**IDEALTILLSTÅNDET FÖR EFFEKTIVT LÄRANDE**

**1. DET "IDEALA" INLÄRNINGSTILLSTÅNDET**

En viktig del av "Effektivt lärande"

När man använder ord som "idealt" eller "effektivt" som beskrivning av en livsstil. En metod

och ett handlingsmönster, så hänger dessa ord i luften om man inte först fastslagit målet eller

målen för verksamheten. Mental Träning börjar därför alltid med ett målsättningsarbete där

man först enas om mål och syfte innan man börjar arbetet med att hitta de bästa vägarna och

medlen för att nå dit.

Motsättning mellan skola och arbetsliv

När det gäller barnens lärande i skolan så verkar det som om skolan (inkl. skolpolitiker och

administratörer) har haft mål for skolans verksamhet som klart skiljer sig från ett av skolans

viktigaste tillämpningsområde, arbetslivet. Medan skolan har arbetat med kunskapen som mil

så har arbetslivet istället efterfrågat människor med hög kompetens.

Kunskap versus kompetens

Ett sätt att lösa denna konflikt har då varit att sätta likhetstecken mellan dessa begrepp. Delta

har skett framför allt inom personalutbildningen, där kunskapshöjande kurser fortfarande ofta

kallas för kompetenshöjande.

Samhället i övrigt, representerat av exempelvis arbetsgivare, har å andra sidan gått i andra

riktningen och sökt andra mått på kompetens än skolbetygen. Det blir allt vanligare idag att

arbetsgivare inte tar hänsyn till skol- eller högskolebetygen (i bland inte ens tittar på dom)

utan istället försöker skaffa sig en uppfattning om den sökandes kompetens genom egen

bedömning, referenser, kontakt med tidigare arbetsgivare, djupintervjuer, provanställning etc.

Definitioner

För att lösa denna konflikt bör vi börja med att definiera vissa begrepp. Jag skulle vilja

definiera skolkunskap och kompetens på följande sätt:

1. Skolkunskap är det man mäter med skolans kunskapsprov (operationell

definition) och som beskrivs med hjälp av formella betyg i form av siffror

eller bokstäver.

2. Kompetens är en kvalitativ och/eller kvantitativ bedömning av hur någon

handskas med och klarar en livssituation man möter. Beroende på

karaktären av denna livssituation eller slaget av personlig förmåga kan

man tala om olika kompetenser (exempelvis social kompetens,

emotionell kompetens, problemlösningskompetens etc.). Begreppen

"yrkeskompetens" och "personlig kompetens" innefattar då i sig en rad

olika delkompetenser. En sammanfattning av dessa kompetenser kommer

jag att kalla för "livskompetens".

Skolan och Livet

Definierat på detta sätt har man tyvärr inte kunnat påvisa något större positivt samband

mellan graden av skolkunskap och graden av livskompetens. Ändå svagare positiva samband

(ibland t.o.m. negativa) får man om man jämför begreppen "framgång i skolan" och

"framgång i livet" och detta oberoende av hur vi definierar begreppet "Framgång i livet".

Välfärdsmässigt (ta lönenivåer som exempel) är skillnaderna små och går man på

välbefinnandemått som t.ex. lycka, finns inga skillnader alls.

Utbildningseffekter

Effekten av skolans verksamhet bedöms genom nivån på "skolkunskapen", som mäts genom

att någon vid ett visst tillfälle redogör för ett urval av den information, som man tidigare

inhämtat genom lektioner och litteratur. Även i de fall där man inte mäter kurseffekter på

detta sätt (exempelvis vid personalutbildning) har ändå "bra" kurser definierats utifrån den

kunskapsökning och den motivationsökning som sker ("kunskap och kick"). ibland ligger

betoningen på det senare (exempelvis vid speciella kick-off samlingar)

Utbildningens mål

Vad säger då läroplanerna om lärandets mål? I den gamla högskolelagen formulerades det

mycket klart att målet för all utbildning (inte bara högre utbildning) är personlig utveckling.

Vad är då innebörden i dessa ord?

Jag vill definiera begreppet utveckling som "en förändring i positiv riktning".

Vem ska då bestämma om förändringen är positiv?

Vi har hittills nöjt oss med att låta varje individ avgöra detta. Kanske är nu tiden mogen att

också ta med samhällets aspekter så att förändringarna inte bara blir "önskade" utan också

"önskvärda".

I den mentala träningen har lyckligtvis dessa två aspekter hittills gått hand i hand.

Personalutveckling genom personalutbildning?

Sverige har under flera årtionden haft en mycket omfattande personalutbildning (mer

omfattande än i de flesta andra länder). Målet för dessa utbildningar har sagts vara

"Personalutveckling." Ändå har utvärderingen skett i samband med kursavslutningen.

När jag i några studier tittat på eftereffekten av s.k. bra kurser så har effekterna efter några

månader varit minimala. Med tanke på de hundratals miljoner vi lagt ner på

personalutbildning så är detta en katastrof. Det är ju först om kursen leder fram till en positiv

förändring som visar sig i individens vardagsliv (sättet att tänka, känna, reagera, bete sig och

handla) som man kan säga att det varit en bra kurs.

På liknande sätt borde bra skolor bedömas utifrån hur eleverna kommer att klara Iivet efter

skolan (kompetens). Skolans och högskolans egentliga uppgift borde ju vara att förbereda

eleverna för ett bra liv.

**Modell Kompetenstriaden**

Information till kunskap

Som nämnts har skolans fokus fram till idag legat på att nå kunskapsmålen. Kunskapen har blivit ett slags slutmål som upphöjts till del mest eftersträvansvärda i vårt samhälle (kunskapslyftet, kunskapsföretag, kunskapssamhället, etc.). Målen har också alltför mycket varit att ge kunskap istället för att uppmuntra ett aktivt kunskapssökande utifrån eget ansvar och egna målsättningar

Kunskap till kompetens

För att bli kompetent bör kunskapen integreras och det sker framför allt genom tillämpningar,

övningar och träning. Eftersom all icke fysisk träning kallas för ”Mental träning” blir den

mentala träningen viktig för att bygga upp kompetensen på olika livsområden.

