



# FRAMGÅNG GENOM MIND TRAINING

Text: Lars-Eric Uneståhl

*ALLA VET att det fordras mycket av både konditions-, teknik- och styrketräning för att nå framgångar inom idrotten. På samma sätt skulle man behöva den mentala teknik- och styrketräningen för att underlätta framgång på övriga livsområden.*

*Men innan vi går in på hur man når framgång genom Mind Training så är det naturligtvis viktigt att ta reda på vad framgång är.*

*Så - VAD ÄR FRAMGÅNG?*

## **F**RAMGÅNG - INGEN ALLMÄNT ACCEPTERAD DEFINITION

**INOM VETENSKAPEN** och i seriösa diskussioner brukar man börja med att definiera det man ska undersöka eller diskutera, vilket inte alltid är så lätt. Vi hade en världskongress i Stockholm för några år sedan om medvetandet (*Toward a Science of Consciousness*). Det visade sig då att vi inte kunde enas om en gemensam definition om vad medvetandet är och det försvårade naturligtvis diskussionen.

Inte heller när det gäller begreppet »framgång« finns någon accepterad definition.

**LARS-ERIC  
UNESTÅHL**

Fil dr i psykologi

President Scandinavian  
International University

Grundare av  
Skandinaviska  
Ledarhögskolan

siu.nu - slh.nu



Foto: Mikko Lars-Eric Uneståhl

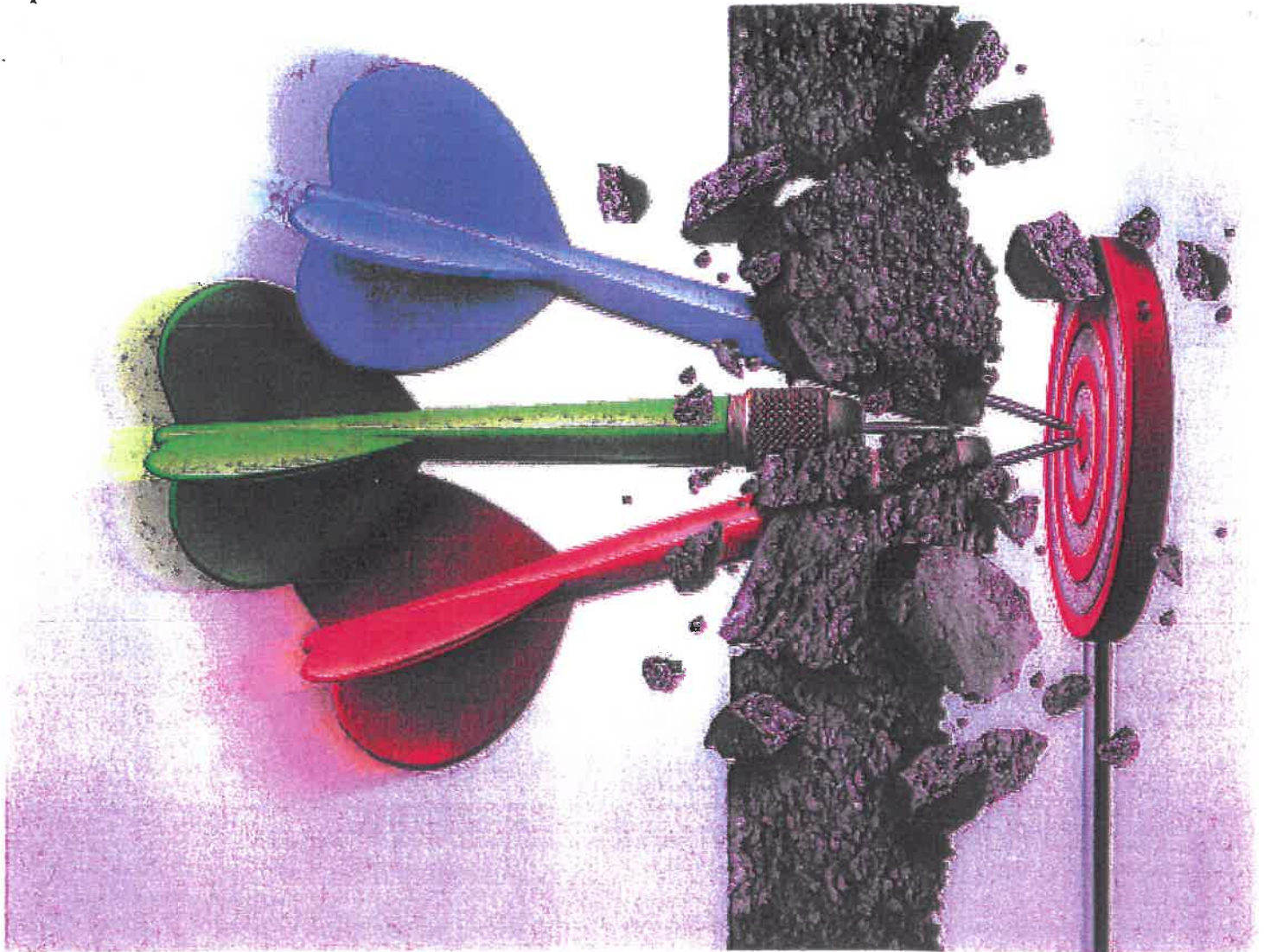


Illustration: freshidea

**Motivationsgurun ZIG ZIGLAR** menar att framgång inte kan definieras med ett ord eller en mening utan att begreppet består av många saker. Det ser man också när man tittar på hur så kallade framgångsrika människor har definierat framgång. Här är några exempel:

**Framgång är** – att bli berömd – nå ett önskat resultat – alltid göra sitt bästa – förstå skillnaden mellan behov och önskningar – att tro att du kan – att inte ge upp – att lära sig något nytt varje dag – att fira små segrar – att tycka om sig själv och det man gör.

**Eller lite mer vitsigt** - Framgång är 99% attityd och 1% begåvning (Beaufort) eller som Edison sa: 1% inspiration och 99% perspiration.

