd og konfrontere dine følelser samt kjenne på

følelsens kraft. Det handler om å bruke viljen til å prestere, ikke bare på idrettsbanen, men å prestere i form av overkommelse av motstand eller utfordringer.

Vi har også sett at det er fordelsmessig å ha en positiv innstilling, ikke fordi det i seg selv er viljestyrke – men fordi du i mindre grad må mobilisere viljestyrke og dermed har mer energi til overs for det som faktisk skal gjennomføres. Dette er fordi at positive tanker leder frem til positive reaksjoner, mens negative tanker leder frem til negative reaksjoner. Mental trening vil dermed fungere som en hjelper på veien til en lettere og bedre hverdag – uansett utgangspunkt.

Det sier seg kanskje selv, men trening er å øve, systematisk, for å utvikle, forbedre eller opprettholde ferdigheter, evner og egenskaper. Og i vårt tilfellet er det særlig snakk om mentale evner. Mange prøver å nå uoppnåelige mål, noe som kan føre til stress, angst og i verste fall depresjon – og det er derfor forståelig at enkelte stiller seg kritisk til fenomenet. Gruppepress spiller også inn, både på jobben, blant venner og kanskje spesielt gjennom media og sosiale nettsider. Men mental trening og viljestyrke er også viktig når vi skal si at nok er nok. Det er viktig å tenke over hva du presser deg selv gjennom, og om det er verdt det. For som Seneca sa; Vi må være trygge på at vi er gode nok.

På bakgrunn av disse funn kan vi konkludere med at mental trening, positiv indre dialog og utnyttelse av viljestyrke, kan bidra til personlig utvikling.

### **5.1 Forslag til videre forskning**

Vi har i denne oppgaven tatt for oss en god del forskning som tidligere har blitt gjort, men fenomenet er på langt nær ferdig studert. Dette medfører at det som formidles i oppgaven kan utfordres og kritiseres og som vi har vært inne på i er noe av kritikken som er rettet mot selvhjelps litteraturen faren for overtrening. At vi til en hver tid skal føle på utviklingspresset, og at mental trening er en hype som skaper mer stress enn indre ro. Selv om drøftingen vår tilsier at dette ikke er korrekt, har vi ikke funnet noen forskning som har tatt for seg faren for mental overtrening. Noe som dermed kan være forslag til videre forskning. Likevel handler det mer om balanse. Viljestyrke kan brukes til å stå gjennom noe som er viktig for deg – men også for å evne å si nei, samt forsones seg med seg selv. Et annet fenomen som vi gjerne skulle sett nærmere på er de organisatoriske fordelene ved implementering av mentalt trening i opplæring, oppfølging og generelt i næringslivet.



## 6.0 Litteraturliste

- Ammon, Klaus Von og Gandevia, Simon Charles. (1990). "Transcranial magnetic stimulation can influence the selection of motor programmes". *Journal of Neurology, neurosurgery, and Psychiatry*. 53: 705–707.
- Arntzen, Atle, Frank Abrahamsen og Rolf Haugen. 2014. *Personlig trener*. 1. utg. Oslo: Akilles.
- Bar-Eli, Michael, Raya Dreshman, Boris Blumenstein og Yitzhak Weinstein. 2002. "The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers". *Applied Psychology: An International Review*. 51(4):567-581.
- Baumeister, Roy F og Todd F Heatherton. (1996) "Self-Regulation Failure: an Overview". *Psychological Inquiry*. 7(1):1-15.
- Baumeister, Roy F, Matthew Gailliot, C. Nathan DeWall og Megan Oaten. 2006. Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*.74(6):1773-1801.
- Binney, Georg, Gerhard Wilke og Colin Williams. 2005. *Living Leadership. A Practical Guide for Ordinary Heroes*. 2. utg. Harlow: Pearson Education Limited.
- Block, Ernst. 1995. Oversatt av: Neville Plaice, Stephen Plaice og Paul Knight. *The Principle of Hope*. 1. utg. Mit Press.
- Brinkmann, Svend. 2015. *Stå imot: si nei til selvutvikling*. 1. utg. Forlaget Press.
- Burns, David. 2008. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. 2.utg.
- Clark, Brian C, Niladri Mahato, Masato Nakazawa, Timothy Law, James Thomas 2014. "The power of the mind: the cortex as a critical determinant of muscle strength/weakness". *Journal of Neurophysiolog*. 112(12):3219-3226.
- Carver, Charles S. 2001. *On the self-regulation of behavior*. 2. utg. Cambridge University Press.
- Damasio, Antonio. 2000. *The Feeling Of What Happens*. 1. utg. San Diego: Harcourt Inc.
- Dawkins, Richard. 1976. *The Selfish Gene*. 1. utg. Oxford: Oxford University Press.
- Deci, Edward L og Richard M Ryan. 2002. *Handbook of self-determination research*. 2. utg. Surrfolk UK; The university of Rochester Press.
- DeLong, Thomas J. og Sara DeLong. 2011. "The Paradox of Excellence." *Harvard Business Review*. 89(6):119-123.
- Dennett, Daniel. 1991. *Consciousness Explained*. 1. utg. The Penguin Press.