Det bästa är om den första och den andra fasen får komplettera varandra, så att

tillämpningarna kan ske i direkt anslutning till kunskapsinhämtandet, helst integrerat i

lärandesituationen. Detta är naturligtvis lättare att åstadkomma om lärandet sker i den miljö,

där lärandet ska tillämpas. Detta är inte så lätt att åstadkomma i skolan men kan i viss mån

åstadkommas genom hemuppgifter, som också innehåller tillämpningsuppgifter. Ett annat

sätt är att skapa en utbildningssituation som är mycket lika de sammanhang som utbildningen

syftar till. Exempel på dessa är tandläkarutbildningar och frisörsutbildningar där kunder kan få komma och få behandling eller klippning under överinseende av lärare och handledare. På

några håll i Sverige och i världen har exempelvis socialarbetarutbildning placerats ut i

bostadsområden, i nära kontakt med hjälpsökande människor. Ett nytt synsätt på lärande kan

leda till nya kreativa former för utbildning.

Information till Kompetens

Det finns en direktväg till kompetens som inte går över kunskap. När jag arbetar med idrottare

så kan man t.o.m. se att kunskap kan vara kontraindicerande. Vet man mycket om hur

kroppen fungerar är det lätt att börja tänka på hur kroppen gör vilket hämmar prestationen.

Det bästa tycks vara att skapa en målbild och sedan överlämna åt kroppen. Man styr kroppen

med bilder men låter kroppen själv sköta resten.

Redan på 70-talet visade jag i flera experiment att inre bilder av en rörelse gav samma resultat

som att rent fysiskt utföra rörelsen, speciellt om kroppen programmerades med mentala

bilder när man befann sig i ett självhypnotiskt tillstånd (det mentala rummet).

Jag visade också att en del av inlärning kunde ske på en icke medveten nivå. Om exempelvis

en nybörjare började träna basketskott från straffpunkten så missade man i början mer an

90% av skotten. Efter lång tids träning kunde man nå över 50% träff.

Vad var det som gjorde att man inte blev bättre och bättre på att missa korgen eftersom man i

början missade 9 skott av 1O? Svaret är naturligt: För det första för att man har ett mål. Detta

möjliggör för det andra feedback och för det tredje får man en belönande känsla när bollen

går i. Denna "belöning" gör att kroppen lär in det som leder till målet, trots att man i regel inte

är medveten om vad man gör annorlunda i de kast man träffar (”Jag gjorde på samma sätt,

det var bara det att jag råkade träffa"). Har man en klar och programmerad målbild så sätter

det igång inlärningsprocesser, även om de ligger på en omedveten nivå. Ett intressant och

alltför lite använt sätt att bli kompetent är att först identifiera och definiera

kompetenstillståndet och sedan överföra detta till mentala (inre) bilder. Dessa bilder

programmeras sedan in när man befinner sig i det Mentala rummet (ett självhypnotiskt

tillstånd). De programmerade bilderna startar därmed en icke medveten process, som bl.a.

styr kroppens och sinnets automatik i riktning mot målbilderna. Efter det är det: ”De e bare å

åk” som Ingemar Stenmark uttryckte det.

Ökning av kunskap och/eller Kompetens?

Skillnaden mellan Kunskap och Kompetens och skolans fokusering på kunskap har medfört en besvärlig frågeställning för denna kurs. Skulle vi inrikta kursen på skolans egentliga

målområde (livet) eller skulle vi ta upp metoder som gör att skolans och elevernas resultat

förbättras utifrån det "traditionella" sättet att mäta.

Vi har valt att göra både och.

Mental Träning för bättre studieresultat

Tyngdpunkten i kursen ligger på att förbättra kunskapsinhämtande och

kunskapsredovisning samt tillämpning av kunskap. Den mentala träningen stimulerar

dessa processer genom exempelvis:

• Koncentrationsträning och träning av ''Avspänd effektivitet"(både på lektioner, vid

instudering och vid redovisning)

• Självbildsträning. Självförtroendet och självkänslan byggs upp först varefter denna sedan

får påverka studieresultatet. Vanligtvis är det tvärtom, d.v.s. att studieresultatet

påverkar självbilden, vilket lätt leder till en negativ spiral. Som exempel kan nämnas ett gymnasium, dit bara de allra bästa i varje klass har en chans att komma in. Vad som sedan ofta händer är att självbilden rasar när man inte längre är bäst och den negativa spiralen

börjar.

• Emotionell träning och kontroll, vilket bland annat innebär att skapa det

känslotillstånd som ar det bästa vid såväl inlärning som resultatredovisning.

• Målstyrning och målprogrammering, som bl.a. innebär att ha klara målbilder för arbetet i

skolan. Detta underlättar identifieringen av effektiva vägar och möjliggör måluppfyllelse

och resultattillfredsställelse.

• Mental tuffhetsträning, som bl.a. innebär att använda sig av misstag och problem av olika slag för att lära och utvecklas.1

Även om dessa exempel verkar vända sig till eleverna, så innebär det "livslånga lärandet" att

de är lika viktiga för såväl lärare som andra vuxna. Därför ges i kursen ett förslag på hur ett

ämne med titeln "Livsfärdighetsträning i skolan" skulle kunna se ut. Det skulle kunna pågå

under hela skoltiden och vara inriktad på de faktorer som vi idag vet leder till ett bra vuxenliv.

En träning för livet

Även om denna träning är fokuserad på studierna så är de färdigheter man bygger upp genom

denna träning sådana som man tar med sig genom hela livet. Jag möter ofta idrottsmän (Jag

startade den mentala träningen inom idrotten) som säger: Effekterna av den fysiska träningen

har försvunnit för länge sedan men de mentala träningseffekterna har jag kvar och de har jag

nytta av varje dag.