## ÖNSKAD / ÖNSKVÄRD FÖRÄNDRING

**EFTERSOM ORD SOM FRAMGÅNG,** framsteg och framåtskridande ger uttryck för en förändring i positiv eller önskad riktning (utveckling), så är dessa ord liksom riktningen framåt kopplade till något önskvärt jämfört med bakåt, som istället är förknippat med saker man helst vill undvika som bakslag, bakåtsträvande, bakläxa etc.

**Däremot kan motgångar,** hinder och problem både ge en tillbakagång eller fortsatt framgång beroende på hur man tolkar och handskas med det som kallas motgångar.





## UTVECKLINGSMODELLEN

**U**NÄR JAG STARTADE den mentala träningen 1969 ville jag bygga den på idrottsmodellen, där man tränar för framgång och där man tränar för att bli ännu bättre även om man fungerar och där man njuter av vägen mot en ännu bättre framtid. Jag kallade det för *U-modellen*, U står för Utveckling som strävar mot Excellens.

**Denna modell skiljde sig radikalt** från det jag kallade för *K-modellen*, den Kliniska-, Kritiska-, Klago-, Klander- och Konfliktmodellen som var, och fortfarande är, den vanliga i vårt problemsökande samhälle.

Det var då viktigt att dels fundera på utvecklingens mål och vägar, det vill säga vad som är framgång, och sedan identifiera de faktorer som skiljer framgångsrika människor från andra.

## VAD MENAR MAN DÅ MED FRAMGÅNG?

**FÖR ATT TA REDA PÅ DET** började jag min forskning omkring framgångsfaktorer med att fråga ett antal människor att ge mig exempel på några framgångsrika människor. De fyra vanligaste svaren var:

1. Ingmar Stenmark - 2. Björn Borg - 3. Pehr Gyllenhammar och 4. Jan Carlzon.

**Jag beslöt då att börja med** att identifiera de framgångsfaktorer som utmärkte idrottseliten. Eftersom jag då, på 1970-talet, arbetade med 12 landslag och två olympialag, lät jag testa dem för att se vad som skiljde dem från både idrottare på lägre nivåer och från kreti och pleti.

Jag fick bland annat fram ett trettiotal mentala styrkefaktorer där det visade sig att 21 av dessa började med C. Det var sådana saker som *Commitment*, *Concentration*, *Confidence*, *Consistency*, *Calmness* etc.