- Dennett, Daniel C og Kinsbourne Marcel. 1992. "Time and the Observer". Behavioral and Brain Sciences 15(2):183–247.
- Dewiggins, Steven, Brian Hite og Valerie Alston. 2010. Personal Performance Plan: Application of Mental Skills Training to Real-World Military Tasks. *Journal of applied sport psychology*. 22(4):458-473.
- Drucker, Peter F. 2005. "Managing Oneself." *Harvard Business Review*. 83(1):100-109.
- Eid, Michael og Randy J. Larsen. 2008. *The science of subjective well-being*. 2. utg. New York: Guilford Press.
- Filosofi. Eksistensialismen. Lesedato: 7. Mai 2015:  
<http://filosofi.no/filosofien-i-det-tyvende-arhundre/eksistensialismen/>
- Fjeldheim, Tommy. 2014. *Tenk som en kriger*. 1. utg. Stenersens Forlang.
- Gazzaniga, Michael S, Richard B Ivry og Georg R Mangun, 2009. *Cognitive Neuroscience: The biology of the mind*. 3. utg. New York: W.W Norton & Company.
- Ginet, Carl. 1990. *On action*. 1. utg. Cambridge United Kingdom: Cambridge University Press.
- Gould, Daniel.1993. *Goal setting for peak performance*. 2. utg. Palo Alto CA: Mayfield Publishing Company.
- Haggard, Patrick og Martin Eimer. 1999. "On the relation between brain potentials and the awareness of voluntary movements." *London: Experimental Brain Research* 126(1):128–133.
- Hatzigeorgiadis, Antonis, Nikos Zourbanos, Sofia Mpoupaki og Yannis Theodorakis. 2009. Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercis*. 10(1):186-192.
- Haukedal, William Brochs. 2012. *Arbeids og lederpsykologi*. 8. utg. Oslo: Cappelen akademisk.
- Hobbes, Thomas. 1651. *Leviathan* (1968 edition). London:Penguin Books.
- Holmes, Paul S og David J Collins. 2001. "The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Modell for Sport Psychologists". *Journal of Applied Sport Psychology*. 13(1):60-83.
- Holton, Richard. 2003. "How is strength of will possible?" *Oxford United Kingdom: Clarendon Press*. 39-67.
- Hume, David. 1740. *A Treatise of Human Nature* (1967 edition). Oxford University Press, Oxford.

- Jacobsen, Dag Ingvar og Jan Thorsvik. 2011. *Hvordan organisasjoner fungerer*. 4. utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Johannessen, Asbjørn, Per Arne Tufte og Line Christoffersen. 2011. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig*. 4. utg. Oslo: Abstrakt forlag AS. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Jung, Carl Gustav. 1957. *The undiscovered Self (Present and future)*. New York: American Library.
- Jung, Carl Gustav og Helton G. Baynes. 1921. *The psychology of individuation*. London: Kegan Paul Trench Trubner.
- Kahrović, Izet, Oliver Radenković, Fahrudin Mavrić og Benin Murić. 2014. "Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes." *Physical Education and sport*. 12(1):51-58.
- Kaplan, Robert S. 2008. "Reaching Your Potential." *Harvard Business Review*, 86(7/8):45-49.
- Karp, Tom. 2010. *Ledelse i sannhetens øyeblikk*. 1. utg. Oslo: Cappelen Akademisk.
- . 2013. "Studying Subtle Acts of Leadership." *Oslo School of Management*. 9(1):3-22.
- . 2014. "Leaders need to develop their willpower" *Journal of Management Development*. 33(3):150-163.
- . Lars Mortensen Lægreid og Helene Tronstad Moe. 2014. "The power of willpower: strategies to unleash willpower resources." *Oslo School of Management*. 5(2):5-25.
- . 2015. *Det beste i deg. Tren din viljestyrke*. 1. utg. Oslo: Kagge Forlag AS.
- Kaufmann, Geir og Astrid Kaufmann. 2011. *Psykologi i organisasjon og ledelse*. 4. utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Kraft, Pål. 2014. *Selvregulering*. 1. utg. Universitetsforlaget.
- Libet, Benjamin, Curtis A. Gleason, Elwood W. Wright og Dennis K. Pearl. 1983. Time of conscious intention to act in relation to onset of cerebral activity (readiness-potential). The unconscious initiation of a freely voluntary act. (3):623–642.
- Libet, Benjamin. 1985. Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action. *Behavioral and Brain Sciences*. 8:529–566.
- . 2003. "Can Conscious Experience affect brain Activity?". *Journal of Consciousness Studies*. 10(12). 24–28.
- Locke, John. 2014. *An Essay Concerning Human Understanding*. South Australia: University of Adelaide.
- Martinsen, Øyvind. L. 2010. *Perspektiver på Ledelse*. 3. utg. Oslo: Gyldendal akademisk.