2. LÄRANDET OCH LIVET (2L)

Missnöjet med långtidseffekterna av både grundutbildningen och den "högre" utbildningen

ledde till att jag 1990 tog tjänstledigt från universitetet i Örebro och startade en egen

högskola (Skandinaviska Ledarhögskolan - se i inledningen till denna Studiehandling), där jag

skulle kunna arbeta på ett sätt som förde samman de två områdena "LÄRANDET" och "LIVET"

Jag gjorde detta genom att utveckla något jag lite pretentiöst (egentligen förhoppningsfullt)

kallade för "framtidens lärande eller utbildning".

2L-pyramiden

Jag försökte här knyta samman Lärandet och Livet genom en

"livslärandepyramid" med fem förbindelseord, nämligen

Var och en av dessa fem förbindelseord har stöd både av psykologisk och pedagogisk

forskning men också av beprövad erfarenhet från vissa utvecklingsinriktade

utbildningsinstitutioner (se exempelvis Hellertz, 2004. som ingår i kursen). Jag förklarar dessa

fem principer närmare i videoföreläsningen men jag vill här komplettera detta genom att säga

att de tre mittersta principerna naturligtvis är lättare att applicera i den traditionella skolan an

den första och femte.

**LÄROPYRAMIDEN**

**LÄRA**

**i**

**om**

**för**

**från**

**under hela**

**Livet**

Lära i Livet

Att "lära i livet" är lätt att tillämpa i de distansutbildningar som vi bedriver, där man

studerar hemma eller på jobbet i den takt som man själv bestämmer och där "lärarna"

kommer till de studerande i form av videoinspelade lektioner, litteratur och

studiehandledning med detaljerade studieinstruktioner. Då kan man också snabbare och

effektivare applicera och tillämpa kunskapen i "livet" jämfört om man befinner sig på

utbildningsinstitutionen.

Vad man kan göra i skolan och vad som också börjar göras i allt större utsträckning är att knyta an olika skolor och olika moment i skolan till det liv man ska ha efter skolan (exempelvis företagsgymnasier, studiebesök, rollspel etc.)

Lära om och från Livet

Här händer det en hel del inom utbildning idag, där man i olika ämnen utgår från det elever

och studerande varit med om eller anknyter till aktuella saker som händer i samhället. Ett

konkret exempel är Problembaserat lärande, PBL, där det dock hade varit bättre, enligt min

uppfattning, om man kallat det för LIL -Lösningsinriktat lärande istället för problem baserat.

Livslångt Lärande (3L)

När det gäller den sista principen, Livslångt lärande eller 3L-principen, som den också kallas, så är det naturligtvis skolans uppgift att under skoltiden skapa den attityd till lärandet, som gör att man med glädje fortsätter med en nyfikenhet och ett lärande livet igenom.

I den mentala träningen har vi ett program som heter 7C:s, där man får träna 7 stycken

"Childlike Capacities", som alla börjar på C. Alla dessa förmågor, som barn har men som oftast minskar under uppväxten och detta trots att de är värdefulla egenskaper också för vuxna. En av dessa ar "curiosity". Det finns många tragiska exempel på att den traditionella skolan inte alltid har lyckats ta till vara barnens naturliga nyfikenhet. Att behålla den livet igenom är en av de saker som underlättar det livslånga lärandet.

DEL 2. DET NYA LÄRANDET

Jag har valt att ge ett exempel på mitt sätt att se på det nya lärandet genom att berätta om

principerna som låg bakom skapandet och utformningen av kursen "Personlig

kompetensutveckling genom Mental Träning" (PUMT), 1987. Den har under mer än tre

decennier utgjort den enda högskolekursen, som har varit direkt inriktad på att nå det som

högskolelagen angav som mål för all utbildning: "Personlig utveckling". (För närmare

information om kursen, se SLH.s hemsida www.slh.nu)

3. PRINCIPER FÖR EN BRA KURS

En bra kurs

Har Du varit på någon bra kurs? Om Du svarar ja, fundera gärna någon minut på vad det var

som gjorde att Du tyckte kursen var bra.

Kringfaktorer

’’Vilken kursgård”, ”Vilken bra mat” ”Vilka trevliga människor jag träffade” Det är uttalandenjag hör ibland vid beskrivningar av en bra kurs. Detta är naturligtvis kring faktorer, som inte har så mycket med de egentliga kursmålen att göra.

Kunskap och Kick

De vanligaste svaren på vad som utgör en bra kurs är:

1. Kunskap -Att få information som leder till en kunskapsutveckling

2. Kick -Att inspirera, motiverad och tänd

Kursutvärdering

På kortkurser i samhället sker utvärderingarna av punkt I och 2 oftast genom en subjektiv

utvärdering i slutet av kursen. I skolan och högskolan där utvärderingen är fokuserad på

kunskapsmängden, d.v.s. enbart punkt 1 ovan, sker utvärderingen vanligtvis genom

kunskapsprov i nära anslutning till kursslutet.

Vad är då en bra kurs

Ord som bra, effektiv, kvalitativ etc. kan bara definieras i relation till ett angivet mål. En bra

kurs är alltså en kurs som på ett bra och snabbt sätt leder fram till målet för kursen.

Målet för all utbildning

I gamla Högskolelagen fanns målet angivet för all utbildning oavsett vilket område

utbildningen handlar om. Där stod del: "All utbildning ska främja de studerandes personliga

utveckling" (§ 2). Den punkten är numera borttagen även om del finns diskussioner om att

den borde återinföras.

Från externa kurser till intern träning

En stor del av näringsliv och offentlig förvaltning satsar hundratals miljoner kronor på

personalutveckling genom personalutbildning. Utvärderingarna av kurserna sker i regel vid

kursslutet. De utvärderingar som görs några månader efter kurserna har däremot svårt att

påvisa mätbara effekter. I dag ersätts därför externa kurser alltmer med intern träning.

