



Linköpings universitet
Grundskolläraryrket, 4-9

Ellinor Birath

Mental träning
Utprovning av en metod

Examensarbete 10 poäng

LIU-IUVG-EX--02/94--SE

Handledare:
Sven-Olof Eskilsson,
Institutionen för
Beteendevetenskap



Avdelning, Institution
Division, Department

Institutionen för
beteendevetenskap
581 83 LINKÖPING

Datum 2002-09-30
Date 30/09/2002

Språk

Language

X Svenska/Swedish
Engelska/English

Rapporttyp

Report category

Licentiatavhandling
X Examensarbete
C-uppsats
D-uppsats
Övrig rapport

ISBN

ISRN

LIU-IUVG-EX-02/94-SE

Serietitel och serienummer

Title of series, numbering

ISSN

URL för elektronisk version

Titel

Title

Mental träning – Utprovning av en metod

Författare

Author

Ellinor Birath

Sammanfattning

Abstract

Mitt arbete handlar om *mental träning* för elever som känner sig stressade inför prov. Då mina erfarenheter var begränsade inom området, valde jag att anpassa ett redan utformat material inom idrotten, Integrerad mental träning (IMT, 1996), skriven av Lars-Eric Unesthåll. Här ändrade jag endast på vissa formuleringar för att materialet skulle passa in på skolan.

Arbetet består av en teoretisk del utifrån idrotten och en teoretisk del där jag visar på vad mental träning kan åstadkomma i skolan. Till sist finns en praktisk del, med ett utarbetat åtgärdsprogram för arbete med mental träning i skolan. Även förslag på övningar som kan göras i grupp finns med.

När jag utformade åtgärdsprogrammet har jag arbetat med tre elever som valdes med hjälp av personal på skolan. Dessa elever fick arbeta tillsammans med mig med ett åtgärdsprogram som jag skapade utifrån ett antal olika frågeformulär. Åtgärdsprogrammet bestod av CD-träning, skriftliga frågor/uppgifter (från IMT) vilka eleverna skulle besvara eller utföra och skriftliga intervjuer i dagboksform.

Resultatet blev positivt i den bemärkelsen att eleverna tyckte att de kändes bättre i provsituationen. Om eleverna verkligen presterade bättre, kunde jag inte bevisa i min undersökning, då provresultaten enbart visade en marginell förbättring. Känslan hos eleven är dock det viktiga i det här sammanhanget och vi ska komma ihåg att mental träning tar tid innan det ger några resultat. Jag arbetade endast en kortare tid, drygt en termin, med dessa elever.

Nyckelord: Mental träning, avslappning, stress, självförtroende.

Keyword

Sammanfattning

Mitt arbete handlar om *mental träning* för elever som känner sig stressade inför prov. Då mina erfarenheter var begränsade inom området, valde jag att anpassa ett redan utformat material inom idrotten, Integrerad mental träning (IMT, 1996), skriven av Lars-Eric Unesthåll. Här ändrade jag endast på vissa formuleringar för att materialet skulle passa in på skolan.

Arbetet består av en teoretisk del utifrån idrotten och en teoretisk del där jag visar på vad mental träning kan åstadkomma i skolan. Till sist finns en praktisk del, med ett utarbetat åtgärdsprogram för arbete med mental träning i skolan. Även förslag på övningar som kan göras i grupp finns med.

När jag utformade åtgärdsprogrammet har jag arbetat med tre elever som valdes med hjälp av personal på skolan. Dessa elever fick arbeta tillsammans med mig med ett åtgärdsprogram som jag skapade utifrån ett antal olika frågeformulär. Åtgärdsprogrammet bestod av CD-träning, skriftliga frågor/uppgifter (från IMT) vilka eleverna skulle besvara eller utföra och skriftliga intervjuer i dagboksform.

Resultatet blev positivt i den bemärkelsen att eleverna tyckte att de kändes bättre i provsituationen. Om eleverna verkligen presterade bättre, kunde jag inte bevisa i min undersökning, då provresultaten enbart visade en marginell förbättring. Känslan hos eleven är dock det viktiga i det här sammanhanget och vi ska komma ihåg att mental träning tar tid innan det ger några resultat. Jag arbetade endast en kortare tid, drygt en termin, med dessa elever.

Innehållsförteckning

BAKGRUND	1
SYFTE	1
ÖVERGRIPANDE FRÅGOR	2
LITTERATURGENOMGÅNG	3
Mental träning inom idrotten	3
Exempel på vad mental träning åstadkommit inom idrotten	4
Mental träning	5
Varför använda mental träning?	7
Samspelet mellan mental träning och prestation	8
Självförtroende	10
Stressfaktorer	13
Mental träning i skolan	17
Vad säger läroplanerna om mental träning/avslappning?	18
Åtgärdsprogrammet	18
METOD	20
Undersökningsinstrument	20
Kriterier för val av elev	23
Undersökningens genomförande	25
Tillförlitligheten i resultatet	25
RESULTATREDOVISNING	27
Analys av resultaten	30
Analys av testen innan mentala träningen	30
Analys av testen efter mentala träningen	32
Analys av Vejeskalan	34

DISKUSSION	35
Varför använda mental träning/avslappning i skolan?	35
Hur kan vi använda mental träning i skolan?	37
SLUTORD	38
REFERENSER	39
LITTERATURFÖRTECKNING	41

Figurförteckning

Figur 1, Vi blir vad vi tänker (Borgström & Sandström, 1997, s. 11)	7
Figur 2, Färdigheter (Rosenberg, 1998, s.37)	8
Figur 3, Att lyckas till 100%, (Rosenberg, 1998, s.39)	9
Figur 4, Testtillfälle 1 (Orginal seBilaga 3)	27
Figur 5, Testtillfälle 2, (Orginal seBilaga 3)	27
Figur 6, Elevsvaren i Vejeskalan (Original se Bilaga 9)	29

Bilageförteckning

BILAGA 1, TRÄNINGSOVERSIKT
BILAGA 2, TILLÄMPNINGSÖVNINGAR
BILAGA 3, TESTTILLFÄLLE 1 OCH 2
BILAGA 4, TEST 1-TOPPRESTATIONSFAKTORER
BILAGA 5, TEST 2-TRÄNINGSMOTIVATION
BILAGA 6, TEST 3-STRESSPOTENTIAL
BILAGA 7, TEST 4-HUMORSKALAN
BILAGA 8, TEST 5-LAGTEST
BILAGA 9, VEJESKALAN
BILAGA 10, ÖVNINGAR 1
BILAGA 11, ÖVNINGAR 2

Bakgrund

Mitt val av arbetsområde för examensarbetet var att skriva om något som hörde till idrotten, eftersom idrott är ett stort intresse hos mig. Då arbetsområdet skulle knytas till skolan föll mitt val på mental träning. Mental träning är något som används mycket inom idrotten och som jag själv använt i mitt idrottsutövande. Det har gett mig goda resultat vilket gav idén om att överföra mental träning till skolan. Jag valde att arbeta med elever med problem vid skriftligt prov.

En annan orsak till mitt val av arbetsområde är att många elever idag aktivt behöver träna sitt psyke för att må bättre och prestera mer i skolan och i livet. Kravet på våra ungdomar är idag mycket stort och den psykiska ohälsan kryper allt lägre ner i åldrarna, varför man aktivt måste arbeta med positivt tänkande.

Då jag har sett det positiva resultat mental träning kan åstadkomma inom idrotten, ser jag det som en utmaning att föra över den till skolan. Jag har varit aktiv idrottsutövare på elitnivå och har praktisk erfarenhet av vad mental träning kan göra för att nå en bättre prestation och få en positiv livssyn.

Elever idag behöver i större utsträckning arbeta med den psykiska delen av sin inlärningsförmåga för att nå bra resultat, precis som idrottsutövaren. Konkurrensen blir allt hårdare för dem som vill lyckas bra med sina studier. Det är inte bara en tävling ungdomar emellan utan även en tävling mot vuxna som i större utsträckning väljer att utbilda sig på äldre dagar.

Därför tycker jag det känns motiverande att arbeta med mental träning för skolungdomar.

Syfte

Det jag vill ta reda på med detta examensarbete är om den mentala träning som används inom idrotten kan överföras till skolvärlden. I idrotten har många utövare prestationsproblem, vilket även finns i skolan inför bl.a. skriftliga prov. Dessa problem löses i idrotten med mental träning, varför jag anser att det borde fungera även på elever med prestationsproblem. Jag vill ge en överblick av den mentala träningen på en teoretisk nivå samt utveckla ett åtgärdsprogram som används inom idrotten för att se om det går att överföra till skolan. Jag inriktar mig på elever som känner stress inför prov. Jag vill även skapa en grund för lärare som vill prova att använda mental träning. Jag har därför sammanställt enklare uppgifter som kan användas i skolan, dessa finns med som bilaga.

Övergripande frågor

- Kan man förebygga stress och mental oro i skolan?
- Kan mental träning hjälpa barn som känner sig stressade inför skriftliga prov?
- Hur kan ett åtgärdsprogram inriktat på mental träning se ut?
- Hur kan enklare övningar i mental träning se ut?

Litteraturgenomgång

Mental träning inom idrotten

Brottaren Jeffrey Blatnicks uttryck får inleda denna del:

Alla är mästare som träder in på arenan. I det ögonblicket blir alla lika. Det handlar inte bara om skicklighet. Utan även om tro och vilja. Den som tror att han inte kan förlora kan besegra den som är fast besluten att vinna. (Plate, 1997, s 33)

Den mentala träningen som vi känner den idag är mycket ny, den startade i slutet av 60-talet.

I början på 1900-talet startade det hela i USA med något som kallades för ”mental practice”, vilket var detsamma som motorisk (rörelse) träning (Plate & Plate, 1997). Grunderna var hämtade från den asiatiska kulturen som har funnits i tusentals år.

Samtidigt började metoder för avslappning att växa fram, där den mest kända är Jacobssons s.k. ”Progressiva (gradvis stigande) avslappningsträning”. I Europa utvecklade Schultz den ”Autogena träningen” vilket innebär träning i avslappning och kroppskännedom, som sedan leder vidare till visualisering, d.v.s. vi ser oss själva utföra en handling.

Inom svensk idrott blev mental träning först lanserad just som autogen träning. Den autogena träningsmodellen som användes i Sverige förändrades och på 60-talet gick Lars-Eric Uneståhl över till benämningen mental träning istället. Detta namn var inte så populärt i början då det förknippades med mentalsjukdom och mentalsjukhus.

Under 70-talet spreds mental träning inom idrotten, främst inom elitidrotten. 1976 hade Sverige som enda nation i OS i Montreal med sig en idrottspsykolog/mental tränare. Trenden vände dock och i OS 1988 och 1992 fanns det inte med någon mental tränare i laget från Sverige, dock hos de flesta andra nationer. Från att ha varit ledande inom mental träning dog det nästan ut under några år i Sverige, för att nu vara på tapeten igen. Många tror att de dåliga resultat Sverige haft under de sista tio åren till mångt och mycket kan bero på den bristande mentala träningen. Nu arbetas det mycket för att utveckla den mentala träningen igen och Centrum för Prestationsutveckling har gett Idrottens Utvecklingscentrum i Örebro uppgiften att betjäna landslagen med mental träning.