## TYP C-MÄNNISKAN

**VARFÖR JAG NÄMNER DETTA** är att det då fanns en uppdelning i typ A och B-människa, där typ B-människan var att föredra. Detta kom från en hjärtspecialist (Friedman) som kartlade de som lättast råkade ut för hjärtinfarkt, det vill säga typ A-människan, med dess tendenser till stress, tidsbrist, otålighet, aggressivitet etc, medan B-människan hade en låg och tillbakadragen profil och tog »livet med en klacksark«.

**Jag upplevde dock** att det också fanns vissa fördelar med A (ambition, målstyrning med mera), och samtidigt vissa nackdelar med B, (lojhet, slöhet, brist på ambition etc). Jag lanserade då istället typ C-människan som det bästa och mest framgångsrika alternativet. Typ C-människan hade det bästa av A och B men utan att ha nackdelarna. Den framgångsrika C-människan blev målet när jag började använda mental träning för personlig utveckling och framgångsträning.

## FRAMGÅNGSDIMENSIONER

**JAG GICK SEDAN VIDARE** och gjorde faktoranalyser av de olika styrkorna för att få fram mer övergripande dimensioner, och jag fick fram de fyra framgångsdimensioner som jag kallar för SMAK, där SMAK står för:

*Självbild* (hur jag uppfattar mig själv)  
*Målbilder* (hur jag ser på framtiden)  
*Attityd* (hur jag tolkar livet) och  
*Känslor* (mitt inre klimat).

**Nästa steg** var att se om dessa framgångsfaktorer också gällde utanför idrotten.

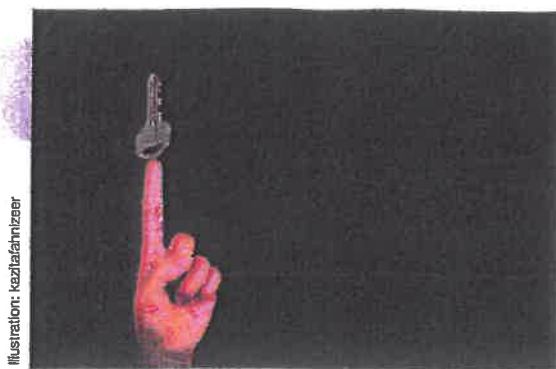


Illustration: Kazufahrtezer

## POSITIV PSYKOLOGI

**P** DEN STORA FÖRÄNDRINGEN i världen kom först 1998 när MARTIN SELIGMAN lanserade den positiva psykologin, som till skillnad från den tidigare »negativa« psykologin kom att fokusera på det människor vill ha - framgång, glädje, lycka, tacksamhet, att prestera bra och må bra etc. Sedan 1998 har det till exempel skrivits hundratals böcker om lycka och välbefinnande.

## FULT ATT FORSKA OM FRAMGÅNG

**HÄR MÖTTE JAG OMEDELBART** motstånd. Det var acceptabelt att forska om framgång så länge det gällde idrott men inte utanför. Forskningen skulle inriktas på människor, team, organisationer som hade problem, var sjuka, mådde dåligt, fungerade dåligt etc. Det var »fult« att slösa forskningsresurser på människor som mådde eller fungerade bra.

## LYCKA OCH KÄRLEK

**L** JAG HADE EN KOLLEGA I ENGLAND (Argyle) Som skrev den första vetenskapliga boken om lycka, *The Psychology of Happiness*, och han berättade att han blev nästan mobbad av sina kollegor för detta.

**När jag var gästprofessor** på University of Hawaii 1982-83 kom en ung doktorand, ELAINE HATFIELD, och ville doktorera på kärlek. Problemet var dock att ingen handledare ville ställa upp på ett sådant ämne. Jag uppmanade henne att hålla fast vid ämnet, vilket hon gjorde, och hon blev sedan professor där. Hon berättade dock för mig när jag för några år sedan var tillbaka hur svårt hon hade haft både med handledningen och med att bli accepterad av sina kollegor.