Personlig utveckling

Vad är då personlig utveckling? Ordet utveckling står naturligtvis för en förändring i positiv

riktning och ordet personlig att förändringen bör gälla områden som tankar, bilder, attityder,

känslor, beteenden etc. En positiv förändring innebär ju också att förändringen skall leda till

något bättre. Personlig utveckling kan därför definieras som ”förändringar som leder till ett

bättre liv”.

Ett bra liv

Den övergripande målsättningen för all universitetsutbildning, enligt den aktuella

Högskolelagen (från 1992), är att de studerande ska få

• Förmåga att göra självständiga och kritiska bedömningar,

• Förmåga att självständigt urskilja, formulera och lösa problem, samt

• Beredskap att möta förändringar t arbetslivet (Högskolelagen § 9) (min

kursivering).

Högskolelagen betonar numera starkt kunskapsdimensionerna men betonar också förmågor

att använda kunskaperna. I lagen definieras inte vad dessa punkter konkret innebär. Förslag

på en definition bör enligt min uppfattning göras utifrån de livsområden, som människor

tycker är viktigast. Jag har frågat tusentals personer om begreppet ett bra liv. På frågan om

vilka livsmålsområden som ingår i ett bra liv så är de vanligaste förslagen:

• En meningsfull uppgift (t.ex. arbetet)

• En meningsfull relation (t.ex. familjen)

• Hälsa

De två första förslagen kan föras ihop till begreppet "Mission", där ordet

behövas är centralt.

Må bra

Frisk Sjuk

Må dåligt

När del gäller hälsan skattas axeln Må dåligt - Må bra som viktigare än axeln Sjuk - Frisk.

(Denna uppdelning av hälsan i två axlar kan förklara hur svenskarna kan vara friskast i Europa

trots att man har den högsta sjuskrivningsfrekvensen.)

Ett intressant forskningsområde är också att undersöka del intressanta sambandet mellan

Mission och Hälsa.

Allt detta leder fram till att huvudmålen för bra kurser och utbildningar borde vara: Att

fungera bättre (i arbete, studier, idrott, relationer etc.) och att må bättre.

Kunskaper

I Högskolelagen anges två kunskapsvägar:

• Förvärvandet av kunskaper på vetenskaplig grund

• Färdighetsutveckling

Att kunskaperna ska vila på vetenskaplig grund verkar ju självklart och också enkelt och

naturligt. Så är dock ingalunda fallet. Man kan ha skilda meningar om vad som är vetenskaplig grund och framförallt kan man ha olika uppfattningar om vilka vetenskapsteorier som ska styra urvalet och förmedlingen av kunskaper.

Inom läkarutbildningen användes exempelvis begreppet ’’beprövad erfarenhet’’ som ett

viktigt alternativ och komplement till vetenskaplighet. Under ett flertal år har man talat om

paradigmskiften när det gäller synen på vetenskap. Den nya fysiken har exempelvis gjort

upptäckter. som ifrågasätter flera av grunderna för de naturvetenskapliga lagarna

Viktiga frågor som tas upp i Ledarhögskolans utbildningar är exempelvis:

• Vad är verklighet?

• Vad är sant och falskt?

• Vad är kunskap?

Färdighetsutveckling

På högskolan har färdighetskrav hittills varit av underordnad betydelse. Man har heller inte

haft mål för utbildningen som i praktiken relaterats till personlig utveckling. Några undantag

har varit högskolorna för områden som t.ex. musik, konst och idrott. Där har också

färdighetsträning ingått som en viktig del.

Hur blir man då kompetent? Jo, genom att praktisera, öva och träna. Träningen bör därför ha

en central roll i all kompetensutveckling och följaktligen då också i all utbildning. Eftersom all träning som inte är fysisk kan sammanfattas under begreppet Mental Träning bör denna ha en nyckelroll i all utbildning.

En av de saker som skiljer Skandinaviska Ledarhögskolan från traditionella högskolan är vår

betoning av färdigheter för att uppnå en varaktig effekt av en utbildning. Färdighet är ju

tillämpad kunskap. Färdigheter är ju hur de kunskaper Du skaffar Dig tar sig i uttryck i Ditt sätt att tänka, känna och handla.

Färdighetsträning! Det är svårt att skilja färdigheter från träning. Det finns många exempel på

hur kunskaper, som inte tillämpas, följs upp eller används, snabbt försvinner.

4. FILOSOFI & PEDAGOGIK

Hemuniversitetet

Den mentala träningen bygger på en alldeles speciell filosofi. Det finns också en filosofi bakom det studiesätt jag utformat - en utbildning med hjälp av videoinspelade föreläsningar och intervjuer. Jag vill beskriva några av de grundläggande principer, på vilka vi har byggt

verksamheten vid Skandinaviska Ledarhögskolan. Eftersom skolan aven vill syssla med mer

områden an ledarutveckling, så är Skandinaviska Ledarhögskolan egentligen ett för

begränsande namn. Å andra sidan täcker begreppet "Leda/Coacha sig själv och andra" det

mesta.

Kärt barn har många namn, brukar man ju säga. Jag brukar ibland använda ordet

’’Distansuniversitetet’’ för att markera distansstudierna. d.v.s. det fysiska avståndet mellan

lärare och studerande, men lika ofta använder jag faktiskt ’’Näruniversitetet’’ för att betona

att de studerande till skillnad från konventionella s.k. distansstudier på många sätt kommer

närmare möjligheterna för träning och tillämpning i reella sammanhang. (Man sitter ju t.o.m.

fysiskt närmare föreläsaren på TV:n.) De flesta av våra studerande arbetar parallellt som de

studerar och kan därmed direkt pröva och tillämpa sina kunskaper i relevanta sammanhang.

Uttrycket ’’Hemuniversitet’’ eller ’’Arbetsuniversitet’’ har vi också använt. eftersom

studierna vanligen sker i hem - eller arbetsmiljö.

Nedan har vi roat oss med att beskriva en del av våra principer, som vi arbetar efter.

Vi gör det som Du ser utifrån uttrycket: Hemuniversitetet.

