



Per Michael Jensen

MENTALTRÆNING

Frigør dit kampinstinkt

En filosofi om mål, drømme og selvindsigt

Indholdsfortegnelse

Forord

1. Zen og sindets kraft

Kampinstinkt og flow

Livsfilosofi

Relativ bevidsthed og ren intelligens

Filosofien bag karma

2. Dit fundament

Genetisk potentiale

Ego og entusiasme

Relations-strategi

Nære relationer

De tro følgere

Snylterne

Tvivlerne og træningsmiljø

Hjertets kraft

Forandring

Erkendelse

Viden og indsigt

Handling

Din sportsfilosofi

Teorien om de fire stoleben

3. Sindets natur

Det sansende her og nu

Rationel reflektering og sanseforestilling

Gode minder og positive forventninger

Transcendens og essensen af dig

Dig og dit ego

At iagttage tanker og følelser

At give tanker og følelser opmærksomhedsrum

At acceptere tanker og følelser

Valg af indre dialog

4. Motivation

Selvtillid

Mål & succeskriterier

Præstationsmål

Procesmål

Resultatmål

Succeskriterier

Værdier og principper

Personlig værdierklæring

Personlige principper

Viljen til forandring

At handle med sindsro

At overgive sig til de gældende omstændigheder

En ny begyndelse

5. Sanseforestilling (visualisering)

Anvendelsesområder

Mental robusthed

Motoriske færdigheder

Skades-håndtering

Indre dialog

Game-plan

Cases – hvad nu hvis...?

Indhold og virkning

Dyb hvile baner vejen til effektiv
sanseforestilling

Alt hvad der kontrolleres af kroppens
fysiologiske og psykologiske funktioner

Ord og sanser

Din foretrukne sans

Indre billeder

Den positive version

Nu og her

Enkelthed og kontrol

Brug af trickere

Tidsrealisme

Repetition fører til automatisering

6. Krop, sind og bevidsthed

Træning af åndedræt

Meditation

Meditation med let og uanstrengt
opmærksomhed på åndedrættet

Fysisk afspænding

Fokusering og koncentration

Træning af fokusering

Design af reaktions- og opmærksomheds
træning

Bevidsthedsudvikling

7. Trænings- og kampstrategier

De fire formkriterier

De fem gyldne

Pre-game rutiner

Bevidst åndedræt

Hvile (meditation)

Sanseforestilling (Visualisering)

Adspredelse

Ritualer og overtro

Forbered dig på at vinde

Kæmp med det, du har

At slippe kontrollen

At ændre den mentale tilstand

Bevidst åndedræt

Attitude

Indre dialog

Konstruktiv vrede

At fejle konstruktivt

Præstationschok

Mental udholdenhed (langdistance)

Det stille sind - under aktivitet

Mental overbelastning

Opmærksomhed på åndedræt, motorik og indre dialog

Ydre opmærksomhed

Kunsten at tabe

Skader og andre kunstpauser

Præstationsfremmende midler (doping)

8. En sidste tanke

Læserens noter

Litteratur liste

Kontakt Per Michael

Til mine to sønner Sune og Simon - til jeres indre kriger

Forord

af Per Michael Jensen

I 1984 udkom bogen "SÅDAN" af den danske jægersoldat Carsten Mørch. I bogen følger man to danske elitesoldater gennemføre forløbet på Ranger School i USA, der er kaldt verdens hårdeste militæruddannelse. Soldaterne udsættes for psykisk terror og umenneskelige strabadser i bjerge, sumpe og uvejsom jungle. Kun hver fjerde gennemførte. Mange gav op, andre dumpede, og én døde under kurset. Carsten Mørch blev hædret som nr. 1 og hans kollega B.S. Christiansen blev nr. 3 blandt omkring 200 deltagere.

Jeg var på daværende tidspunkt befalingsmand i Det Danske Flyvevåben og havde netop været igennem et intenst uddannelsesforløb. Jeg læste Carstens bog på ganske kort tid og blev meget fascineret og ikke mindst nysgerrig efter at forstå, hvilke fysiske og mentale egenskaber der kendetegner individer, som kan præstere og overleve under så ekstreme forhold. Jeg har lige siden bevidst og ubevidst forsøgt at besvare spørgsmålet.