## FRAMGÅNG UTANFÖR IDROTTEN

**EFTER ATT HA FÅTT FRAM** de fyra SMAK-faktorerna, som låg bakom idrottsframgångar, ville jag veta om detta också gällde människor utanför idrotten. På grund av inställningen till framgångsforskning fanns ingenting gjort, men så småningom kom en första studie som var en amerikansk undersökning av 1500 framgångsrika människor tagna från boken: *Vem är Vem?*. Dessa jämfördes med 1500 människor som inte var med i boken. Av alla faktorer som testades var det bara tre som skiljde mellan de två grupperna: *Självbilden*, *Målbilderna* och *Attityden*. Däremot var K-faktorn, *Känslorna*, inte med.

**En annan undersökning** gjordes av WARREN BENNIS som ville undersöka vad som utmärkte framgång inom ledarskap.

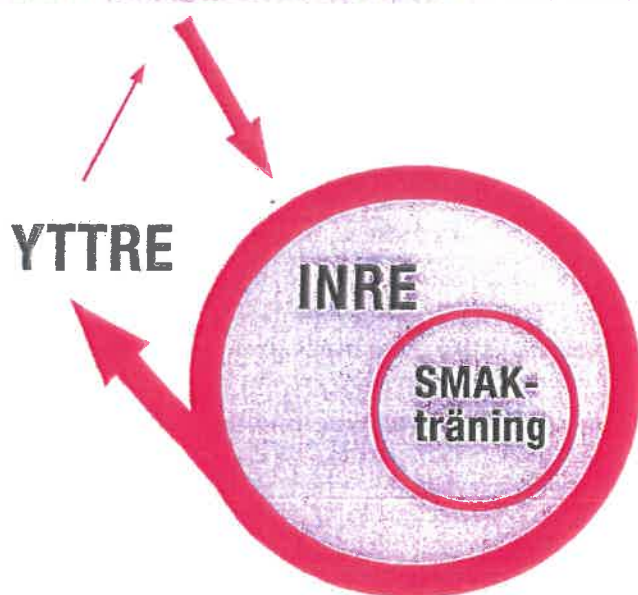
Han valde ut 90 framgångsrika ledare från hela världen och från olika områden. Från Sverige var en person med, nämligen nummer 3 på min lista ovan: Pehr Gyllenhammar.

Från början upplevde Warren Bennis att dessa 90 var mycket olika personligheter men efter ett års studier fann han att det ändå var tre saker som dessa hade gemensamt, nämligen *Självbilden*, *Målbilderna* och *Attityden*.

Däremot fanns inte K-faktorn, *Känslorna*, med här heller.



# FRAMGÅNG



Samtidigt med denna studie kom boken *Glädjens stad*, där författaren berättade om den glädje han hade upplevt under flera års vistelse bland de allra fattigaste i Calcutta (Mumbai).

## VÄLFÄRD OCH VÄLBEFINNANDE

VID SEKELSKIFTET frågade jag ett antal politiker vad det främsta målet för Sverige hade varit under 1900-talet. Svaret blev av typen: *Bygga upp ett folkhem - Öka välfärden - Se till att folk fick det »bättre«* - det vill säga yttre framgång.

På frågan *Varför det?* så kom till slut det övergripande målet: *att känna tillfredsställelse - glädje etc*, det vill säga inre framgång.

Nästa fråga blev då: om detta är det övergripande målet är det då inte viktigt att undersöka om ökad välfärd har lett till ökat välbefinnande?

Vi gjorde därför en liten undersökning där vi jämförde år 1950 med år 2000. Den visade en stark ökning av välfärden medan välbefinnandet på de mått vi hittade hade gått ner.

## MENTAL FRAMGÅNGSTRÄNING

DE FLESTA MÄNNISKOR strävar efter yttre framgång och verkar fortfarande tro att denna ska ge den lycka och tillfredsställelse som man helst av allt vill ha. Eftersom inre framgång inte tycks komma som en konsekvens av yttre framgång, så är det viktigt att börja med att utveckla den inre framgången istället för att tro och hoppas på att den ska komma efter yttre framgångar. Sedan har det också visat sig att med en stark K-dimension är det lättare att också nå yttre framgångar. Man kan då också njuta av den på ett bättre sätt, detta på grund av att man inte är beroende av den yttre framgången utan att den blir ett mervärde.