• Hemstudier

Idealet är att studier bedrivs i den miljö. där kunskapen ska tillämpas. dvs. hemmet eller på

arbetet.

• Effektiv inlärning

Effektiv inlärning är en kombination av självstudier. videoundervisning. tillämpnings-övningar och systematisk träning.

• Målrelaterad utbildning

Högskolelagen anger målen för all utbildning. Dessa bör konkretiseras i individuella

långsiktiga och kortsiktiga mål som utarbetats av den studerande själv.

• Unik

Kursen är till innehåll och utformning unik. Flera av kurserna är SLH ensam om liksom vi är

ensamma om sättet att studera.

• Nytänkande

SLH vill propagera för kreativitet och nytänkande. "Tänka om" är en viktig del i "Den Nya

Livsstilen", som är titeln på en av de böcker som ingår i kurserna.

• Inspiration

Kurserna vill skapa inspiration, energi, motivation och "commitment" - en av de allra viktigaste faktorerna bakom Peak Performance.

• Video

Video underskattas ofta. Jag har t.ex. visat att kunskapsmängden efter en videolektion är

större än efter en "vanlig" lektion.

• Egen utveckling

Utifrån insikt om ’’Var Du är’’ och ’’Var Du vill komma’’ skapas drivkraften för den

personliga utvecklingen.

• Relevans

Kurserna ska alltid utgå från aktuella och relevanta behov och frågeställningar i och

hos kursdeltagaren själv.

• Studietakt

Du bestämmer själv när Du vill börja och i vilken takt Du vill läsa. Du kan också stänga av

läraren när telefonen ringer eller när barnen gråter. Du kan repetera vid behov.

• Individen i centrum

Den flexibla studiemodellen möjliggör en anpassning till de unika behov och

livsomständigheter varje individuell studerande har.

• Tillståndsbunden inlärning

Innebär att inlärningen alltid kopplas till den inlärningsmiljö och till den sinnesstämning i

vilken Du studerar. Studierna bör alltså ske i tillämpningsmiljön.

• Expertis

Kurserna byggs upp kring de mest kompetenta personerna inom ämnesområdet. Oavsett var i

landet eller i världen dessa finns.

• Tvärvetenskaplighet

Den kunskap som behövs för att nå kursmålet "personlig utveckling" måste sökas där

kunskapen finns. Det innebär att kurserna ofta blir interdisciplinära och tvärvetenskapliga till

sin karaktär.

Varför lära på distans?

En fråga vi ofta får lyder: ”Är det här systemet framförallt till för människor, som av praktiskaskäl exempelvis arbete, familj m.m. har svårt att komma till en högskola för att studera?” Vi svarade i början ja på den frågan och det gör jag naturligtvis fortfarande. Våra erfarenheter med snart 40 års distansstudier enligt SLH:s modell visar dock att våra studerande även finns på högskoleorter. Orsaken är att våra kurser är så attraktiva och att de inte finns på traditionella högskolor och universitet idag. Enda sättet att ta del av dem idag är via SLH. Idag börjar distanskurser och distansutbildningar bli mycket vanliga både i Sverige och internationellt. Ingen ifrågasätter längre varför man vill läsa på distans. SLH var dock en

pionjär inom distansutbildning i Sverige.

Tre viktiga mål

I samband med en undersökning i slutet av 70-talet fann jag att effekten av traditionella

kurser var minimal om man mätte resultatet 3 - 6 månader efter kursen. Som en

konsekvens av detta satte vi upp tre mål med vårt arbete. nämligen:

• Att försöka skapa positiva förändringar (utveckling), som varar

• Att arbeta med hela människan

• Att förmedla hjälp till självhjälp till alla intresserade

För att kunna diskutera vad som är en bra utbildning måste man först enas om kriterier på en

bra utbildning. Med en bra utbildning menar vi då en utbildning som:

• Både ger relevanta, aktiva, tillämpbara kunskaper och färdigheter

• Leder till utveckling av det automatiserade sättet att tänka. uppleva, reagera och handla

• Skapar en varaktig positiv förändring

• Är tillgänglig för alla intresserade

Dessa erfarenheter och tankegångar har naturligtvis legat till grund för de kurser som ges via

SLH.

Den "rätta" inlärningsmiljön

Diskussioner förs ofta om begreppen ”inlärning” och ”utlärning”, vilka inlärningstekniker som är effektivast eller vilket inlärningsklimat som ger det bästa resultatet. Oftast mäts dock

resultatet i nära anslutning, tids- och rumsmässigt, till inlärningssituationen. Detta gör att det

är svårt att från dessa undersökningar dra slutsatser om vad det är som ger varaktiga effekter

eller vad det är, som leder till en effektivare användning. Det finns dock en lag, som man

sällan talar om, men som jag vill påstå spelar en stor roll för en effektiv, bestående och

tillämpbar inlärning, nämligen:

Lagen om tillståndsbunden inlärning

För ett antal år sedan fann man att råttor, som i nyktert tillstånd lärt sig hitta vägen genom en

labyrint hade svårare att hitta rätt när de var berusade. Om de lärde sig i berusat tillstånd

hade de svårare att hitta tillbaka när de blev nyktra. Däremot gick det bättre om de var nyktra

både vid inlärningstillfället och vid tillämpningen, men det gick också bättre om de var

berusade vid bägge tillfällena. På grundval av experimenten, föreslogs lagen om

tillståndsbunden inlärning, som alltså säger att det Du lär Dig kopplas både till inlärningsmiljön och till den sinnesstamning som Du befinner Dig i, när Du lär Dig.

Under årens lopp har jag stött på många episoder och fenomen, som jag har relaterat till den

här lagen. Här ar några exempel:

• Idrottsman klagar ibland över att de har svårt att göra lika bra resultat på tävling som på

träning. Det leder lätt till en hopplös situation där prestationen blockeras på tävling hur bra de

än presterar på träning.