- McCann, Huges. 1998. *The works of agency*. 1. utg. Ithaca: Cornell University Press.
- Moran, Aidian P. 1996. *The psychology of concentration in sport performers*. 1. utg. Dublin: Psychology Press.
- Morris, Desmond. 1967. *The Naked Ape*. 1. utg. New York: McGraw-Hill.
- Moxnes, Paul 2007. *Fasettmennesket. Teori og forskning om Personlighet og Rolle*. 1. utg. Oslo: Forlaget Paul Moxnes.
- Muraven, Mark, Roy F. Baumeister og Dianne M. Tice. 1999. "Longitudinal improvement of self-regulation through practice: Building self-control strength through repeated exercise." *Journal of Social Psychology*. 139(4):446-457.
- Nasjonalbiblioteket. Best når det gjelder. Lesedato: 12. Februar 2015.  
<http://www.nb.no/nbsok/nb/533003372b0397b61f350c90f817041f.nbdigital?lang=no#0>
- Norman, Alexander Jr. og Mary Glenn Wiley. 1990. Situated Activity and Identity Formation. I Morris Rosenberg og Ralph H. Turner, *Sosial Psykologi: Sosiologiske Perspektiver*, Transaction Publishers, 1990.
- Pensgaard, Anne Marte, Arne Jørstad Riise og Bjørge Stensbøl. 2013. *Norske vinnerkaller*. 1. utg. Oslo: Cappelen Damm.
- Pensgaard, Anne Marte og Even Hollingen. 2013. *Idrettens mentale treningslære*. 4. utg. Oslo: Gyldendal.
- Rushall, Brent S, Marty Hall, Laurent Roux, Jack Sasseville og Amy C. Rushall. 1988. Effects of three types of thought content instructions on skiing performance. *The Sport Psychologist*. 2(4):283-29.
- Senter for Biofeedback. (BFB) Lesedato 13. Januar 2015:  
<http://www.biofeedback.no/biofeedback.html>
- Seligman, Martin. 2006. *How to Change Your Mind and Your Life*. 1. utg. New York: Vintage Books.
- Shackell, Erin M og Lionel G. Standing. 2007. "Mind Over Matter: Mental Training Increases Physical Strength". *North American Journal of Psychology*. 9(1):189-200. Business Source Premier (24646195).
- Store norske leksikon. Fri vilje. Lesedato: 7. Mai 2015:  
[https://snl.no/fri\\_vilje](https://snl.no/fri_vilje)
- Taylor, Shelly E. 2008. *Health Psychology*. 7. utg. London: McGraw-Hill.

- Theatlantic. Marshmallow test. Lesedato: 16. Mai 2015:  
<http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/09/what-the-marshmallow-test-really-teaches-about-self-control/380673/>
- Tod, David og Hardy, James og Oliver, Emily. 2011. "Effects of Self-Talk: A Systematic Review." *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 666-687. Business Source Premier (66800991).
- Trevena, Judy Arnel og Jeff Miller. 2002. Cortical movement preparation before and after a conscious decision to move. *Consciousness and Cognition*. 11(2):162–190.
- VG. Mental trening. Lesedato:15. Mars 2015:  
<http://www.vg.no/forbruker/helse/helse-og-medisin/jeg-ble-frisk-med-mental-trening/a/23369883/>
- Ward, Jamie. 2006. *The student's guide to cognitive neuroscience*. 3. utg. New York: Psychology Press.
- Weinberg, Robert S. 1988. "The Mental Advantage: Developing your Psychological Skills in Tennis." *Journal of sport & exercise psychology*. 12:98-99.
- Weinberg, Robert S. og Daniel Gould. 2007. "Foundations of Sport & Exercise Psychology." 4. utg. *Champaign, Illinois: Human Kinetics Press*.
- Zhu, Jing. 2007. Understanding volition. *Philosophical Psychology*, 17(2):247-273.
- Øyvind Rabbås og Anfinn Stigen. 1999. Den nikomakiske etikk. 1. utg. *Bokklubben dagens bøker*.