Exempel på vad mental träning åstadkommit inom idrotten

Willi Railo (1992) berättar att ”allt går om inställningen är den rätta”. Då kan ett skollag från USA slå oslagbara Sovjet och vinna OS-guld i ishockey och man kan hoppa otroliga 8,90 i längd. Det är som Willi Railo säger att:

framtidens vinnare måste bygga sitt psyke lika noga som sin fysik
(Railo, 1992 s.17).

De flesta idrottsmän tycker att deras framgångar inom idrotten till mellan 60 % och 90 % beror på psykologiska faktorer och individens förmåga att behärska dem (Garfield, 1985). I olympiaden 1976 var de ryska och östtyska lagen så överlägsna att man misstänkte dem för dopning. Dessa påståenden förnekades häftigt av Kurt Tittel, chef för idrottsinstitutet i Leipzig (Garfield, 1985). Tittel hävdade att de sportsliga framgångarna enbart berodde på nya träningsmetoder. Så sakteliga och till följd av att de berörda länderna ville försvara sin heder kom rapporter om att ryska tyngdlyftare använde sig av övningar i mental träning.

En studie bland deltagare som ingick i olympiatruppen genomfördes 1980, vilken visade att 29 % utövade mental träning. Av dem som gick till final utövade 58 % mental träning och av dem som tog medalj var procentandelen ännu högre (Angelöw, 1998). Tord Wiksten, skidskytt på elitnivå, berättar att han efter mental träning klarar att koncentrera sig bättre, att negativa tankar nästan är borta, kan motivera sig bättre, har förbättrat tekniken och ökat syreupptagningsförmågan (Plate & Plate, 1997).

Mental träning

Ett citat som kan inspirera till mental träning får inleda.

Tror du att du har dina svåraste utmaningar framför dig? Läs då följande:

Du har redan deltagit i en tävling med 250 miljoner deltagare i startfältet. Den simtävlingen (!) vann du, annars skulle du inte kunna läsa detta, eller hur! Alla människor föds alltså till vinnare!

Men i samma ögonblick du föds, är det lika självklart att du får lära dig att du inte klarar av saker som att du klarar av dem. (Plate, 1997, s 9)

Vi kan tycka vad vi vill om självklarheten i att lära sig att vi inte klarar av saker som att vi klarar av dem. Jag tycker det vore en fördel om alla människor kunde vara mer lagda åt hållet att det är självklart att vi klarar av saker. Vi skulle utföra saker i tron att vi kan och många gånger skulle vi lyckas. Det är klart att det finns fördelar med vetskapen att vi inte klarar vissa saker. Det vore synd om vi hoppade från en balkong i tron att vi kan flyga. Men vem vet? Tron kan försätta berg och det är vad mental träning handlar om.

Mental träning innebär att vi arbetar med den medvetna psykiska delen hos oss själva på ett utvecklande och lustbetonat sätt. Alla människor har varje dag mentala processer som tankar, bilder och känslor. Dessa känslor eller tankar påverkar vår kropp och vårt psyke (Uneståhl, 1996). Våra tankar och bilder påverkar både vår motorik och vårt kärlsystem. Även känslor påverkar kroppen, det vet alla som någon gång varit riktigt kära. Mental träning innebär bl.a. att få kontroll över de mentala processer som styr vårt dagliga liv och påverkar vår kropp och våra sinnen på ett positivt och målinriktat sätt. Det koncentrerade, avslappnade tillståndet är det ideala för mental träning.

Vad som menas med att fungera och må bättre i olika situationer, vet vi bäst själva. Det kan handla om att orka med en hel dag till att fungera bättre i stressade situationer. Den ”bild” vi har framför oss av en prestation, är också oftast det resultat vi får. Tanken går i spetsen för prestationen (Solin, 1994). Vi kan alltid påverka våra mentala bilder genom att konstruera nya bilder och det är bl.a. det vi gör vid mental träning. Vi kan helt själva träna vår mentala förmåga genom att se oss själva lyckas, men ska vi sätta upp större mål bör vi gå tillväga på ett visst sätt för att nå bästa resultat. Det finns kurser för mental träning och mycket spännande litteratur som kommer med tips på hur vi kan arbeta; till vissa böcker finns även kassetband och CD som till lugn musik stegvis talar om vad vi ska göra.

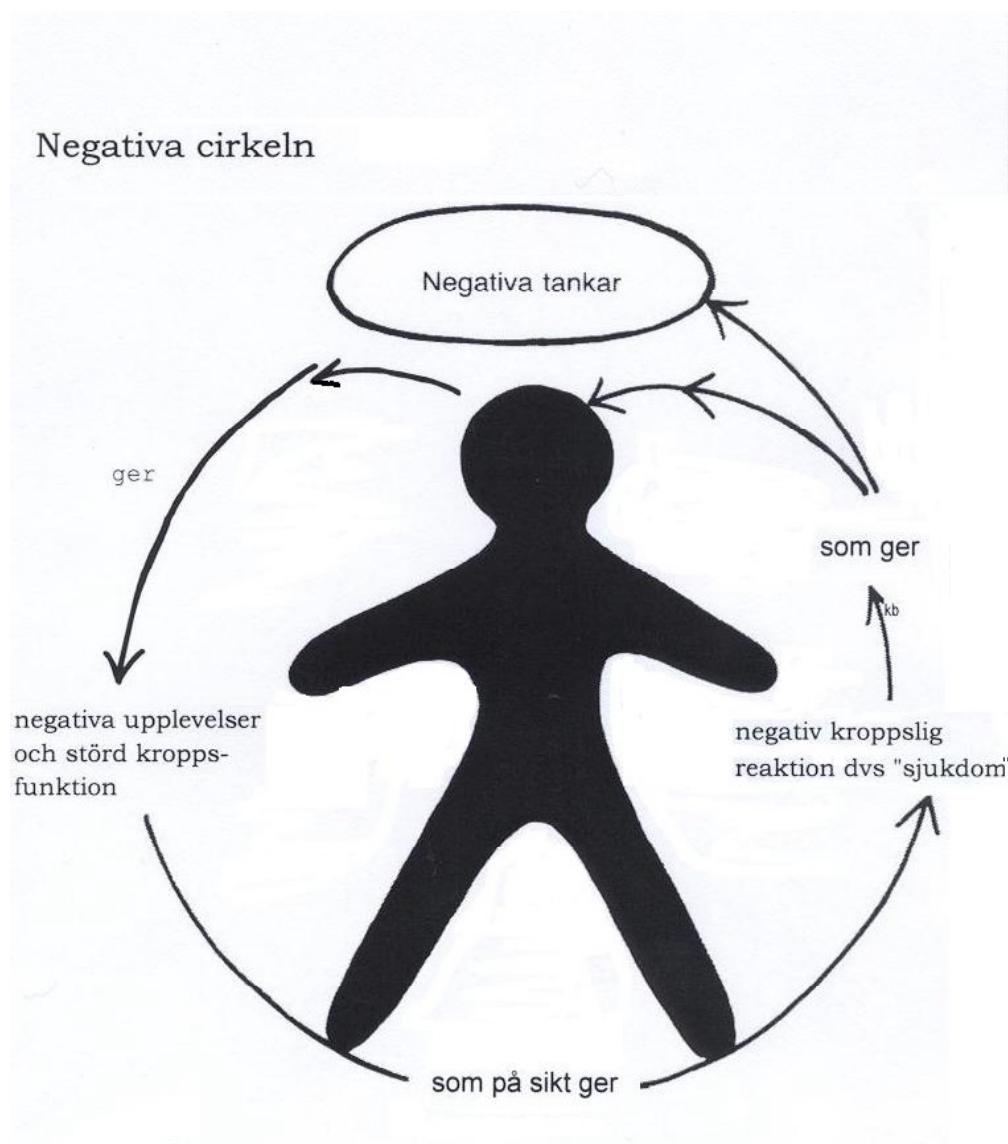
Det är som jag nämnt tidigare mycket viktigt att vi tränar vårt psyke i rätt ordning och att vi får med alla viktiga moment. Tänk er att man lär sig springa innan man kan gå! Detta blir betydligt svårare. Det är inom den mentala träningen viktigt att vi kan slappna av och skärma bort allt runt omkring oss och det är oftast det vi får lära oss först. Därefter övergår vi till att bygga upp ett personligt mentalt rum varifrån vi sedan kan hämta kraft och bygga upp mentala bilder för att nå de mål vi har med vår prestation. Resultaten kommer kanske inte omedelbart. Det är svårt att lära sig bemästra vår mentala sida, men resultaten kommer om vi ger det tid. Lär vi oss mental träning är det något vi bär med oss hela livet och vi kan utnyttja mental träning i alla livets skeenden.

Samspelet mellan de individer som ska samarbeta med den mentala träningen (vi kan arbeta själva) måste fungera och arbetet måste vara lustbetonat och varierat. Ska vi lyckas måste de mentala och fysiska delarna kombineras på ett bra sätt, så att den ena inte tar ut den andra. Inställningen måste vara positiv så att vi tror på det vi gör, annars kan vi sluta med detsamma. Tankarna måste vara positiva och vi måste se oss själva som vinnare, då kommer vi att bli det också!

Varför använda mental träning?

En del av det vi presterar kan bara förklaras med psykologiska termer (Plate, 1997). Det finns ingen annan förklaring till att det ena dagen går mycket bra, medan det den andra inte fungerar alls. Vi är i dålig psykisk balans. Det är därför vi ska träna vår mentala sida för att få bort denna svängighet och bli mer mentalt stadiga. Varför låta en dag i livet bli besvärlig när det finns en möjlighet att träna sig själv, så att dessa tunga dagar blir färre eller helt försvinner.

Vetenskapliga undersökningar har bevisat att våra tankar styr känslor, liksom kroppens beteende och reaktioner. Den s.k. placeboeffekten inom medicinsk forskning är ett bevis på det, se Figur 1.



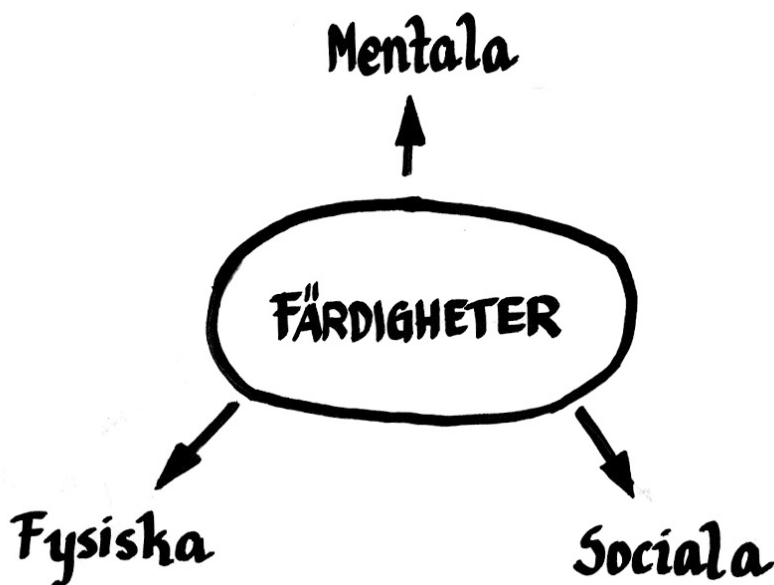
Figur 1, Vi blir vad vi tänker (Borgström & Sandström, 1997, s. 11)

Fördelarna med att träna den mentala sidan hos sig själv är många om den görs på rätt sätt:

- den ger oss ett sätt att hantera möjligheter och problem
- den ger oss positiva tankar
- den lär oss känna prestationsglädje
- den gör det lättare att upptäcka vår egen förmåga (se Samspelet mellan mental träning och prestation s.8)
- den gör det lättare att frigöra dolda resurser och kunskaper (se Exempel på vad mental träning åstadkommit inom idrotten s.4)
- den gör det lättare att komma i balans och känna harmoni
- den ökar vårt självförtroende (se Självförtroende s.10)
- den minskar stressfaktorerna (se Stressfaktorer s.13)

Samspelet mellan mental träning och prestation

Vad är det som ligger bakom topprestationer? Den aktives möjliga kapacitet eller resurs är det som kallas prestationsförmåga. Vi har s.k. inre nätverk av krafter (Rosenberg, 1998) och dessa nätverk finns det många och olika kombinationer av. När vi utför en topprestation har vi aktiverat ett alldeles särskilt nätverk— det optimala nätverket. Ett nätverk består av ett antal färdigheter, dvs. inlärd skickligheter (de är automatiska). Dessa färdigheter är dock förändringsbara vilket innebär att ju högre nivå på färdigheten desto större möjlighet att nå högre prestationer och positiva känslor. Rosenberg (1998) talar om tre slag av färdigheter: de mentala, de fysiska och de sociala, se Figur 2.