Som 23-årig blev jeg inspireret af en dansk langdistancesvømmer, som svømmede over Storebælt (ca. 18 km på åbent hav). Et farvand mellem de to største øer i Danmark. Der gik kun kort tid, før jeg tænkte "det kan jeg også". Jeg gik i skarp svømmetræning og blev hurtigt bevidst om, at jeg befandt mig glimrende med langdistancediscipliner og at være i en proces, hvor jeg arbejder mod et større mål. Træning, tålmodighed, "tro på det", "tvivl" og "du kan godt" blev omdrejningspunktet i et

par år. Jeg var meget bevidst om, at hvis man vil lære sig selv at kende, må man søge grænser, både mentalt og fysisk. Jeg tog mig ikke så meget af, hvad andre måske tænkte. Jeg bemærkede godt "tvivlerne" og de nedsættende bemærkninger, men det gjorde mig kun endnu mere opsat på at fuldføre. Jeg havde min passion og mit personlige projekt, der udgjorde en indre base. Mit liv var meningsfyldt.

Det lykkedes ikke i første forsøg, men passionen forblev den samme og jeg genoptog ufortrødent træningen, og året efter svømmede jeg 21 km på åbent hav i stille vejr, blå himmel og sol. SÅDAN!

Mit arbejdsliv tog form, men jeg fik flere og flere problemer med at trives og navigere i job og privatliv. Jeg havde meget stress og til tider depressionslignende symptomer. Jeg husker især engang, hvor jeg sad sammenkrølet i et hjørne på toilettet, inden jeg skulle til et møde, fordi jeg forventede kritik. Tankerne og de illusoriske forestillinger drev mig til vanvid. Jeg havde i en tidlig alder udviklet socialangst, og det begrænsede min naturlige udvikling i forhold til at sige til og fra og være bevidst om mine grænser. Da det var allerværst, sad jeg i en sauna i den lokale svømmehal og tænkte "hvis bare man havde en afbryder, der kunne slukke for tankerne".

Dagen efter læste jeg tilfældigvis en lille notits om meditation. Det var et "budskab", der kom som sendt fra himlen.

Jeg lærte at meditere (mantra meditation), og efter få uger med regelmæssig meditation forsvandt min stress, og jeg oplevede en ro og stabilitet og etablerede på kort tid forbindelse til en indre robust base. Det blev starten på en spirituel udvikling med meditation, yoga, kurser og en lang række bøger om bevidsthedsudvikling.

Som 40-årig spurgte en kollega, om jeg ville være med til at gå på ski over indlandsisen på Grønland. Han inviterede mig ud for at ro kajak, så vi kunne drøfte mulighederne. Jeg fornemmede ikke den berømte "flamme i hjertet" i forhold til at vandre flere dage på ski. Derimod blev jeg betaget af at ro kajak. Natten efter drømte jeg, at jeg roede op langs den danske vestkyst på vej rundt om Danmark. Det var en drøm, der forfulgte mig i flere år, og som 47-årig lykkedes det mig i andet forsøg at ro Danmark rundt. 39 dage og 1200 km i havkajak.

Min regelmæssige meditation betød, at jeg følte en vis ro og overskud, når jeg havde fremdrift. Turen gav mig stor erfaring om mine grænser og formåen, men jeg havde også mentale udfordringer i perioder. Jeg havde meget tvivl og til tider angst, og der var tydeligvis noget, jeg ikke var bevidst om. Jeg fandt ud af, at det er ikke nok med passion og troen på sig selv. Jeg kunne blive bedre til ikke at lade mig overmande af følelser og tanker.

Der skulle gå nogle år, før jeg besluttede at ro Irland rundt i kajak. Selv om Irland har sine helt særlige udfordringer i form af Atlanterhavet og rå klippekyster, følte jeg, at det var muligt. Jeg havde imidlertid ikke de optimale forberedelser. Jeg var to år forinden gået fra min kone og havde gjort min familie ked af det, inkl. mine to drenge. Min nye kæreste blev voldtaget, et halvt år før jeg skulle starte turen, og var igennem en længere sygdomsperiode. Jeg fik en diskusprolaps i nakken og måtte træne på piller i en periode. Jeg husker, at jeg om vinteren skovlede sne væk fra containeren, så jeg kunne få min kajak ud. I dage med storm kunne jeg ikke ro ud af havnen, men tøffede frem og tilbage i lystbådehavnen med smerter og en arm, der sov pga. diskusprolapsen. Jeg forfulgte mit mål som besat.