I träningen för inre framgång ingår K-dimensionen, *Känslor*, men också aspekter av S, *Självbilden*, M, *Målbilder* och A, *Attityd*.

## YTTRE OCH INRE FRAMGÅNG

JAG BESLÖT DÄRFÖR att dela upp begreppet framgång i två delar: *Yttre och Inre framgång*, där yttre framgång utgjorde den vanliga uppfattningen om framgång (kändisskap, att vara berömd, att ha lyckats till det »yttre«) medan inre framgång innehöll K-faktorn (lycka, glädje, tacksamhet, lugn, trygghet, harmoni, välbefinnande, tillfredsställelse med mera.).

Jag ville sedan undersöka hur dessa två framgångstyper var relaterade till varandra.

Till många förvåning verkade de ha ett mycket litet positivt samband eller inget samband alls. En undersökning vid Harvard av, till det yttre, mycket framgångsrika människor visade till och med att många av dem ångrade att de hade blivit så framgångsrika. Som förklaring kom bland annat ensamhet och måltrötthet upp. De var ju omgivna av människor men upplevde att dessa inte var där för deras skull utan för deras pengar och berömmelse - »De så kallade vännerna försvann när min plånbok krympte«, som Per Holknekt uttryckt det.

Man hade också nått så många mål att det var svårt att tända på nya mål (det jag brukar kalla för »bröllopsdepressionseffekten«).

» ORDET OMÖJLIGT  
kan omöjligt användas  
om framtiden.«

## SJÄLVBILDEN

**HÄR FOKUSERAR** träningen på *Självkänslan* istället för *Självförtroendet* och detta av två skäl:

*Självförtroendet*, som har med det jag gör, kan tränas och utvecklas på många sätt medan *Självkänslan*, mitt värde och känslan när jag tänker på mig själv, inte påverkas av yttre framgång eller beröm från andra. Här behövs mental träning för att förändra den.

Detta är så mycket viktigare eftersom människor som har yttre framgång ofta har ett högt självförtroende utåt och en låg självkänsla inåt. Vid rädsla att bli avslöjad som en bluff tvingas man hålla fasaden uppe genom att till varje pris lyckas till det yttre, vilket ofta skapar stark negativ stress som går ut över välbefinnandet.

## MÅL - MÅLBILDER & MÅLPROGRAMMERING

I FRAMGÅNGSTRÄNINGEN har det varit viktigt att ersätta den över hela världen vanliga SMART-modellen med MAKT. Största skillnaden är att uppnåeliga (*available*) och realistiska mål i SMART ersätts med *attraktiva*. Ordet *omöjligt* kan omöjligt användas om framtiden, har jag nu predikat i 50 år och jag har sett fantastiska framgångar hos dem som följt detta budord.

HÅKAN ERICSON använde det som ledstjärna när U21 landslaget mot alla odds lyckades vinna EM och **xxxxx använde samma tankesätt när han (se boken RISK av )**. I detta ingår också att låta resurserna bli en konsekvens av målen istället för tvärtom.



Illustration: Trifonenko Iven

» SJÄLVKÄNSLAN, mitt värde  
och känslan när jag tänker på mig  
själv, påverkas inte av yttre  
framgång eller beröm från andra.«

Här ingår också ytterligare två saker för att förhindra att »omöjliga« och »otroliga« målsättningar ska ge upphov till stress och blockeringar. Djarva målsättningar bör för det första kombineras med en utveckling av självbilden och för det andra en förändring av målstrukturen. Det senare sker genom att förvandla de intellektuella målen till situationsförankrade målbilder som programmeras in när man befinner sig i det mentala rummet (självhypnos). Genom dessa programmerade styrbilder startar självgående krafter mot målen, som gör att man kan leva i – och njuta av – vägen mot målet.

## GLÖD

GLÖD ISTÄLLET FÖR  
PASSION

**EN ANNAN SKILLNAD** mot det traditionella sättet att arbeta med framgång och mål har varit att ersätta *Vision-Mission-Passion* med *Vision-Mission-Glöd*.