• Studerande på olika nivåer kan ibland berätta hur mycket de kunde när de gick hemifrån,

varefter nervositeten i tentamenssituationen både kan röra till - eller blockera (tomt i

huvudet) - det inlärda

• I olika inlärningsexperiment har man visat att om man lär sig i laboratoriet och sedan mäter

del inlärda i en annan miljö. Så är behållningen betydligt mindre. Det här kom forskarna på av

en slump. Innan dess hade studier antingen gjorts i laboratoriet eller på fältet. Liknande

effekter kan man se när man ska tillämpa det som lärts in på en institution eller kursgård.

Jag behöver kanske inte ta fler exempel. Du har säkert redan förstått varför jag i den här

utbildningen gärna talar om och framhåller lagen om den tillståndsbundna inlärningen. Du kan vara ganska säker på att i det här avseendet kommer Du att ha större behållning av studierna i Din hemmiljö än om du rent fysiskt befunnit dig på högskoleorten. Det är ju ändå i Din hemmiljö, som du ska använda och tillämpa utbildningen. Uttrycket hemmiljö innefattar

naturligtvis också ditt arbete.

Zeigarnikeffekten

Lagen om lillståndsbunden inlärning betonar vikten av att inlärningen integreras i det dagliga

livet och att den inte bara sker på en isolerad plats som en högskola, ett utbildningsinstitut

eller ett konferenshotell. Nu ska vi gå från att lära i livet till att också lära för livet. Det ska vi

göra med hjälp av en ganska okänd lag, som kallas för Zeigarnikeffekten.

Bluma Zeigarnik var en ryska som 1927 skrev en avhandling om Behållning av slutförda och

icke slutförda uppgifter (min övers.). Resultatet av dessa undersökningar har sedan länge

allmänt gått under benämningen Zeigarnikeffekten. Den innebär att om en individ motiveras

att slutföra en uppgift, skapas ett spänningssystem, som inte lättar förrän uppgiften är

fullföljd. Om uppgiften sträcks ut i tiden, fortsätter det målinriktade spänningstillståndet att

verka. Det är då lättare att minnas uppgiften och hur den ska bearbetas och man får motivation att slutföra arbetet med uppgiften.

Målstyrd kunskap

Idén till experimenten fick Zeigarnik när hon i början av 20-talet satt och studerade människor

på Berlins kaféer. Där blev hon mycket imponerad av kyparnas eminenta förmåga att komma

ihåg hur många öl gästerna hade druckit och detta utan att över huvud taget behöva göra

några anteckningar. Men vid ett tillfälle råkade hon fråga en kypare just som kunden hade

betalat och gått hur många öl det sista sällskapet hade druckit. Då hade kyparen plötsligt inte

längre någon aning om hur många öl gästerna hade druckit. Zeigarnikeffekten skulle alltså kunna uttryckas så att när kunskapen väl har fyllt sin funktion så försvinner den. Man kan alltså tala om en målstyrd kunskap.

Om du läser med främsta syfte att klara en nära förstående tentamen, så försvinner

gärna en hel del av det inlästa, när väl tentan är avklarad.

Om du däremot läser med målsättningen att använda utbildningen för ”Top-Performance and

Wellbeing” - att fungera bättre och må bättre, ja då kommer kunskapen redan i samband

med inlagringen att kopplas till del sätt och till de situationer, där kunskapen ska användas, d.v.s. under resten av livet.

Behovsstyrd utbildning

Som tidigare nämnts säger Högskolelagen att ett viktigt syfte med högre utbildning är att

förbereda sig för skilda yrken eller vidareutveckla sig inom yrken de redan utövar. Det var

därför viktigt för mig att utgå från behov hos avnämarna och att bygga upp utbildningen

utifrån dessa behov. Kurserna inom SLH är därför tvärvetenskapliga, eftersom kunskapen för

att besvara frågeställningar finns inom många skilda ämnen. PUMT-kursen som exempel

hämtar sitt innehåll och sina teoretiska referensramar från ämnen som psykologi, pedagogik,

medicin, idrott m.m.

Deltagarstyrd studietakt

En viktig princip för SLH:s kurser är som jag tidigare nämnt, att de ska vara flexibla med en

”deltagarstyrd studietakt”. Detta innebär att den som är intresserad kan anmäla sig och starta

sin utbildning när som helst under året och läsa och träna i den takt hon/han själv önskar.

Livslång kompetenshöjande utbildning

I sin programförklaring för en framtida utbildning i Norden anger Nordiska rådet två

huvudprinciper. Det ena är kompetenshöjande utbildning och det andra är livslång utbildning.

I en kompetenshöjande är jag övertygad om att färdighetsträningen är ett centralt begrepp.

För att få till stånd en livslång och kompetenshöjande utbildning (där färdighetsträningen

måste få en central roll) hos så många människor som möjligt fordras dels ett

distributionssystem. där video/CD och IKT (Informations- och Kommunikationsteknologi) är

mycket viktig, eftersom tekniken gör de studerande relativt oberoende av system och

organisation som försvårar flexibiliteten. I detta ingår också att lära för och under hela livet.

Det livslånga lärandet har betonats av många andra (t.ex. EU. regeringen) under det senaste

decenniet. Det innebär i sin tur dels en Övergång till utvecklingsmodellen dels ett klargörande

av vilka mål som egentligen styr oss.

Upplevelsebaserad inlärning

Kolbs inlärningsspiral som egentligen är en bas för analys av inlärningsstilar menar att allt

lärande startar med en konkret upplevelse (se även moment A). Han menar också att tid

behövs för bearbetning. reflektion och observation, innan man är motiverad för mer abstrakt

tänkande, teorier. modeller, sammanhang, generaliseringar etc. Vilket slutligen behöver

omsättas i praktisk handling för att befästas. Detta i sin tur ger upphov till en konkret

upplevelse o.s.v.

Den mentala träningen är därför en viktig grund för kurser inom SLH. Forskning visar att den

mentala träningen och inre föreställningar ger upplevelser och erfarenheter som på många

satt motsvarar fysiska upplevelser och erfarenheter. Denna träning innebär att Du måste

skicka in dokumentation om Din träning i samband med examinationerna på denna kurs.