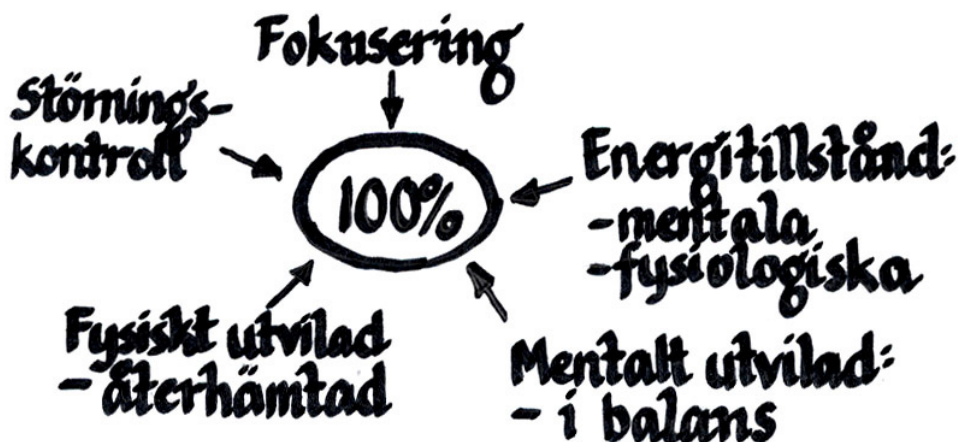


Figur 2, Färdigheter (Rosenberg, 1998, s.37)

De *mentala färdigheterna* är exempelvis våra självbegrepp, värderingar, mål, erfarenheter och tolkningsmönster. De *fysiska färdigheterna* är vår fysiska kapacitet, vilket innebär styrkan och formen hos de tekniska, taktiska och fysiska resurserna. De *sociala färdigheterna* är individens förmåga att fungera i olika situationer i livet, på ett konstruktivt och harmoniskt sätt och även förmågan att kommunicera och att ha relationer till andra individer.

Alla våra färdigheter är förknippade med känslor. Hur vi känslomässigt upplever våra liv är beroende av vilka former, vilket innehåll och vilken kvalitet vi har på våra färdigheter. Vi upplever inre harmoni om våra färdigheter står i överensstämmelse med varandra dvs. de är i balans.

Genom träning kan den aktive utveckla prestationsförmågan till högre nivåer. Prestationen avgörs av hur kapaciteten ser ut vid tillfället, men prestationsförmågan utlöses inte till 100 % av sig själv. I de flesta fall lyckas den aktive inte mobilisera hela sin förmåga. Det är här den mentala träningen kommer in i bilden. För att lyckas till 100% är följande faktorer centrala, se Figur 3.



Figur 3, Att lyckas till 100%, (Rosenberg, 1998, s.39)

Att vara fysiskt utvilad och återhämtad är viktigt, för vi kan inte fungera perfekt om kroppen inte är frisk, uttröttad, har tömda energikällor eller är fylld av trötthetsämnen. Vi behöver därför vila och återhämta oss för att lyckas. Alla vet hur svårt det är att mobilisera entusiasm och koncentration om man känner sig sliten.

Att vara mentalt utvilad och i balans inför en prestation är viktigt, det brukar kallas att "ladda". Oftast går det ut på att den aktive fokuserar mer och mer på prestationen, men det gäller också att rensa huvudet från störningar att t.ex. hålla sig borta från andras förväntningar och krav.

Energitillståndet varierar hela tiden, dvs. det är relativt instabilt. Varje sådant tillstånd förknippas med en känsla och kan därför kallas för vårt humör. Dessa olika tillstånd utlöser olika mycket energi till våra olika nätverk. Är vi på dåligt humör stryps energin och vi presterar sämre.

Fokusering innebär att alla intryck som inte är nödvändiga för uppgiften avskärmats och all energi inriktas mot det som är viktigt för prestationen. Fokuseringen styr energin, tankarna och kroppen.

Störningskontroll innebär att kunna hantera störningar både utifrån och inifrån sig själv. Det gäller att hitta metoder för att åtgärda situationer där koncentrationen går förlorad.

Kort kan sägas att det som styr sambandet mellan mental träning och prestation bl.a. är följande:

- bilden av vad som är möjligt styr prestationen - mental träning ökar prestationsförmågan.
- problemen måste medvetandegöras, accepteras och förändras mentalt för att få en bättre prestation - mental träning lär dig hitta dig själv.
- försätta sig i ett idealt tillstånd inför en prestation - mental träning ger dig redskap att känna vad rätt tillstånd är.
- det som påverkar prestationen är av två slag: inre och yttre faktorer - mental träning ger färdigheter att hantera störningar och att bibehålla och återvinna koncentrationen.

Betänk att den mentala träningen tar lång tid att utveckla innan den visar sig i prestationsutövandet.

Självförtroende

Vi är många som är felsökare och jag började min uppsats med att skriva om den simtävling vi alla har vunnit. Vi föds som sagt till vinnare, men förmågan att tro på vår kapacitet, att vi kan prestera, försvinner tidigt. I dagens samhälle vågar vi inte lita till vår förmåga. Hamlet uttryckte detta mycket bra:

Det finns ingenting som är endera bra eller dåligt, men tänkandet formar det på det sättet. (Beaver, 1995, s.39)

Vårt självförtroende består av två delar, en generell och en specifik (Railo, 1992). Beroende av hur vi blev behandlade av våra föräldrar som små, men även den tidiga kamratrelationen bestämmer hur den generella delen av självförtroendet ser ut. Den specifika delen bestäms av erfarenheter senare i livet. Trots att en person har ett dåligt självförtroende kan den personen utveckla ett bra självförtroende inom ett specifikt område, t.ex. inom idrotten.

Ett gott självförtroende, säger Lindenfield (1988), är att lära oss uppträda på ett sådant sätt att vi inte känner oss dåliga när vi har haft med andra människor att göra. Detta innebär i praktiken att vi med tillfredsställelse kan gå ur en situation utan att ha klivit över en annan människa. En människa med gott självförtroende ser sina misstag som tillfällen att lära sig något och att det går bättre nästa gång. Ett gott självförtroende medför också att vi lär oss värdera våra framgångar efter vår egen förmåga och inte efter andras. Vid gott självförtroende klarar vi inte bara av negativa och problematiska situationer utan vi blir även konstruktiva och positiva. En person med gott självförtroende sitter inte med armarna i kors och väntar på att något händer, istället söker han/hon upp utmaningen och vågar ta risken att begå ett misstag.

Stöddighet och självgodhet har inom idrotten visat sig minska prestationsförmågan. Dessa förhållningssätt förväxlas ofta med självförtroende. Willi Railo (1992) har skrivit om förhållningssätt som ofta förväxlas med självförtroende.

Självsäkerhet är inte sällan en försvarsmekanism för människor med dåligt självförtroende. För att våga visa osäkerhet krävs nämligen ett gott självförtroende.

Självgodhet visar människor som inte bara okritiskt accepterar sig själva, utan också värderar upp sig. De ser bara sina goda sidor, men är blinda för de dåliga.

Självupptagenhet har definitivt inget med självförtroende att göra. Snarare är det människor med mindre gott självförtroende som blir egocentriska – de tror att jorden snurrar kring dem.

Stöddighet används av människor som måste trycka ned andra för att själva kunna ta sig upp. Men låt oss lägga till att människor med dåligt självförtroende ofta upplever personer med bra självförtroende som stöddiga och arroganta. (Railo, 1992, s.86)

Lindenfield (1988) berättar att när vi väl bestämt oss för att göra något åt vårt dåliga självförtroende är vi motiverade att lösa ett eller flera stora problem i våra liv. Det är mycket viktigt att få ventilerat dessa större problem, men i början är det bättre att arbeta med mindre problem som inte skapar så stora orosmoment. Vad vi först gör är att identifiera de problem vi har och sedan rangordna dem efter hur viktiga de är. Vad vi måste göra är att lära oss motstå de vrånbilder vi har inför en viss situation, vi måste ta befälet över våra tankar.

Gunilla Masreliez-Steen och Maria Modig sammanfattar självförtroendeträning i tio punkter:

1. **Formulera för dig själv skriftligt svar på frågan: "Vem är jag?"**
Att ta sig tid och skriva ned hur jag uppfattar mig själv just nu stärker min egen självbild.
2. **Sluta upp med att säga "man" när du menar "jag".**
Du blir mer tydlig när du hänvisar till dig själv, och ingen tror att du är egofixerad för det.
3. **Säg vad du tycker!**
Sitt inte och vänta på att någon annan ska säga det du menar, utan formulera själv dina tankar. Din självbild blir tydligare både för dig och andra.
4. **Tillåt dig fler erfarenheter!**
Öppna buren och ta några steg ut i det okända. Gör något du aldrig gjort förr och iaktta din egen reaktion. Ger det mersmak?
5. **Ge dig själv ett erkännande!**
När du klagar på dig själv sjunker självkänslan och när du ger dig beröm stiger den...
6. **Ta emot andras beröm!**
Utan att studsa, utan bortförklaringar. Eller utan baktankar. Gläd dig istället åt att du själv och andra har samma goda smak.
7. **Ta ansvar för ditt beteende!**
Skyll inte på en dålig barndom eller andra omständigheter, det passiviserar. Utgå från den situation du har och börja utvecklingen där.
8. **Ta fram det du är bra på!**
Vi är duktiga att berätta för andra om allt vi inte klarar. Berätta vad du är bra på istället.
9. **Sluta nedvärdera dig själv!**
Får du beröm för något du gjort, så ta emot det utan att säga att det var gruppens förtjänst (om det nu inte var det).
10. **Sätt upp mål!**
Planera din utveckling med små steg i taget som är fullt möjliga att uppnå.
(Masreliez-Steen & Modig, 1983,s.39-40)

Vad vi måste göra är att skapa tillåtande miljöer. De flesta personer har i grunden tro till sin egen förmåga, men omgivningen bryter ned denna tro och vi börjar tvivla på oss själva, vår egen person (Plate, 1997). Bristande självtillit bygger ofta på tankemönster som snedvrider och förvanskar verkligheten. Genom att vi lär oss känna igen dessa tankemönster och ändra dem stärker vi vårt självförtroende.