Passionen bli lätt ett patologiskt tillstånd som försämrar pannlobens förmåga till förnuftiga val och beslut (iämför förälskelse) och lätt leder till fanatism (IS). Dessutom måste man brinna för att bli utbränd.

Jag har därför ersatt Passion med *Glöd*. Man kan tända till men istället för flamma upp och brinna, och bränna ut sig, så underhåller man glöden livet igenom, bland annat genom en livslång och personlig vision. På det sättet undviker man också de »bakslag« som ofta kommer när man nått ett projektmål, luften går ut och man har svårt att komma igång med nästa projekt och mot nya mål (»bröllopsdepressionseffekten«).

**Den så kallade 40-årskrisen** hade ofta med detta att göra. Man hade följt självklara mål, lärt sig krypa, gå, gått igenom skolan, skaffat sig ett yrke, familj, hem, barn. Men när man inte kommer längre i karriären och barnen lämnat så kommer krisen: Vad ska jag nu ha för mål i livet? Även här är det bra att ha en personlig, motiverande och meningsfull vision, som räcker livet ut och som dagligen ger bränsle till glöden.

## ATTITYD

**A-DIMENSIONEN – ATTITYDEN** – hur vi tolkar livet är också en mycket viktig framgångsfaktor. Seligman, skaparen av den positiva psykologin, har till exempel visat att de som tolkar livet mer positivt (optimister) har mer framgång i skolan, i idrotten och i arbetet. Dessutom har man bättre hälsa och lever betydligt längre än icke optimister.

Om jag visar den forskningen för människor så är den vanliga reaktionen: »*Oh vad intressant. Från och med nu ska jag bli mer optimistisk*«, varpå man några timmar senare fortsätter att tolka livet på samma sätt som innan.

För att ändra sådana framgångsfaktorer fordras en systematisk och långsiktig mental träning, där man efter några månader på ett naturligt och självklart sätt tolkar livet mer optimistiskt.

## MOTGÅNG

MOTGÅNG  
TILL ATTITYD-DIMENSIONEN

hör också detta GROW nummers andra rubrikord: motgång.

**En motgång kan upplevas** som ett bakslag som slår ner mig eller får mig att backa. Eller som en utmaning som tänder mig, ger mig mer energi och underlättar framsteg.

**Den mentala tuffhetsträningen** arbetar mycket med att se problem och svårigheter som utmaningar med möjlighet till växande och utveckling. Man blir starkare som människa om man lär sig tackla och lösa problemen än om man har ett enkelt liv utan utmaningar.

## TRYGGHETSZONEN

**DE FLESTA KÄNNER TILL** den amerikanska *comfort zone-modellen*, där framgång/succé/att lyckas, kopplas till att våga lämna sin trygghetszon för att våga pröva nya och okända vägar.

**När man då lämnar** sitt »ramverk« och sin komfortabla zon så är risken att man istället misslyckas - *fail / failure* - och därför stannar man hellre kvar i sin inramade tillvaro som är trygg, även om den också blir tråkig och trist.

**I modellen uppmanar** man människor att ta risker och våga lämna sin trygghetszon. För att detta ska fungera måste modellen kompletteras och därför har jag lagt till två saker:

**Det första är belöningar** (mer psykologiska än ekonomiska) om man lämnar zonen och dels att minimera riskerna genom att säga att: *Du kan aldrig misslyckas - bara göra misstag.*

**Genom att ändra attityden** till, och tolkningen av, misstag från misslyckande till en framgångsväg så försvinner rädslan för att lämna sin bekvämlighetszon. »*Vägen till framgång kantas av misstag*«, sa Edison och den vanligaste inlärningsmetoden är *trial-and-error*, försök och misstag – inte misslyckande.