Det var langt fra et frugtbart forberedelsesforløb, men jeg troede på, at det ville fungere, når jeg kom af sted og blev

alene, fri og uafhængig. Jeg tog fejl. Jeg lyttede ikke til min intuition, som igen og igen råbte, at jeg skulle udskyde turen med et år.

Sammenbidt og stresset drog jeg på eventyr. Vejrudsigten var absolut i min favør. Svag vind og sol den første uge. Men jeg havde langt fra den indre glød og passion, der ellers var min styrke. Jeg var slet ikke mig selv. Jeg roede 250 km over seks dage, hvorefter jeg kunne finde mig selv ligge i teltet og ryste over hele kroppen af angst. Jeg forsøgte at samle mig selv og forstå, hvorfor intet fungerede. Hvor var den velkendte og selvsikre ro-specialist i kontrol? Jeg kunne ikke forsvare at være alene på åbent hav i den tilstand. Jeg trak stikket og rejste hjem. Jeg brugte mere end et år på at genfinde en rimelig mental balance og blive mig selv igen.

Jeg skulle efterfølgende blive bevidst om, hvor afgørende det personlige fundament er for evnen til at præstere. To år forinden var jeg i god fysisk og mental form. Jeg befandt mig godt på mit arbejde, jeg havde gode økonomiske forhold, var far i en lille kernefamilie og havde det godt i rollen som far. Min daværende kone er en kløgtig kvinde med ben i næsen, og hun skabte ro og stabilitet og gav mig frihed. Jeg havde denne fantastiske kajakpassion, og det hele dannede et solidt fundament for, at jeg rent faktisk kunne ro Danmark rundt. Af uransagelige årsager valgte jeg at give afkald på mit kære fundament med en dyr regning til min ekskone, mine to sønner og jeg selv til følge. Jeg har aldrig selv fundet den egentlige forklaring på mit valg. Ikke desto mindre var det begyndelsen til en livskrise, der i sidste ende resulterede i en viden og indsigt, der gjorde mig til et mere helt og afklaret menneske.

Efter at jeg kom hjem fra mit korte besøg i Irland, kom jeg til den erkendelse, at mit fundament nu var ustabil, og at det var den primære årsag til manglen på mental styrke. Jeg var stresset og ustabil. Jeg konsulterede en mental coach og

læste en lang række bøger om mentaltræning. Jeg måtte have min passion igen og gøre et nyt forsøg.

Det førte mig gennem en meget lærerig udviklingsproces, der resulterede i en længe ventet afklaring. En indre dyb forståelse af sindets natur, der udgør substansen i denne bog. Som 52-årig kom svarene til mig. Min kajakpassion har ikke vist sig at være den samme siden.

Jeg har læst videnskabelig litteratur om mentaltræning, der også er en del af inspirationen til denne bog. Den største inspiration har jeg fundet hos de bedste amerikanske coaches. De mest succesfulde coaches har det til fælles, at de har den videnskabelige baggrund som afsæt, men som det vigtigste formår de at frigøre sig fra begrænsende normer og selvhøjtidelighed og byde ind med karakter, hjerte, sjæl og egne bitre erfaringer. De tager stilling og tør at formulere deres egne personlige principper, som de gennem hårdt slid har erfaret fungerer. Den egentlige og mest værdifulde indsigt har jeg fået ved selv både at sejre, fejle og lide, kombineret med en vedholdende spirituel søgen og læren. Meditation og lidelse var mine bedste læremestre. Jeg ville og kunne disciplinen personlig udvikling.

Bogens sigte er at give læseren indsigt i bevidsthedsudvikling og kunsten at mentaltræne. Bogen er primært rettet mod sportsatleter, men kan med stor gavn læses af alle med en mission i livet. Det være sig de, som ønsker at skabe en virksomhed, skabe velgørenhed, at tjene deres land som soldat, at skabe livsforandring, bygge en skole i Afrika eller lære at være taknemmelige for dette øjeblik og nyde et glas vand og en ostemad.