I Sverige uppfostras många till att inte vara för bra, det är inte fint att vara duktig i Sverige, här råder Jantelagen. Det är inpräntat i oss att inte ge för mycket beröm och att beröm inte är utvecklande. Är det utvecklande att bara höra det vi är dåliga på? Negativ och positiv feedback måste gå hand i hand. Det är viktigt att negativ kritik följs upp med en metod om hur en förändring kan genomföras. Negativ kritik får absolut inte bli hängande i luften utan några kommentarer. Finns inga förslag till förändring är det bättre att vara tyst.

Positiv kritik kan även den vara svår att ge. Vi bör då veta vad personen klarar av att prestera, så att beröm inte kommer när personen själv inte är nöjd med resultatet. Vi har dock problemet att en del personer aldrig blir nöjda med sina resultat; sådana människor måste ändå få beröm. Det är viktigt att ha stor människokännedom för att ge både positiv och negativ kritik. Kritiken kan i annat fall uppfattas felaktigt. Därför är det viktigt med samspelet mellan de individer som ska arbeta tillsammans.

Stressfaktorer

Ordet stress myntades på 30-talet av Hans Seyle (Plate & Plate, 1997) och enligt honom innebär ordet *minsta gemensamma nämnare i organismens reaktioner på alla möjliga påfrestningar, utmaningar och krav*. Stressfaktorer är det som gör att vi känner oss stressade, t.ex. att vi i dag ska ha många statusprylar, en vacker bostad, en karriär, barn och samtidigt hinna med att vara sociala, snygga och vältränade. Plate (1997) menar att det är obalansen mellan krav och förmåga som gör att vi känner oss stressade. Stress är den faktor som påverkar oss allra mest här i livet, då vi lever i ett mycket uppskruvat tempo.

Vad är det egentligen som händer i vår kropp när vi blir stressade? Här följer först några begrepp som är viktiga att förstå.

Spänning är motsatsen till avspänning och avslappning och innebär både den konkreta muskelspänningen och den psykiska spänningen.

Motivation avser den inre process som aktiverar och styr vårt beteende.

Aktivering är ett fysiologiskt begrepp och för att förstå att människan befinner sig i olika grader av aktivitet ger jag sex exempel från Uneståhl på sådana tillstånd.

Sömn	Vid mycket låg aktivering är man inte vaken, man sover.
Dåsighet	Man är nu vaken men dåsig och sömnig.
Avslappnad vakenhet	Här är man helt vaken, men samtidigt lugn och avslappnad. Tankarna vandrar hit och dit. Uppmärksamhetsområdet är brett. Hit hör en beredskap, som är speciellt viktig i vissa sporter. ”Förvänta dig ingenting men var beredd på allting.”
Spänd uppmärksamhet	Här ökar koncentrationen, vilket innebär att uppmärksamhetsområdet blir smalare, d.v.s. en mer intensiv uppmärksamhet på ett mindre område. Spänningsnivån höjs. Samtidigt sker en avkoppling från allt utanför uppmärksamhetsområdet.
Starka känslor	När starka känslor börjar dyka upp: rädsla, vrede osv. så begränsas uppmärksamhetsområdet ytterligare och spänningsnivån höjs ännu mera.
Panik	En mycket hög aktivering och spänning, som ofta resulterar i en total låsning. (Uneståhl, 1995, s.62)

Stress kan enligt Angelöw (1998) delas in i stressorer och stressreaktioner där stressorer är benämningen på det som framkallar stressreaktioner. Det finns även olika typer av stressreaktioner: *fysiologiska, känslomässiga* och *beteendemässiga, sociala* och *organisatoriska*.

Det som händer när vi är aktiverade eller spända är att en rad förändringar äger rum i kroppen. Enligt Uneståhl (1994) ökar adrenalinutsöndringen, hjärtat slår fortare, blodtrycket ökar, blodsockerhalten ökar, blodkärlen i musklerna utvidgas och andningskapaciteten ökar. Detta är ett beredskapstillstånd som kroppen har skapat för att vara beredd på en fysisk aktivitet. Resurserna i kroppen omfördelas så att skelett och muskler får större resurser medan mindre viktiga funktioner får minskade resurser. Denna omvandling av resurser kallas för kamp- och flyktsyndromet. Namnet kommer av att vi förr var i behov av att snabbt ställa om kroppen om en fara dök upp och vi var tvungna att gå till attack, försvara oss eller fly.

Idag är dock bilden en helt annan. Oftast kan vi inte avreagera oss fysiskt. Kroppen reagerar ändå på samma sätt som förr och det är inte underligt att vi får problem om vi är stressade under en längre tid. Det som från början är tänkt att vara ett undantagstillstånd, blir permanent, vilket leder till att bl.a. matsmältningen försämras. Detta kamp-flykttillstånd är bra om man ska utöva fysiskt ansträngande arbete. Inverkan är positiv eller negativ, beroende på vad vi gör. En annan viktig sak är om stresstillståndet yttrar sig i kamp- eller flyktbeteende.

Det vi behöver göra för att klara stressade situationer är att träna på att prestera med utgångspunkt från dessa situationer. Detta innebär att vi övar upp vår förmåga att påverka oss själva i tankar och handlingar. Det vi först måste lära oss är att vara avslappnade. Det finns många olika varianter av avslappning från tai chi till yoga. Alla olika avslappningsformer har minst en sak gemensamt och det är att lära sig hitta sitt eget inre lugn och sin egen inre styrka (Solin, 1994). När vi lärt oss känna igen hur det känns att vara lugn är det lätt för oss att ta oss till detta tillstånd. Vi lär oss känna igen tecknen på stress så tidigt att det går att stoppa dessa tankar innan de blir för ansträngande. Stress är enbart ett tillstånd vi själva sätter oss i genom att ställa orimliga eller inga krav på oss själva. Mental träning hjälper till att hitta vår egen förmåga vilket gör det lättare att undvika att ta på oss mer ansvar än vi klarar av.

Vad ska vi göra för att minska vår stresskänslighet och minska risken för negativ stress i olika situationer? Bland det enklaste vi kan göra är att vara i god fysisk och psykisk balans. Det kan göras genom att vi rör på oss regelbundet och äter bra mat, umgås med människor som bryr sig om oss, t.ex. familjen, lagkamrater eller nära vänner. Vi måste försöka lära oss hur vi reagerar i olika situationer, vad det är som utlöser stressen.

Plate och Plate sammanfattar stresshantering i fyra punkter:

- lär dig känna igen dina reaktioner på stress, både i knopp och kropp.
- undanrör eller minska om möjligt det som utgör stressen.
- öka din motståndskraft mot olika stressande moment.
- lär dig kontrollera dina knoppsliga och kroppsliga reaktioner på stress genom fysisk och psykisk träning. (Plate & Plate, 1997, s.97)

Finns det positiv och negativ stress? Det beror helt på hur frågan tolkas, det beror helt och hållet på individen. Det en människa ser som negativt ser en annan som positivt och tvärtom.

Negativ stress, berättar Solin och Solin (1994), är sådant som gör att kroppen varvar upp men aldrig får signal om att faran är över. Fara, signalen som skickas till hjärnan är densamma som förr i tiden, då vi slogs eller flydde. Det sker ingen nedvarvning p.g.a. att kroppen inte reagerat fysiskt. Detta gör att hjärnan inte förstår att faran är över, vi fortsätter att vara på högvarv. Det kan även vara så att vi fortsätter att grubbla på ett problem - kroppen ser det som en fara i nuet och sänder ut nya stressignaler till kroppen.

Den positiva stressen är däremot något som vi känner igen som lust och utmaning. Det som då händer är att vi laddar upp och blir alerta och handlingskraftiga. Det förutsätter dock att vi får perioder med avspänning och lugn. Solin och Solin (1994) säger att det verkar bero på att det vid positiv stress produceras adrenalin men inte kortisol, Adrenalin ger mindre förslitning på kropp och sinne.

Plate och Plate (1997) skriver att positiv stress innebär, trots krav och påfrestningar, klarar vi av att behålla kontrollen och lösa vår uppgift. Negativ stress innebär att vi har halkat efter och är på väg att inte klara vår uppgift. Kroppen ställer in sig på att förlora istället för att vinna.

Mental träning i skolan

Lpo 94 börjar med att beskriva skolans värdegrund och uppdrag. Under grundläggande värden står att läsa:

Skolans uppgift är att låta varje enskild elev finna sin unika egenart och därigenom kunna delta i samhällslivet genom att ge sitt bästa i ansvarig frihet. (1998, s.5)

Många elever får aldrig chansen att hitta sin unika egenart. Eftersom detta är skolans värdegrund och uppdrag borde vi arbeta hårdare med denna fråga. Min uppfattning är att mental träning i skolan skulle hjälpa betydligt fler elever att hitta sin egen unika särart. Mental träning gör det nämligen lättare för individen att hitta sin egen förmåga (Uneståhl, 1996).

Att eleven själv ska känna till sin egen förmåga är numera ett krav på denne. Jag säger det eftersom eleven själv ska vara med och bestämma hur undervisningen ska se ut. För att göra det krävs en medvetenhet om vad det är han/hon beslutar om. Jag tycker det är stora krav vi ställer, eftersom många elever inte har den självkännedom som behövs för att kunna göra ett bra val.

Mental träning gör eleven motiverad för sina studier genom:

- ökat självförtroende
- upptäckten av sin egen förmåga
- förmåga att frigöra dolda resurser
- minskad stress
- känsla av balans och harmoni
- positiva tankar (inställning)
- känslan av prestationsglädje (Uneståhl, 1996)

Det leder i sin tur till att eleven lättare kan vara med och planera hur undervisningen ska läggas upp i samarbete med sina mentorer. En viktig del av Lpo 94 under Rättigheter och skyldigheter och Skolans uppdrag är:

Genom att delta i planering och utvärdering av den dagliga undervisningen och få välja kurser, ämnen, teman och aktiviteter, kan eleverna utveckla sin förmåga att utöva inflytande och ta ansvar. (1998, s.7)

Eleverna skall få möjlighet att ta initiativ och ansvar. De skall ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att arbeta självständigt och lösa problem. (1998, s.7)

Detta, tycker jag, talar för mental träning i skolan!

Vad säger läroplanerna om mental träning/avslappning?

Det är svårt att finna något om mental träning i läroplanerna. I Lgr 69 och 80 nämns inget om mental träning eller om avslappning. I boken ”Mål och medel” (1995), som handlar om hur vi ska undervisa i grundskolan enligt Lpo 94, används ord som avspänd koncentration, mental förinställning, positiv självbild och mental uppvärmning. Utgår man från dessa ord borde mental grundträning vara en del av det vardagliga skolarbetet. Det som går att finna är i kursplanerna från Lgr 80 och Lpo 94 under idrott och idrott och hälsa,

Lgr 80:

Undervisningen skall medverka till elevernas fysiska, psykiska och sociala utveckling... (1980, s.90)

Lpo 94:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild, (2000, s.22)

Dessa rader säger inget i sig om mental träning eller avslappning, men mental träning är ett bra sätt att uppfylla de psykiska och sociala delarna av undervisningen i idrott och hälsa.