» DU KAN ALDRIG MISSLYCKAS -  
bara göra misstag.«



# LIVSLÅNGT LÄRANDE

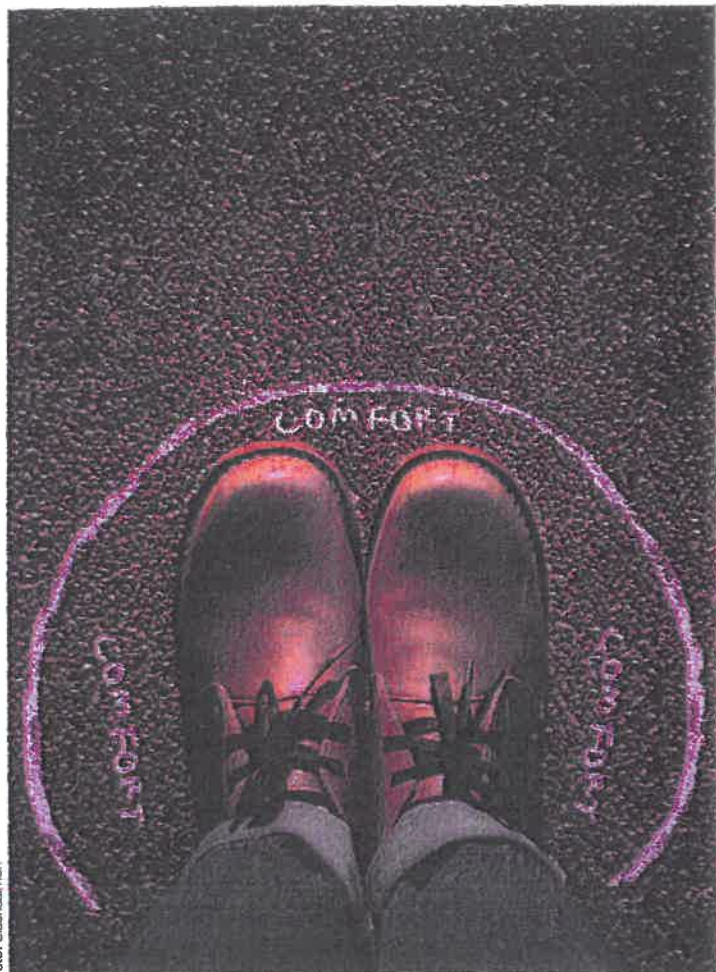


Foto: bläcksalmon

## MENTAL TUFFHETSTRÄNING

**I BOKEN MENTAL TUFFHETSTRÄNING** tar jag upp många exempel på hur människor som råkar ut för motgångar och problem och lär sig möta dessa på rätt sätt, så gott som alltid blir mycket starkare som människor än de som har ett »lättare« liv.

**I tuffhetsträningen ingår ord** som *våga, se möjligheterna i allt som händer, övervinna motgångar, se olikheter som en styrka, acceptera utgångsläget sam bas för målmotivation.*

**Här ingår också min ORKA-modell:** Observera, Registrera, Konstatera och Acceptera - men ej Värdera och Reagera.

## ANVÄND 3L

**I DEN MENTALA FRAMGÅNGSTRÄNINGEN** ingår också 3L - *det Livslånga Lärandet med Livet som lärobok*, där livet och lärandet förs ihop genom att lära i/om/för/från och under hela livet och där kunskapen förs över till Kompetens genom PÖTT - *Praktik - Övning - Tillämpning och Träning*

**I det Livslånga Lärandet ingår** bland annat tre frågor som man bör ställa sig varje kväll:

1. Vad har jag lärt mig idag som kommer att ge mig framgång?
2. Vem har jag lärt mig mest av idag? och
3. Vad är det som hänt idag som gjort mig starkare som människa?

**Framgångsrika människor** tar på den sista frågan ofta exempel från motgångar, hinder, problem och svårigheter de mött och klarat av.

**Den andra frågan** har att göra med vikten av att lära av andra. Man kan egentligen lära något av alla man möter men i det här fallet så blir det naturligt att ha framgångsrika personer som förebilder. Det sägs att framgångsrika människor under uppväxten läst mer memoarer om andra framgångsrika.

**För barn är föräldrar** naturliga förebilder, där man påverkar barnen mer genom sitt sätt att vara än genom ord. Här har det funnits teorier om att avståndet mellan föräldrar och barn bör vara »lagom« stort. Om avståndet är för stort finns en tendens att inte ens försöka bli som föräldrarna. »Om jag ändå inte kan bli som pappa, så är det ingen idé att försöka.«. Detta kan också gälla framgångsförebilder när en svag självbild kan viska: »Hur skulle jag kunna bli som hen?«.

