

Battle Mind – Præstation under pres

Den tilstand vi befinder os i, når vi er under pres.

Den påvirker krop og sind.

Hvad sker der?

Kroppen går i alarmberedskab

- Nogle bliver skarpere
- Andre mister grebet om situationen.

Vigtigst

At kende egne reaktioner under pres

At vide hvilke situationer der trigger.

Dette er det største forarbejde!

Næste trin

På afstand af situationen – at finde frem til gode reaktionsmåder

Tredje trin

At lære af situationerne

- både det, der lykkes - og
- det, der skal arbejdes videre med

Kend dig selv

- Hvad trigger mig?
- Hvordan reagerer jeg?

Proaktivitet - Forberedelse

- Hvad ønsker jeg?
- Hvilke reaktions- og forholdemåder vil fremme dette?

Refleksion - At se tilbage og fremad

- Hvad lykkedes?
- Hvad kunne jeg med fordel gøre anderledes?

Tilstande

Hverdagstilstand

Rutine og vedligeholdelse

Reflekterende tilstand

Eftertanke og tilpasning

Koncentration og overblik

Rekalibrere mål og motivation

Undtagelsestilstand

Høj intensitet og fokus på at klare nu'et

Tidspresset er stort og sigtet er kort

Forberedelse

At kalibrere og skrue op og ned for bevidsthedsniveauet er en grundlæggende forudsætning for at kunne finde fodfæste.

Et **ritual** gør det muligt at tage afsæt fra et velkendt sted og i en velkendt følelse. Det giver en følelse af sikker grund. Ritualet skal indøves forinden det anvendes forud for en presset situation. Det kan være en særlig bevægelse, en åndedrætsøvelse eller andet, der bringer i fokus.

Et **fysisk anker** hvor den ønskede følelse intensiveres og kobles med en fysisk bevægelse. Teknikken kræver øvelse og har vist sig meget effektiv.

Forberedelse fortsat

Arbejd med at **visualisere** hvordan du kommer igennem forløbet: Starten, reaktioner ved modstand, hvordan kommer du videre, afslutning.

Meditation og afslapningsteknikker er eksempler på at skabe en **mental pause**. Mindfulness-teknikker er effektive og kan med stabil træning medvirke til at man kan finde ro "på kommando".

Sæt ord på ubehaget er en anden effektiv teknik. Skriv alle katastrofetanker ned, sæt ord på forstyrrende tanker. Det er i sig selv helendende at få tankerne formuleret og nedskrevet.

At skifte mellem tilstande – **det indre klaptræ**. Hvordan vil du reagere, når "klaptræet" lyder"? I sportens verden kan det være en fløjte, et fælles råb, en fælles bevægelse, der markerer startskuddet.

Fra novice til ekspert

Novice

Vilkårlig tilgang

Karakteriseret ved spænding og frygt for det ukendte

Den rutinerede

Karakteriseret ved at kunne beherske forskellige procedurer

Kender egne reaktionsmønstre:

- Hvad er stressende?
- Hvad er udmattende?
- Hvornår er jeg bedst?
- Hvornår er jeg svagest?

Eksperten

Karakteriseret ved at vurdere nøgternt – også når det er svært

Kan vurdere, hvad der skal og ikke skal bruges tid på

Udvikler løbende nye handlemuligheder til at forbedre situationerne