Åtgärdsprogrammet

Åtgärdsprogrammet är uppbyggt av CD-träning och tillämpningsträning. CD-träningen är uppdelad i olika faser med tillhörande tillämpningsövningar. Allt är hämtat från Lars-Eric Unesthåls Integrerad Mental Träning (IMT, 1996) med vissa förändringar för att passa skolsituationen (se Bilaga 2 för en mer ingående träningsbeskrivning). Åtgärdsprogrammet bygger på att få eleven nyfiken och intresserad av att få ett instrument som hjälper i motgång och som kan ge förbättrade skolresultat. Det är ganska lätt att få eleven intresserad av detta. Problemet är sedan att motivera eleven under vägen, eftersom mental träning tar tid innan det ger synliga resultat.

Det är viktigt att tänka på att om vi beslutar oss för att genomföra den mentala träningen, att vi regelbundet tränar för att de ska ge någon effekt. Det bästa är att försöka lägga in mental träning i dagsrutinen. Tänk på att det särskilt i början är viktigt med lugn och ro omkring oss när vi ska träna. CD-träningen tar mellan 10-20 minuter per dag. Den andra delen består av bl.a. frågor som ska besvaras så det är lite svårare att säga hur lång tid som åt går. Innan CD-träningen börjar ska ett antal tester (se Bilaga 4 till Bilaga 8) fyllas i. Dessa tester görs igen efter träningen. Resultaten jämförs från dessa tester i något som kallas Vejeskalan (se Bilaga 9). Vejeskalan är en linjär skattningsskala för subjektiv upplevelseanalys.

I de två första faserna är det avslappning som är den viktigaste träningen. Först tränas muskulär avslappning sedan mental avslappning med tillämpningsövningar. Detta är viktigt för att nästa steg ska kunna påbörjas. Känner vi inte vår egen kropp både fysiskt och psykiskt kan vi inte göra några förändringar hos den. Nästa fas tränar självbildsträning, vilket innebär olika övningar för att bygga upp självförtroendet. Självförtroendet är en mycket viktig del för vårt välbefinnande och för att vi ska ha en chans att lyckas bra i livet. Efter den delen är det målbildsträning som gäller. Målbildsträningen stärker våra framtidsvisioner d.v.s. hjälper oss sätta rimliga mål för den personliga utvecklingen som människa och elev. I fas 5 är det koncentrationsträning, koncentrationsträningen syftar till att öka den tid vi orkar koncentrera oss i olika situationer. Mental tuffhetsträning som är den näst sista delen i åtgärdsprogrammet ökar vår förmåga att inte påverkas av yttre och inre störningar. Vi klarar t.ex. av att prestera bra trots att miljön runt om är livlig. Den sista fasen är livskvalitetsträning och bygger på att vi ser till att vi får en bra kvalitet på vårt liv, är optimistiska och har livsglädje.

Metod

Mitt val av metod för mental träning är analog med idrottens sätt att arbeta med mental träning. Jag överför det jag har läst om mental träning i idrotten till skolans värld. Varför jag väljer att göra på detta sätt beror på att jag, som jag nämnt, har erfarenhet av mental träning från idrotten och att det mesta, med små förändringar, stämmer in på skolvärlden. Jag anser att jag inte har tillräckligt stor kunskap på området för att arbeta fram en helt egen metod. Fördelen med att arbeta utifrån idrottens metod är att den redan är beprövad och jag vet att den fungerar inom idrotten.

Valet av individ/elev kommer därför att vara mycket viktigt om resultatet ska vara av intresse. Kriterierna för valet av elev kommer längre fram i denna avhandling (se Kriterier för val av elev s.23)

De elever som har deltagit i min undersökning är anonyma. De har skrivit dagböcker under själva undersökningen, dessa är elevernas privata och har endast lästs av mig och eleven.

Undersökningsinstrument

De undersökningsinstrument jag använt är hämtade från *Integrerad mental träning* (1996) av Lars-Eric Uneståhl. Jag valde den boken för att:

- den har ett bra illustrerat tillvägagångssätt
- den är beprövad sedan tidigare
- den hjälper mig på ett bra sätt att tyda mina resultat
- den passar till de tankar jag har kring mental träning

Jag har omformulerat frågorna för att de ska passa skolvärlden utan att för den skull ändrat innebörden av frågan. De undersökningsinstrument jag använt är fem frågeformulär för att veta var varje individ ligger från början. Dessa används åter efter den mentala träningen för att se vilket resultat som har uppnåtts. Det första testet handlar om topprestationsfaktorer, det andra kontrollerar skolmotivationen, den tredje är ett stresstest, det fjärde testet är för att se vilken humor individen har och det sista är ett lagtest som visar hur individen fungerar i grupp.

Den mentala träningen består av tre CD-skivor (grundträning), tillämpningsträning som komplementerar CD-träningen och intervjuer i dagboksform. CD-skivorna är även de hämtade från *Integrerad mental träning* (1996) och tränar individen i:

- muskulär avslappning
- mental avslappning
- självförtroendeträning
- jagstyrketräning
- målprogrammering
- ideomotorisk träning (du tränar rörelser i tanken t.ex. en golfsving)
- målbildsstyrning
- meditation
- triggerkoncentration
- störningsträning
- aktivitetsträning
- idrottskvalitet
- optimism
- idrotts- och livsglädje

CD-träning sker i den ordning som de är uppställda här ovan och det är viktigt att träningen sker i den ordningen om mental träning ska fungera och ge resultat (se Bilaga 1). CD-träningen fungerar så att det spelas lugn musik och samtidigt som en röst talar om vad du ska göra/tänka.

Matematikprov från eleverna används också i undersökningen. Dessa tas innan, under och efter den mentala träningsperioden.

Då mental träning bygger på en förändringsmodell är de två viktigaste punkterna att *veta var du är just nu* och *veta vart du ska*. Testernas syfte är dels att få dig att fundera över hur du har det just nu och att se ditt utgångsläge för att sedan kunna mäta träningseffekterna. Frågeformulären/testen är fem till antalet och de används innan och efter CD-träningen. Det första testet handlar om topprestationsfaktorer (se Bilaga 4), det andra om skolmotivationen (se Bilaga 5), det tredje är ett stresspotential test (se Bilaga 6), det fjärde kallas för humorskalen (se Bilaga 7) och det femte och sista är ett lagtest (se Bilaga 8).

Det första testet, topprestationer, består av 42 frågor som handlar om motivation, koncentration, självförtroende, kontroll, visualisering och förberedelser. Varje fråga läses igenom noggrant och svar lämnas genom att markera någon siffra mellan 1-5. 1 står för ett påstående som aldrig stämmer in på dig, 2 stämmer sällan, 3 stämmer ibland, 4 stämmer oftast och 5 stämmer mycket väl.

Dessa siffror sätts sedan in i en tabell (se Bilaga 3) för båda testtillfällena och resultatet för varje kolumn räknas ut. Det högsta resultatet för varje kolumn är 35 och om ditt resultat är högre än 25 har du en bra förmåga. Har du mindre än 25 poäng inom något av områdena kan det finnas skäl att koncentrera träningen på detta område. Tänk dock på att alla dina förmågor kan utvecklas oavsett vilken nivå du befinner dig på just nu. Varje summa från de olika frågeställningarna införs på ett kort som heter testtillfälle 1 respektive 2 (se Bilaga 3).

Här nedan följer en förklaring av vad de olika frågeställningsområdena innebär, den är hämtad från IMT.

Motivation – Med motivation menas din förmåga att rikta energi mot uppsatta mål. Om du får låga poäng kan det finnas skäl i att titta över dina mål och också med vilken inställning du tar dig an träning och tävling.

Koncentration – Detta är en nyckelförmåga i idrott och visar hur stark din fokuseringsförmåga och din förmåga att koppla bort störande moment är.

Självförtroende – Din tro på dig själv och din förmåga är viktig i all idrott. En stor del av träningen kommer att riktas mot detta område rent generellt. Har du låg poäng kan det finnas anledning att koncentrera din träning på detta område.

Kontroll – Att få kontroll på sina tankar och känslor under träning och tävling är en viktig del. Kontrollen gör att du kan nå det ”ideala prestationstillståndet” när du behöver. Den grundläggande muskulära och mentala grundträningen ger dig denna kontroll.

Visualisering – Det blir allt vanligare bland duktiga idrottare att regelbundet använda sig av visualisering i tränings- och tävlingsförberedelserna. Det är lika effektivt på vilken nivå man än idrottar.

Förberedelser – Om du har låga poäng bör du se över dina förberedelserutiner och också arbeta med metoder för att förbättra dina förberedelser. (Uneståhl, 1996, s.201-202).

Det andra testet om träningsmotivation handlar precis som det låter om motivation för skolarbetet. Den består av sju frågor som besvaras med en siffra från 1 till 5 där 1 står för mycket dålig motivation och 5 för hög motivation. Även här räknas en summa ihop och kan jämföras med den som fås efter avslutad träning.

Stresspotentialtestet utförs på liknande sätt som de två föregående men här markerar man med siffrorna 1 till 4 beroende på hur väl påståendena stämmer in på dig. Poängskalan är att 4 nästan alltid stämmer, 3 ofta, 2 sällan och 1 nästan aldrig. Även här för man in resultaten för de två olika tillfällena. Det fjärde testet, humorskalen, uttrycker hur du upplever humor. Här sätts en siffra från 1 till 4 för att tala om hur väl de sju påståendena stämmer in på dig. Poängskalan här är 4 instämmer fullständigt, 3 instämmer delvis, 2 håller knappast med, 1 håller inte alls med. Summan räknas ihop för de två tillfällena och förs in på testtillfälle 1 respektive 2. I sista testet det s.k. lagtestet utvärderas klassen. Här ringas en siffra från 1 till 7 in på vad som stämmer bäst in på de påståenden som finns. Det är sju påståenden som ska besvaras och en summa räknas ihop och förs in på testtillfällesstencilen för de båda tillfällena.

Intervjuerna har utförts skriftligen i dagboksform. Eleverna har skrivit utifrån tillämpningsövningarna och även svarat skriftligen på andra frågor som jag har ställt under vägen. Frågorna har varit av karaktären ”Vad känner du för skolan just nu?”, ”Hur trivs du med dig själv?”, ”Detta känner jag oro inför” och ”Beskriv ditt bästa prov”. Dagboken ska fungera som ett stöd för mig, utöver testerna, att föra den mentala processen vidare. Jag kan där se vad jag behöver lägga tonvikten vid i den mentala träningen vartefter tiden går. Dagboken fungerar även som en loggbok där jag svarar på elevernas kommentarer och motiverar dem till vidare mental träning.

Kriterier för val av elev

Min undersökning genomförde jag på en 4-9 skola i Linköping. Tillsammans med skolans lärare valde vi ut elever som stämde in på de kriterier som finns här nedan. Jag har också kontrollerat med övriga lärare som undervisar dessa elever för att ta reda på om de har samma problem i flera ämnen. Genom enskilda intervjuer med dessa elever valdes tre ut som jag kände var mest motiverade.

1. Elev som känner att resultaten inte motsvarar kunskaperna.
2. Elev som har svårt i flera ämnen.
3. Elev som man vid muntligt förhör kan ”få något ur”
4. Elev som själv vill träna och tror på att mental träning kan ge resultat.
5. Elev med ambitionen att vilja förbättra sina resultat på skriftliga prov.