**För att komma åt detta** använder jag upptäckten av »spegelneuronerna« och det mentala rummet. I detta självhypnotiska tillstånd får man uppleva att man är sin förebild. Det var genom den metoden som vi för några år sedan lärde noviser spela golf utan att man tog i en klubba.



# EXCELLENSMODELLEN

## EXCELLENSMODELLEN - E-MODELLEN

I **UTVECKLINGSMODELLEN** ingår en ständig och livslång utveckling där man varje dag funderar på hur allt kan göras ännu bättre, samtidigt som man är glad och nöjd över nu-läget. Man ersätter problemfixeringen med en lösningsfokusering. Det är alltså inte missnöjet som driver strävan efter framgången utan man är glad både över det man är och har och är glad över att kunna fortsätta framåt - **mot vad** +.

Det är här som begreppet **Excellens** kommer in som en vision och mål.

Hälsa definieras i K-modellen som »avsaknad av sjukdom« och i U- och E-modellen som »Optimalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande« (WHO).

K-definitionen innebär att man nått målet när man är frisk medan man i U/E-definitionen kan fortsätta att utveckla sin hälsa livet igenom.

» I DEN MENTALA TUFFHETSTRÄNINGEN ingår ord som - våga, se möjligheterna i allt som händer, övervinna motgångar, se olikheter som en styrka och acceptera utgångsläget som bas för målmotivation.«

## FRAMGÅNGSEXCELLENS

**ATT UTIFRÅN EN DEFINITION** av excellens på olika områden - *Body-Mind-Cognitive-Emotional-Immunological Excellence* etc bara för att nämna några exempel - leva i en framstegs- och utvecklingsmodell där man lever i nuet och är glad och nöjd för det man är och har och ändå vill gå vidare mot Excellence, det är den ultimata framgången som jag gärna vill föra ut i hela världen.

**ETT STEG MOT DETTA** är den **VÄRLDSKONGRESS** som jag anordnar på **HÖGSKOLAN I GÄVLE 12-16 JUNI 2019:**

**MIND TRAINING FOR EXCELLENCE  
IN SPORT AND LIFE**

Deltagarantalet är begränsat till 500 från Sverige och 500 från resten av världen. Vill du anmäla dig gör du det på [wcecongress.com](http://wcecongress.com).



## TILL SLUT ...

### OM JAG VILL BLI FRAMGÅNGSRIK

bör jag alltså starta med att bygga upp den inre framgången. Med den som bas så blir jag inte patologiskt beroende av yttre framgångar utan kan på ett mer avspänt sätt nå också yttre framgångar. Själva strävan efter yttre framgång och ansträngningen att nå dit slår ofta tillbaka (bakslag) och kan med fördel ersättas med en »avspänd effektivitet« och med alternativa effekt-system typ triggers eller »skapa en målbild« och »låta det hända«.

**En av mina käpphästar** genom åren har varit att framgång inte har med kunskap att göra. Många av de rikaste människorna i världen har en bristfällig skolutbildning. Detta har bland annat att göra med att skolan definierar framgång som redovisad kunskap (betyg) med livsframgång fordrar kompetens, vilket kommer genom *PÖTT principen - Praktik, Övning, Tillämpning och Träning*.

## EXCELLENSMODELLEN

**UTVECKLINGSMODELLEN** - en ständig och livslång utveckling där man varje dag funderar på hur allt kan göras ännu bättre samtidigt som man är glad och nöjd över nuläget. Det är alltså inte missnöjet som driver strävan efter framgången!

### BOKTITLAR

#### som omnämns i artikeln:

*The Psychology of Happiness* av Michael Argyle, Methuen (1987)

*Glädjens stad* av Dominique Lapierre, Prisma (1986)

*Mental tuffhetsträning* av Lars-Éric Uneståhl, Buena Vida förlag (2014)

» *FRAMGÅNG* har inte med kunskap att göra. Många av de mest framgångsrika människorna i världen har bristfällig skolutbildning. ... *LIVSFRAMGÅNG*, däremot, fordrar kompetens, vilket kommer genom *Praktik, Övning, Tillämpning och Träning*.«