Man kan stille spørgsmålene: Hvad er store atleters drivkraft? Hvordan håndterer de modstand? Hvordan forvalter de deres ressourcer og hvad er nøglen til netop deres succes? Hvad er det for en mentalitet eller livsfilosofi,

der karakteriserer dem? Atleter bliver gennem svære kriser introduceret til sig selv. De ved instinktivt, at når de finder løsningen på kunsten at leve, indfrier de deres mål og drømme. Derfor kan vi alle med stor fordel lade os inspirere af elitesportsfolks tilgang til at håndtere en udfordring. Vi kan som et minimum bestræbe os på at afkode deres mentalitet og lære af det.

Denne bog handler om mål, drømme og selvindsigt. Det starter med en vision om, hvad du vil opnå og en personlig forpligtelse til at yde det, der kræves, for at nå dertil.

Lad dig inspirere. God læselyst.

1

Zen og sindets kraft

Historien om mennesket begyndte for millioner af år siden i Afrika, hvor en abe for første gang rejste sig op på to ben. Gennem tiden opstod der flere menneskearter, som havde varierende evner til at overleve. Nogle forstod at tilpasse sig det forandrende klima, imens andre uddøde. Flere menneskearter har angiveligt krydset hinandens veje og kæmpet mod hinanden for overlevelse. Homo Sapiens er den eneste nulevende art af menneskeslægten Homo.

For at forstå sindets natur og menneskeartens basale egenskaber kan vi gøre os den overordnede antagelse, at menneskets egenskaber er udviklet, for at vi kunne overleve som art. Vores evne til at tilpasse os varierende livsvilkår er og har været en afgørende forudsætning for overlevelse. Vi har en række basale sanser og instinkter som uden tvivl har været afgørende for, at vi havde evnen til at jage vildt, være på vagt, vurdere risici og kæmpe, når det gjaldt liv eller død.

Et særkende ved arten Homo sapiens, som så dagens lys for ca. 500 tusinde år siden, var, at hjernen var relativt stor i forhold til andre arter.

På et tidspunkt har det første menneske fået den første tanke og senere opstod der også en mod-tanke. Vi har derefter udviklet lydsprog for at udtrykke vores tanker. Det var dermed starten på sprog og kommunikation ved hjælp af lydord. Vi udviklede et komplekst sind med følelser, tanker og en bevidsthed om os selv og andre. Det var en del af strategien for at overleve, at vi kunne skabe et indre

billede af os selv – en identitetsrolle – og finde vores plads i flokken. Dermed var vores ego under udvikling.

I dag kæmper mennesket stadig sine kampe på liv og død og stadig med politiske, religiøse og økonomiske motiver. Enhver familiefar måtte være i besiddelse af basale jagt- og kampinstinkter for at kunne beskytte og forsørge sin familie. I dag er det vores identitet, der er i konstant fare. Er jeg god nok? Kan jeg det? Hvad vil andre mon tænke? Hvad nu hvis jeg bliver syg? Kamp- og vindermentalitet finder vi på sportsarenaer, hvor vi tiljubler den "klan", vi tilhører eller inden for militærverdenen, hvor vi fascineres af den toptrænede elitesoldat i mental balance. Vi har ud over de basale dyriske instinkter udviklet et følelsesliv med en tænkende og intelligent hjerne, der har evnen til at være rationel, kreativ, social, logisk, forudseende osv. Vores ego definerer vores værd og rolle i forhold til andre individer og udgør en del af vores personlighed.

Kampinstinkt og flow

Du har en ambition, der kræver mental parathed og tilstedeværelse, men hvilket kendskab har du til din egen sindstilstand, når alting lykkes? Og spørgsmålet er, hvordan vi skaber adgang til disse mere eller mindre dybtliggende og essentielle ressourcer. Mentaltræningens primære sigte er at skabe de bedste betingelser for, at essensen af dig kan blomstre, og at enhver tanke eller følelsesmæssig hindring elimineres.

Som det første må du skabe dig en forestilling om, hvad du dybt i din krop og sjæl sanser og føler, mens du leverer en toppræstation. Det er et godt princip at starte med slutningen, som en arkitekt, der tegner huset, inden han indleder byggeriet. Det, du forestiller dig, vil præge dine tanker, følelser og bevægelser. Når du opnår denne