Förklaring till varför jag valt dessa kriterier på eleverna är:

1. Hela arbetet bygger på att det är en elev som själv känner att resultaten på provet inte motsvarar dennes kunskaper i ämnet.
2. Är eleven bara dålig inom ett område finns det inte någon anledning för mig att studera detta då det är högst troligt att eleven av annat skäl inte lyckas i detta ämne. Är eleven däremot dålig i flera ämnen och känner som i punkt 1 är chansen stor att en mental blockering ligger i vägen för ett lyckat resultat.
3. Denna punkt är enbart av intresse om det görs ett muntligt och skriftligt prov vid samma tillfälle, då det kan visa sig att eleven genom ett visst stöd klarar svara på samma frågor. Det kan då visa på en blockering eller om eleven presterar så bra den kan.
4. Det är viktigt att eleven själv gör valet att träna mental träning och att han/hon tror att detta kan ge resultat. Är inte eleven med på noterna kommer resultatet definitivt att vara missvisande.
5. Det finns ingen anledning för mig att välja en elev som känner att det inte längre är någon idé. Det jag vill få fram av mitt arbete är att få en elev att lyckas bättre vid skriftligt prov, som det normalt låser sig för. Ska jag då även arbeta med en elev som inte längre är motiverad måste jag först få tillbaka motivationen hos den eleven, vilket jag i och för sig tror är möjligt med mental träning. Det ingår dock inte i min undersökning.

Tre elever blev utvalda till min undersökning enligt ovanstående kriterier. Eleverna som blev utvalda kallar jag för elev 1, elev 2 och elev 3. Alla tre eleverna är flickor och de gick i årskurs 8. De har inte Damp, ADHD eller liknande diagnoser. De är alla tre mycket lika i sitt presterande i skolan och de är missnöjda över sina resultat. De är motiverade i sitt skolarbete men tycker själva att de borde lyckas prestera bättre än vad de gör.

Undersökningens genomförande

Med hjälp av lärarna på skolan valdes ett antal elever ut som passade utifrån mina ställda kriterier för val av elev (se Kriterier för val av elev s.23). Mina tre utvalda elever kom på en första intervju där jag berättade att jag ville göra en undersökning om mental träning med dem. Jag berättade vad mental träning innebär, vad effekterna av mental träning kan innebära för dem, varför just de hade blivit utvalda och vad jag förväntade mig av dem. De fick en vecka på sig att tänka igenom om de ville vara med på denna undersökning eller ej. De tre tillfrågade eleverna beslutade sig för att vara med. Eleverna fick hemma i lugn och ro fylla i de olika testformulären (se Bilaga 4 till Bilaga 8), CD-träna och skriva en dagbok till svar på tillämpningsövningarna (se Bilaga 2). Utifrån resultaten ställde jag egna frågor som riktades mot de delar eleven var svag i, detta i samband med att eleverna CD-tränade. Efter CD-träningen gjordes testen igen och jämfördes med de gamla testen. Eleverna fyllde i Vejeskalan (se Bilaga 9) som jämfördes med resultaten från testen.

Tillförlitligheten i resultatet

Då undersökningen behandlar så få personer blir tillförlitligheten i resultaten inte så hög. Anledningen till att jag valt ett litet antal individer är min ovana att lära andra mental träning. Det krävs mycket tid och inspiration från min sida för att resultat ska uppnås hos individer som inte riktigt förstår innebörden av mental träning. Problemet med att bara använda ett fåtal elever, är att jag lägger hela mitt intresse på dessa elever vilket kan leda till ett bra resultat oavsett vilken metod jag använder. Vad jag menar är att, om man visar någon att man bryr sig, kan det räcka för att nå ett bra resultat.

Jag väljer ett så fåtal elever att utföra undersökningen på p.g.a.:

- att mina erfarenheter är begränsade i ämnet
- att det är lättare att koncentrera sig på ett fåtal elever
- att jag enbart behöver göra några personliga program
- att det blir lättare att tolka resultaten då det är färre parametrar att ta hänsyn till
- att jag inte har någon möjlighet att undersöka en tillräckligt stor grupp för att få ett bra statistiskt värde på om mental träning kan hjälpa elever

Ett annat problem är att jag kan lyckas/misslyckas och ändå inte vara helt säker på att min metod var bra/dålig. Detta problem går tyvärr inte att lösa då mina resurser är begränsade. Jag får istället ta upp det för diskussion under resultatet senare.

Det som talar för resultaten är att jag använder redan utarbetade undersökningsinstrument. De är förvisso avsedda för idrotten men psyket fungerar på samma sätt oavsett vilket område som berörs. Det är även negativt för resultatet att jag inte har undervisat i mental träning förut, jag måste lära mig under vägen, vilket i sig kan vara positivt då jag blir mer lyhörd för förändringar. Det bidrar dock till att det blir svårare att utläsa resultaten p.g.a. ännu en parameter.

Det blir även svårt att veta om det beror på den mentala träningen eller min omtanke till eleven som ger ett gott resultatet. Jag hoppas dock att de utarbetade formulär/test som jag använder ska kunna visa den skillnaden, eftersom de görs innan och efter mentala träningen. Detta hoppas jag på eftersom testet bl.a. visar elevens självförtroende och det förbättras inte så mycket enbart p.g.a. visad omtanke.

Resultatredovisning

Trots att inte hela träningsperioden genomfördes kan förbättringar avläsas på de flesta av testen för de tre eleverna. Även dagböckerna visade på en klar förbättring i självförtroende genom mer positiva svar på mina frågor. I dagböckerna uttryckte eleverna att de kände minskad nervositet inför skriftliga prov.

Jag genomförde två mentala profiler, se Figur 4 och Figur 5, en innan och en efter att vi började med mental träning. Detta för att kunna jämföra skillnaderna och se om mental träning har någon inverkan på elever med problem med skriftligt prov. Dessa profiler visade på en förbättring av de mentala processerna från det första till det andra tillfället på nästan samtliga områden. Även proven visade på en liten förbättring. Det jag kommit fram till är helt enkelt att eleverna får en känsla av att det fungerar bättre.

Ange summa poäng för varje test.						
TPF (Topprestationsfaktorer)						
Test 1	Motivation	Koncentration	Självförtroende	Kontroll	Visualisering	Förberedelser
Elev 1	25	19	22	25	22	26
Elev 2	25	21	20	21	23	26
Elev 3	24	23	24	25	25	26
				Elev 1	Elev 2	Elev 3
Test 2	Skolmotivation:			19	20	18
Test 3a	Stresspotential – A:			23	21	29
Test 3b	Stresspotential – B:			14	20	14
Test 4	Humorskalan			19	16	17
Test 5	Lagtest(skolklassen)			23	22	21

Figur 4, Testtillfälle 1 (Original se Bilaga 3)

Ange summa poäng för varje test						
TPF (Topprestationsfaktorer)						
Test 1	Motivation	Koncentration	Självförtroende	Kontroll	Visualisering	Förberedelser
Elev 1	30	26	25	28	30	29
Elev 2	29	27	26	27	28	30
Elev 3	29	28	28	30	29	31
				Elev 1	Elev 2	Elev 3
Test 2	Träningsmotivation:			26	28	21
Test 3a	Stresspotential – A:			25	26	34
Test 3b	Stresspotential – B:			18	24	20
Test 4	Humorskalan			24	23	25
Test 5	Lag test(skolklassen)			25	25	24

Figur 5, Testtillfälle 2, (Original se Bilaga 3)

De olika siffrorna står för de poäng som eleverna fick på varje test. Poängen har följande betydelse:

- Test 1:* Max poäng 35 och 25 innebär en bra förmåga. Under 25 innebär att det kan vara bra att koncentrera sin träning på detta område.
- Test 2:* Max poäng 35. Hög poäng innebär hög skolmotivation och låg poäng tvärtom.
- Test 3a+b:* Max poäng 40 (på båda delarna). Hög poäng är lika med hög stresströskel och låg poäng tvärt om. Testet mäter din stresstålighet i normaltillstånd (a) och i nervöst/spänt/oroligt tillstånd (b).
- Test 4:* Max poäng 28. Här mäts hur du uttrycker och upplever humor när du hamnar i besvärliga situationer. Hög poäng betyder att du ser humor i besvärliga situationer och låg poäng tvärt om.
- Test 5:* Max poäng 49. Används för att utvärdera den klass eleven går i. Hög poäng betyder att klassen fungerar bra när det gäller sammanhållning, olikheter o.s.v. och låg poäng tvärt om.

Vejeskalan

Vejeskalan användes sist efter de två olika testtillfällena för att se hur eleverna upplevde att den mentala träningen hade fungerat. Eleverna jämförde sin situation innan den mentala träningen och efter. Elevernas svar är markerade med E1 (elev 1), E2 (elev 2) respektive E3 (elev 3), se Figur 6.

VEJESKALAN					
Områden	Mycket mindre	Något mindre	Ingen förändring	Något mer	Mycket mer
Grundspänningen			E2 E1	E3	
Stresstolerans			E1		E2 E3
Koncentration				E3	E2 E1
Störningar				E3 E1	E2
Trygghet			E2 E3	E1	
Självförtroende				E1 E3	E2
Arbetsmotivation			E3		E1 E2
Livsmotivation			E1 E2 E3		
Kreativitet			E1	E2	E3
Vänner		E1	E2 E3		
Humor				E1	E3 E2
Lycka				E1 E2 E3	
Livskvalitet			E1 E2 E3		
Samarbetsförmåga			E3	E1 E2	
Optimism			E2 E3	E1	
Lugn			E3	E1	E2
Harmoni				E2 E1 E3	
Tillfredsställelse			E3	E2 E1	
Motivation till personlig utveckling				E2 E1 E3	

Figur 6, Elevsvaren i Vejeskalan (Original se Bilaga 9)

Analys av resultaten

Resultatet är svårt att avläsa dels p.g.a. att eleverna inte genomförde hela mentala träningsprogrammet samt att jag har så få elever i undersökningen. Vi (eleverna och jag) arbetade ihop i c:a tre månader. Under perioden tränade vi muskulär och mental avslappning (fas 1 och 2). Vilket innebar att vi sänkte grundspänningen och lade in känslor av lugn, trygghet och säkerhet. Självbildsträning (fas 3) var nästa steg, där vi arbetade med trygghet, självförtroende, självtillit och självkänsla. I målbildsträningen (fas 4) satte vi upp en långsiktigt målsättning med skolarbetet. Det vi inte arbetade med var mer målbildsträning (fas 4), koncentrationsträning (fas 5), mental tuffhetsträning (fas 6) och livskvalitetsträning (fas 7).

Det jag har kommit fram till, på eleverna i min undersökning, är att mental träning gav de effekter som jag beskrivit under Mental träning i skolan s.17. Eleverna har fått ökat självförtroende och stresstolerans dvs. de känner sig mindre stressade och de har funnit mer harmoni i sitt skolarbete. Eleverna upplever att de lyckas bättre på skriftliga prov. Om det även ledde till att eleverna lyckades bättre på de skriftliga proven, var svårt att visa. Resultaten var något bättre på proven, men om det berodde på mental träning eller på lättare konstruerade prov kan jag inte svara på. Eleverna kände det dock som om det fungerade bättre och mina resultat visar det också. Det viktiga i det här fallet är känslan hos eleverna Mental träning tar tid att genomföra för att resultaten ska bli synliga och jag arbetade enbart en dryg termin med dessa elever.