Utöver dessa vill vi dock att Du över huvud taget dokumenterar Din träning och Dina

erfarenheter för att förankra Dina upplevelser i flera sinnen. Använd Din Dagbok för detta

ändamål och gör sedan summariska sammanfattningar i PM:en!

En varaktig effekt

Här nedan ser Du en beskrivning av en Kunskapstrappa som utvecklades av Abraham Maslow

men gjorts mer känd av Thomas Gordon.

Målsättningen med den mentala träningen är att vi ska bli ”omedvetet kompetenta” d.v.s. att

på ett naturligt och självklart sätt använda kunskapen och träningen som verktyg vid

skapandet av våra liv. Om 90-95% av våra liv består av automatiserade tankar, reaktioner och

handlingar, ja då är naturligtvis ett huvudmål i den personliga utvecklingen att gå från en

automatik till en ännu bättre automatik. Detta sker genom fyra steg:

• Medvetenhet om hur Du fungerar idag (självinsikt, självkännedom, självbild)

• Medvetenhet om hur Du vill fungera (målmedvetenhet, målbilder)

• Inlärning genom systematisk träning (mental träning och målprogrammering)

• Automatisering av det inlärda (integrering av den nya livsstilen)

Träningsfas

Omedvetet inkompetent

Medvetet inkompetent

Medvetet kompetent

Omedvetet kompetent

Den bästa och största effekten av Mental Träning kommer därför först efter ganska lång tids

träning. Ett nytt och bättre sätt att fungera ska ju inte bara läras in utan också integreras på

ett sådant sätt att det blir en naturlig och självklar del av Dig själv. Det finns där utan att du

ens behöver tänka på det, automatiserat.

**Holistiskt perspektiv**

Det finns idag ett stort antal instrument för personlig utveckling och förändring. Enkelt kan

man säga att vissa arbetar med att förändra känslor, t.ex. utlevelse-, inlevelse- eller

upplevelseorienterade psykoterapier och tekniker. Andra som exempelvis beteendeterapi

riktar in sig på beteenden, medan åter andra inriktar sig på tankarna, exempelvis kognitiv och

rationell terapi. Den mentala träningen arbetar på alla nivåer både med tankar, känslor och

beteenden. De studerande som även vill inkludera en andlig nivå, har den möjligheten. **Holism**

betyder också att detta nivåer integreras, vilket de gör i färdighetsträning och reflexion.

Att arbeta med hela människan innebär således att utveckla en utbildning, som inte bara ger

en isolerad intellektuell kunskap, utan som leder fram till en tillämpbar kunskap, som

användes på ett positivt sätt, färdigheter och kompetenser.

**Att nå Alla**

Användningen av modern teknologi för att förmedla information gör det i princip möjligt att

läsa en kurs oavsett bostadsort. Ett av våra viktigaste mål är att nå alla som vill

studera. Det innebär också att vi försöker hålla så låga priser som det över huvud taget är

möjligt. Det i sin tur innebär att vi inte lägger allt för stora kostnader på ett "glassigt yttre"

utan istället betonar innehållet. Idag har SLH kursdeltagare över hela världen.

**Utvecklingsmodellen**

För 20 år sedan var utvecklingspsykologi detsamma som barn- och ungdomspsykologi. I dag

räknas även ålderdomens psykologi dit. Utvecklingsbegreppet omfattar hela livet. För många

människor går dock den naturliga utveckling man upplever i ungdomen ofta över i en

upprepning efter något eller några år i arbetet och/eller i äktenskapet för att sedan efter 50-

årsåldern övergå i en "avveckling" ("Declineteorin"). Ungdomar har naturligt lättare att tänka i utvecklingstermer, eftersom både kroppen och hjärnan så tydligt fortsätter att utvecklas upp i

tonåren. Efter de första två decennierna inträder dock lätt en alltmer stagnerande självbild.

Idag vet vi genom forskning att vi skulle kunna fortsätta utvecklas under hela livet.

Den modell som i stor utsträckning styr tänkandet i samhället idag kallar jag ’’den kliniska

modellen’’. Den skiljer sig radikalt från utvecklingsmodellen, eftersom man i den kliniska

modellen sätter in åtgärder först när problem har uppstått. Politiska och pedagogiska

förändringar är framförallt inriktade på problemlösning. Massmedia ger ofta en falsk bild av

verkligheten genom att övervägande spegla problem, kriser. Det som inte fungerar.

Kreativiteten kopplas oftast till problemlösning, man tvingas bli kreativ först när det ar kris.

De sant kreativa människorna är däremot de som ständigt frågar sig: "Kan del här göras ännu

bättre? ”Även om det redan nu fungerar bra. I min lilla bok Positiva Tankar har jag uttryckt

utvecklingsmodellen så här: ”SÅ LÄNGE BRA KAN BLI BÄTTRE SÅ ÄR BRA INTE BRA NOG!”

En väsentlig skillnad mellan de två modellerna är att man i den kliniska modellen analyserar

problemet och funderar över orsaksfaktorer och syndabockar, vilket man sällan kan enas

om. Alltför mycket energi går åt till problemanalys. vilket oftast domineras av negativa

tankar, känslor och beteenden. I utvecklingsmodellen klargörs hur nuet ser ut. Därefter

bestäms målet. Utifrån dessa söker man sedan de vägar som leder till de mål som bestämts.

Detta arbetssätt styrs huvudsakligen av positiva tankar, känslor och beteenden.

Alla mentala träningsprogram, även de som riktar sig mot kliniska områden, styrs av

utvecklingsmodellen istället för av den kliniska modellen. Ett av de mentala träningsprogram

som sedan hösten 19S8 har funnits på alla apotek heter Sömnträning. Enligt den kliniska

modellen borde ett sådant program rikta sig till människor med sömnproblem.

Utvecklingsmodellen säger däremot att det inte bara är en fråga om hur mycket man sover

utan också hur man sover. Eftersom sömnkvalitén kan förbättras hos alla, så vänder sig även

den träningen till alla människor.