Analys av testen innan mentala träningen

Test 1 (se Bilaga 4)

De tre eleverna har alla dåligt resultat på *Koncentration* och *Självförtroende* vilket är vanligt hos många av dagens elever. Dessa resultat innebär att eleverna får svårt att fokusera sig på t.ex. ett prov. De kan inte koppla bort störande moment och de tror inte på sin egen förmåga. Att eleverna inte tror på sin egen förmåga kan direkt knytas till det faktum att alla tre kände att resultaten de presterar på prov inte hör samman med hur eleverna tror att de skall lyckas. Två av eleverna har låga poäng på *Visualisering*, vilket innebär att de inte ser sig själva lyckas i t.ex. provsituationer. Kan eleven se sig själv lyckas med något i förväg, kan det lyckas när det verkligen gäller. Eleven har då övat och gjort det som känns svårt så många gånger i tanken att det "bara fungerar" när situationen väl är där. Eleven handlar precis som den sett sig göra i sina tankar. En elev har dessutom lågt värde på *Kontroll*, vilket innebär att det blir svårt att nå det "ideala prestationstillståndet" d.v.s. eleven når sällan/aldrig sin högsta nivå.

Test 2 (se Bilaga 5)

Alla tre eleverna har låga värden på test 2 vilket innebär att deras motivation för skolarbetet är ganska lågt. Vad det beror på kan vara svårt att säga. Eleverna tycker själva att de är motiverade i skolan. Det dåliga resultatet kan därför hänga samman med det dåliga självförtroendet och koncentrationsförmågan. Eleverna kan även sätta upp för höga förväntningar om hur de ska lyckas, vilka inte hänger samman med deras prestationsförmåga. De känner helt enkelt inte till sin egen prestationsförmåga och kommer därför att känna sig misslyckade med sitt resultat.

Test 3 (se Bilaga 6)

Stresstålighets testet visar på mycket låga poäng. Även detta är förstås en bidragande orsak till att eleverna tycker att de inte lyckas på proven. Om eleven upplever stress inför ett prov är det svårt att minnas sina kunskaper. Det kan också låsa sig för eleven så att inget fungerar. Stress leder till kamp och flyktbeteende vilket medför att kroppens skelett och muskler får större resurser medan mindre viktiga funktioner som t.ex. hjärnan får mindre resurser (se Stressfaktorer s.13). Det är alltså inte så konstigt att det inte fungerar om vi är stressade inför ett prov.

Test 4 (se Bilaga 7)

Humorskalan visar hur du uttrycker och upplever humor vid problemsituationer. Eleverna har svårt att se någon humor i situationer de inte har kontroll över, dvs. när de ställs inför problem av olika slag. Det är synd att de inte kan se någon humor i dessa situationer, tänk så mycket lättare livet känns om vi kan skratta åt våra problem. De känns genast mycket mindre då. Även humor bidrar till att det är lättare att lyckas i skolan genom att skrattet påverkar oss på ett positivt vis.

Test 5 (se Bilaga 8)

Till sist utvärderas klassen eleven går i. Eleverna har låga värden här vilket innebär att eleverna upplever sin/a klass/er som negativ i bemärkelsen stimulans, målsättningar och prestation. Med stimulans menas att klasskamraterna inte bidrar till elevens sociala utveckling. De har heller inte några gemensamma målsättningar vilket kan vara desamma som dålig gemenskap i klassen. Prestation innebär att eleven inte tycker att klassen bidrar till att prestationsförmågan hos den enskilde ökar, snarare tvärtom.

Klassen verkar inte fungera tillsammans utan det skulle behövas läggas ner tid på att förbättra t.ex. sammanhållningen. Det jag kan göra är att informera deras mentor som då kan arbeta med klassen.

Analys av testen efter mentala träningen

De tre eleverna har höjt alla sina värden på alla testen jämfört med det första testtillfället.

Test 1

På test 1 har *Motivationen* ökat med 5 poäng för två elever och 4 poäng för en elev. Det innebär att elevernas motivation för sitt skolarbete ökat under de veckor vi arbetat med mental träning, vilket kan bero på bl.a. ökat självförtroende. Alla har nått över 25 poäng vilket betyder att denna förmåga nu är bra.

Koncentrationen har också den ökat, med 7 poäng för elev 1, 6 poäng för elev 2 och 5 poäng för elev 3. Med höjda poäng på *koncentration* har eleverna utvecklat en bättre fokuseringsförmåga än de hade innan den mentala träningen (se Samspelet mellan mental träning och prestation s.8). De har nu lättare att koppla bort störande moment på t.ex. ett prov.

Självförtroendet har ökat med 3, 6 och 4 poäng för elev 1, 2 respektive 3. *Självförtroendet* har ökat, men två av eleverna har precis nått över gränsen för en god förmåga, så detta område kan tränas mycket mer. Ökningen innebär att de har byggt upp en större tilltro till sig själva vilket även kan vara en förklaring till deras känsla av att de lyckas bättre på skriftliga prov (se Självförtroende s.10).

Även förmågan *kontroll* har ökat i poäng för elev 1, 2 och 3 med 3, 6 respektive 5 poäng. Elev 2 var den som hade lägst poäng från början medan de två andra redan låg på bra förmåga. När *kontroll* poängen höjs innebär det att eleverna får lättare att nå det "ideala prestationstillståndet" (se Samspelet mellan mental träning och prestation s.8). Med det "ideala prestationstillståndet" menas att eleverna lättare når sin högsta nivå, det betyder att chansen att lyckas på ett prov ökar väsentligt.

Den ena av de två eleverna som hade låg poäng på *visualisering* har ökat den med 8 poäng och den andre med 5 poäng. Den tredje eleven hade och har bra värden på *visualisering*. *Visualiseringsförmågan* innebär att de nu ser sig själva lyckas i olika situationer. De kan i förväg se sig själva i en situation där de gör ett utmärkt resultat om och om igen, det gör att chansen att lyckas i den riktiga situationen ökar p.g.a. att eleven går på rutin utifrån sin egen tanke.

Till sist har vi förmågan *förberedelser* där elev 1, 2 och 3 ökat med 3, 4 respektive 5 poäng. De tre eleverna hade goda poäng d.v.s. god förmåga redan innan mentala träningen började, men ligger nu högt på denna förmåga. Det innebär att deras metoder för förberedelse är mycket bra.

Den här punkten har inte varit svag vare sig innan eller efter mentala träningen, utan eleverna förbereder sig bra.

Alla dessa öknings på de olika förmågorna innebär att eleverna bör lyckas bättre på skriftligt prov, vilket även provresultaten i viss mån tyder på.

Test 2

Skolmotivationstestet har ökat markant för elev 1 och 2, medan elev 3 fortfarande ligger lågt i poäng. Att motivationen ökat är inte så konstigt med tanke på att elevernas förmågor (se ovan) har ökat. Förmågorna hänger samman med skolmotivationen, känner vi att vi lyckas är det mycket lättare att känna motivation för vårt arbete. Med bättre motivation är det även troligt att våra förmågor höjs o.s.v. Det som är konstigt är att elev 3 fortfarande har mycket låg poäng på testet trots att eleven själv tycker att proven har gått bättre.

Test 3

Stresstålighetstestet ökade ganska lite hos alla tre eleverna och poängen var mycket låg redan innan mentala träningen. Max poängen var 40 poäng för båda delarna och elev 1, 2 och 3 ökade sina poäng med 2 och 4, 5 och 4 och 5 och 6. Elev 3 var den enda som kom upp i ett hyggligt värde på test 3a. Med så låga värden har eleverna fortfarande en låg stresströskel vilket påverkar dem negativt i t.ex. provsituationer (se Stressfaktorer s.13).

Test 4

I humorskalen har elevernas poäng ökat kraftigt med 5, 7 och 8 poäng för elev 1, 2 respektive 3. Det är mycket positivt att eleverna kan finna humor i saker som känns tunga. Det blir så mycket lättare att komma över saker som känns svåra om vi kan skämta om dem. Det här är en fördel för eleverna eftersom det kan mildra effekten av besvikelse efter ett misslyckat prov.

Test 5

Lagtestet har fått låga poänghöjningar och jag har heller inte arbetat något med detta område som jag nämnde under *Analys av testen innan mentala träningen* s.30.

Analys av Vejeskalan

Vejeskalan används för att få en subjektiv upplevelseanalys av de resultat som erhållits från de två testtillfällena, dagböckerna och proven. Det innebär att eleven själv ger uttryck för hur den mentala träningen har fungerat utifrån vissa områden (se Resultatredovisning s.27). Eleven har jämfört sin situation innan mentala träningen med situationen efter.

Resultaten från Vejeskalan visar att eleverna inte tycker att det skett någon förändring på områden som livsmotivation, vänner, livskvalitet, optimism och tillfredsställelse. Detta kan knytas till att inte hela träningsprogrammet genomfördes (se Åtgärdsprogrammet s.18). Dessa områden ligger ganska sent i träningsprogrammet och har inte genomförts. På sätt och vis är detta positivt för mig då det ännu tydligare pekar på att mental träning ger positiva resultat. Resultaten blir tydligare för mig p.g.a. att de delar eleverna har tränat mentalt, upplevs som förbättrade hos eleverna medan de områden de ej tränat mentalt är oförändrade enligt Vejeskalan. Eleverna upplever att många områden blivit bättre t.ex. stresstolerans, koncentration, självförtroende, motivation m.fl. Dessa områden ligger tidigare i träningsprogrammet och har därför utvecklats till skillnad från de områden som vi inte tränat.

Även om inte resultaten på proven i någon större utsträckning pekar på förändring upplever eleven provsituationen bättre och många områden har utvecklats åt rätt håll. Detta betyder att eleverna upplever att mental träning hjälper dem få en bättre känsla inför skriftliga prov.

Diskussion

Jag tycker definitivt att mental träning kan förebygga stress och mental oro i skolan. Både teorin (se Varför använda mental träning? s.7) och min enkla undersökning tyder på det. Eleverna som jag har följt i min studie, känner alla sig bättre när det gäller stress, störningar, lugn och harmoni efter den mentala träningen (se Figur 6). Som jag tagit upp i min analys av resultaten har det varit en fördel för mig att eleverna inte fullföljde det mentala träningsprogrammet. När jag ser på resultaten så här i efterhand visar de tydligt att eleverna uppfattar de områden som de har tränat på som förbättrade.

Mental träning hjälpte eleverna i min studie att känna mindre stress inför skriftliga prov (se Analys av resultaten s.30). Även om resultaten på proven inte följer resultatet från Vejeskalan, tycker jag dock att resultaten totalt sett visar att mental träning hjälpte eleverna med sina problem inför skriftligt prov. Då upplevelsen inför skriftligt prov kändes bättre för eleverna enligt dagböckerna och Vejeskalan.

Resultaten på proven tror jag hade förbättrats om eleverna arbetat lite längre med träningsprogrammet och vi hade haft fler provtillfällen att studera. Jag hade tyvärr inte möjlighet att följa upp fler prov, ej heller se hur resultaten ser ut idag.

Fortsatt forskning på detta område tycker jag skulle vara att utarbeta en plan för arbete med mental träning genom hela skoltiden. Eftersom mental träning är något som på sikt ger bra resultat, vore en successiv träning bra för våra elever.