Om du läser med främsta syfte att klara en nära förestående tentamen, så försvinner gärna

en hel del av det inlasta, när väl tentan är avklarad. Om Du däremot läser med

målsättningen att använda utbildningen för att fungera bättre och må bättre, ja då kommer kunskapen redan i samband med inlagringen att kopplas till det sätt och till de situationer, där kunskapen ska användas, dvs. under resten av livet.

**Träningsmodellen**

Idrotten bygger också på en andra modell, som har visat sig kunna föras över till andra

livsområden, den så kallade träningsmodellen. En som idrottar sätter först upp

utvecklingsmål (vill bli bättre även om man fungerar bra i nuet). Han/hon kopplar sedan

dessa omedelbart till en systematisk träning, där han/hon är beredd att satsa, tid och energi

på en konkretiserad handlingsplan, som ska leda till målen.

Den mentala träningen som växte fram på 70-talet bygger liksom idrotten på filosofin att en

identifiering av framgångsprinciper och en bestämning av utvecklingsmål bör kombineras

med konkreta träningsprogram för personlig utveckling.

Tanken är att det är lika naturligt att träna koncentration som kondition, lika naturligt att

träna mental styrka som fysisk styrka. Den mentala träningen börjar också precis som den

fysiska träningen med Mental konditionsträning, Mental teknikträning och Mental

styrketräning. Eftersom dessa program har det övergripande målet att fungera bättre och

att må bättre, så kan och bör de användas av alla människor. I denna kurs ingår en tränings-

CD som heter "Avspänning". Den kan beskrivas som en "kortkurs" av den Mentala träningen.

I PUMT är denna träning mer omfattande och djupgående.

**Från externkurser till intern träning**

Allt fler företag och organisationer har börjat få klart för sig att traditionell kursverksamhet

har begränsade långtidseffekter. Att resa bort och koppla av i trevlig miljö med god mat kan

visserligen vara lovvärt i sig, men då ska man betrakta det mer som en belöning än en

utbildning. Efter den tillfälliga tändningen brukar man snabbt återgå till sitt automatiserade

sätt att tänka, reagera och handla. Vill man däremot arbeta med en hållbar personlig

utveckling och en bestående förändring i riktning mot Peak Performance, ja då bör man gå

från extern kurs till intern träning.

**Effektivt lärande**

Effektivitet innebar förr att man utförde en sak på ett snabbt och rätt sätt. Effektivitet har

sedan dess gått från att göra saker rätt till att göra rätt saker. Man kan dock inte tala om

rätta, meningsfulla eller viktiga saker utan att först ha bestämt målet. Här är det dock viktigt

att inte bara tala om målstyrd utbildning. Det blir typen av mål, målinnehållet som blir det

viktiga. Är målet att klara en tenta eller examen så blir effektiva studier de, som på bästa,

snabbaste och lättast möjliga sätt medför att tentan klaras. Då kommer också typen av

kunskapskontroll att bestämma vad och hur Du lär Dig, vilket bland annat forskning vid

Pedagogiska Institutionen i Göteborg visar (Marton m.fl. 1986). I den här kursen kommer Du

i kontakt med mer forskning inom området.

Som jag tidigare nämnt anger Högskolelagen som huvudmål för all akademisk utbildning att

de studerande ska förbereda sig för eller vidareutveckla sig inom yrkeslivet. En effektiv

utbildning och ett effektivt lärande måste därför definieras som en utbildning, som på bästa

och lättast möjliga sätt för fram till de mål som Skollagen och Högskolelagen anger. Jag är

säker på att det också är mål som de flesta användarna för en distans- och

uppdragsutbildning vill skriva under på. Detta har varit en ledstjärna för oss som skapat

denna kurs.

**Innan du går in på själva träningen får du här en del allmänna träningsråd.**

• Det är viktigt at göra den mentala träningen regelbundet och under längre tid. Att träna

varje dag har stora fördelar. Det är då exempelvis lättare att bygga upp en vana och att

integrera träningen i vardagslivet. Sedan kan du naturligtvis av olika orsaker missa

träningen någon dag då och då, men målet bör vara daglig träning.

• Gör träningsschema i förväg där du bestämmer dig för när du ska träna. Om du

tänker att du ska träna när du är färdig med allt annat, då kan du vara säker på att det inte

blir någon träning, Samma sak om du alltid låter andra och andras önskemål styra dig och

din tid. Så för Din egen skull - prioritera träningen under den här inlärningsfasen!

• Lägg in den mentala träningen i dagsrutinen, precis som övriga aktiviteter. Det spelar

ingen roll om det är morgon, middag eller kväll, men det är en fördel om du har samma

träningstid varje dag. Efter ett tag kommer både du och din omgivning att märka att du

hinner och orkar mer. Trots att du tar dig tid till regelbunden träning. Dessutom har du

genom träningen skaffat dig en beredskap att hantera framtida tunga och svåra

situationer.

• Framför allt i början är det viktigt att du har lugn och ro omkring dig. Stäng gärna av

telefonen och be omgivningen respektera att du behöver tystnad.

• Det är lättare att skapa tid för Mental träning om personer i Din omgivning vet vad

träningen syftar till. Berätta för dem om vinsterna med den systematiska träningen.

Varför inte också inspirera dem att prova själva?

• Om Du känner dig rastlös, inte klarar av att vara stilla, kan du med fördel genomföra din

träning efter en joggingrunda eller en rask promenad. Fysisk aktivitet är i sig

spänningsreducerande och hjälper dig en bit på traven.

• Särskilt under inlärningsperioden då du tränar regelbundet, är det fördelaktigt med ett

program där Du får instruktioner på nätet. Fördelarna med detta är flera. Det är

lätt att komma igång. Du vet hur lång programmet är och vet därmed också hur mycket

tid du ska avsätta. I och med att du slipper tala dig till avslappning själv är det lättare att

inta en passiv hållning, vilket underlättar för avslappningen att komma.