Varför använda mental träning/avslappning i skolan?

Att använda mental träning inom skolan borde vara en självklarhet därför att det gör det lättare både för eleven och för läraren att hitta rätt nivå på undervisningen för den enskilda individen. Den stärker självbilden, ökar motivationen och ger eleven kännedom om sig själv. Standarden på våra skolor har sjunkit under de senaste åren p.g.a. att ekonomin i Sverige har försämrats. Det har i skolan bl.a. lett till större elevgrupper, att resurser dragits in och att färre utbildade lärare finns i skolan.

I Lpo 94 under rubriken 2.2 Kunskaper står att läsa under *Mål att sträva mot*;

Skolan skall sträva efter att varje elev

- utvecklar nyfikenhet och lust att lära,
- utvecklar sitt eget sätt att lära,
- utvecklar tillit till sin egen förmåga,
- känner trygghet och lär sig att ta hänsyn och visa respekt i samspel med andra. (1998, s.11)

Med mental träning skulle eleverna och lärarna lättare klara att uppnå dessa mål. Mental träning ger eleverna en positiv syn, vilket leder till större nyfikenhet och lust att lära (se Mental träning i skolan s.17). Eleverna får större självkänedom och kan då utveckla sitt eget sätt att lära. Det i sin tur leder till tro på sin egen förmåga. Börjar eleven sedan lyckas bra i skolan, vilket är högst troligt, känner eleven trygghet. En elev som känner trygghet tar lätt nästa steg och visar hänsyn och respekt för andra personer.

Jag tycker det borde vara en självklarhet att träna mentalt på en plats som skolan. Mental träning hjälper oss träna vår mentala sida så att vi vet hur vi reagerar på saker som händer omkring oss. Det borde vara ett krav att alla elever tidigt blev medvetna om sina styrkor och svagheter, vilket gör det lättare att göra en insats även för eleven själv. Eleven blir inte lika besviken om den misslyckas, eftersom eleven är medveten om sin svaghet och kan få stöd och hjälp tidigare.

Jag tycker mental träning borde få större plats i samhället. Vi är måna om att träna den motoriska (fysiska) sidan, men har glömt att vi även måste träna den mentala sidan. Den mentala sidan hos våra elever är minst lika viktig, särskilt i ett samhälle som kräver mer och mer teoretiska kunskaper.

Ett utmärkt sätt att bemästra problem är att använda mental träning (se Varför använda mental träning? s.7). Det är ett idealiskt sätt att motivera sina elever för studierna, det ger en bra självbild och eleven lär sig vara positiv och ta fram det bästa i alla situationer. Enligt Angelöw (1998) har studier visat att mental träning allmänt leder till förbättrade studieresultat. Han pekar även på en undersökning där gymnasieelever övade mental träning i elva veckor. Dessa elever tyckte att de efter denna träning hade mindre vardagliga bekymmer, fick ökad självkänsla, kände mindre stress i skolsituationen samt fick bättre relationer i skolan osv. Många studier har visat att de som tränar mentalt förbättrar sitt genomsnittliga betyg markant jämfört med dem som inte tränar mentalt (Angelöw 1998).

Hur kan vi använda mental träning i skolan?

Vi kan börja med det första steget i mental träning, avslappning. Våra elever matas idag ständigt med nya saker via TV, radio, internet, skola osv., vilket gör att eleverna kan få en hög spänningsnivå. Många föräldrar ser till att barnen blir överstimulerade genom att jaga fritidsaktiviteter åt sina barn på kvällstid.

Enbart avslappning ger resultat på koncentrationsförmågan och prestationsförmågan hos våra elever p.g.a. att avslappning gör det enklare att fokusera på en sak och det ökar kroppsmedvetandet.

Avslappning skulle lätt kunna genomföras i skolan genom att varje lärare gjorde någon form av avslappningsövning i början av lektionen.

Avslappningsövningar är ofta enkla och kräver inga större kunskaper av läraren. Läraren kan gå tillväga på många olika sätt, ett av de enklaste är att låta eleverna själva under tystnad varva ned till lugn musik. Ett annat sätt är att läraren ber eleverna ömsom spänna, ömsom slappna av i kroppens olika delar. Även här kan lugn musik användas.

Enligt Sven Setterlind (1980) som gjort undersökningar på området, visar att undervisning om stress och stressreducerande metoder lätt går att genomföra i idrottsundervisningen. Det vi då först fokuserar på är mental grundträning som kan genomföras under sex veckor de sista c:a 10 minuterna på idrottslektionerna. Det lättaste då enligt Setterlind (1980) är att använda särskilda band för avslappning. Han påpekar även att det är viktigt att sätta avslappningen i ett sammanhang där eleverna får förståelse för de faktorer som utlöser stressreaktioner. Sven Setterlind (1980) tycker skolan borde ha avslappning som en del i skolans program för friskvård och hälsofostran. Det finns enkla övningar vi kan syssla med i klassrummet som gör eleverna medvetna om tänkandets kraft (se Bilaga 10 och Bilaga 11). Övningarna handlar om är vad tanke bilden gör med den fysiska styrkan, hur du påverkar saker med tanken, olika andningsövningar och kreativitetsövningar.

Slutord

Detta arbetsområde har både varit intressant och lärorikt, men mycket tungarbetat. Mina begränsningar i ämnet har känts av mycket tydligt, då jag inte har vetat riktigt hur jag skulle gå tillväga i vissa situationer. Jag har lärt mig mycket under vägens gång och skulle nu kunna göra en mycket bättre undersökning. Jag börjar få en mer klar bild över hur jag ska gå tillväga från början till slutet. Det var dessa begränsningar som gjorde att jag inte klarade motivera eleverna till att fullfölja hela mentala träningsprogrammet trots framstegen de gjorde.

Det som jag upplevt som svårast, var att formulera frågor som kunde visa på att en förändring har skett, tillsammans med testen och att motivera eleverna då det tar lång tid innan verkliga resultat uppnås. Jag har fått tala om troliga orsaker till de resultat jag fått, eftersom det inte finns så mycket undersökningar på vilken effekt mental träning har på elever.

Att kunna visa att mental träning gav resultat i min studie i skolan har varit tillfredställande. Jag tror dock att mental träning i skolan ska användas på ett mer gruppbetonat sätt, med gruppövningar. Att arbeta på det sätt som jag gjorde kräver stort engagemang och kunskap av läraren. Därför tror jag det är lättare med gruppövningar om vi ska klara av att genomföra övningarna i skolan och få positiva resultat.

Jag tror att mental träning i skolan ger bättre resultat och lugnare klimat hos våra elever. Ju tidigare vi börjar med mental träning desto bättre resultat kommer vi att få. Våra elever utsätts för mycket stress i skolan idag (se Varför använda mental träning/avslappning i skolan? s.35) och behöver metoder för att orka med, mental träning är en bra metod.

Referenser

- Angelöv, Bosse (1998), *Träna mentalt och förbättra ditt liv handbok i mental träning och stresshantering*, Natur & Kultur. ISBN 91-27-07257-6.
- Beaver, Diana (1995), *Inläring för lata*, Brain Books. ISBN 91-88410-39-0.
- Borgström, Yngve & Sandström, Ulf (1997), *Du blir vad du tänker handbok i positivt tänkande*, ICA Bokförlaget. ISBN 91-534-1071-8.
- Dahlgren, Hans (1995), *Mål och Medel undervisa i grundskolan enligt LpO 94*, Ekelunds förlag AB. ISBN 91-7724-691-8.
- Garfield, Charles A (1985), *Topp prestation mental träning i teori och praktik*, Forum. ISBN 91-37-08887-7.
- Lindenfield, Gael (1988), *Öka ditt självförtroende*, Malmö, Liber-Hermods, 5:e upplagan. ISBN 91-23-01668X.
- Masreliez-Steen, Gunnila & Modig, Maria (1983), *Självkontroll*, Förlaget Akademilitteratur AB. ISBN 91-7410-191-9.
- Plate, Johan (1997), *Sans & Balans. Prestationspsykologi i praktiken II*, SISU-Idrottsböcker AB. ISBN 91-87660-94-6.
- Plate, Anders & Plate, Johan (1997), *Knopp och Kropp. Prestationens psykologi och fysiologi*, SISU- Idrottsböcker AB. ISBN 91-88940-13-6.
- Railo, Willi (1992), *Nya bäst när det gäller*, SISU för Svenska marknaden. ISBN 91-87660-73-3.
- Rosenberg, N-E (1998), *En mental träningslära för idrotten. Den felande länken i träningsprocessen*, SISU - Idrottsböcker AB. ISBN 91-88940-26-8.
- Setterlind, Sven (1980), *Avslappning*, Tidskrift för gymnastik, tema nr. Hälsa, s. 39-45.
- Solin, Elisabeth (1995), *Landa mjukt! Lär dig hantera vardagens stress och se framåt med mental träning*, Örebro, Läromedia. ISBN 91-88822-01-X.
- Solin, Elisabeth & Solin, L-G (1994), *Prestera avspänt – Om stresshantering – avslappningsträning för ungdomar i skola och idrott*. ISBN 91-630-2974-X.
- Uneståhl, L-E (1995), *Självkontroll genom mental träning tillämpningar - idrott*, Örebro, Veje International AB, 10:e upplagan. ISBN 91-85810-02-9.
- Uneståhl, L-E (1996), *Integrerad Mental Träning*, SISU-Idrottsböcker AB. ISBN 91-87660-11-3.

Läroplan för grundskolan, allmän del (1980). Utgiven av Skolöverstyrelsen och Liber UtbildningsFörlaget, Södertälje. ISBN 91-40-70459-9.

Utbildningsdepatimentet (1998), *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, LpO 94*, Skolverket & CE Fritzes AB. ISBN 91-38-31413-4.

Litteraturförteckning

Ajmal, Jasmin (1999), *Lösningfokuserat tänkande i skolan*, Humanistiska förlaget. ISBN 91-971870-7-0.

Bergman, Tony (1997), *Prester mera. Ta vara på din kapacitet*, Bokförlaget kommun littratur AB/Företagslitteratur i Ängelholm AB. ISBN 91-88734-50-1.

Elzinga, Aant (1990), *Mental träning – Vetenskap eller magi?: bidrag till diskussion om "vetenskaplig grund"*, Göteborg, Rapport/Institutionen för vetenskap, Göteborgs universitet; 158.

Langer, Ellen J (1989), *Tänk om – om att tänka efter, tänka om och göra tvärtemot*, Bonniers. ISBN 91-34-51055-9.

Le Ponein, Monique (1989), *Träna din hjärna*, SvD. ISBN 91-7738-209-9.

Lundén, Birgitta (1992), *Vi kan, vi vill, vi vågar*, Nordstedt. ISBN 91-38-50092-2.

Mc Ginnis, Alan Loy (1988), *Motivera utan att manipulera*, Örebro, Bokförlaget Libris, 3:e upplagan. ISBN 91-7194-461-3.

Nelson-Jones, Richard (1996), *Effective thinking skills: preventing and managing personal problems*, London, Cassell, rev.ed. ISBN 0-304-33828-1.

Ringom, Björn (1993), *Tänk positivt*, 6:e upplagan. ISBN 91-514-0274-2.

Rolek, Michiko J (1997), *Mental träning kompletta övningar för kropp, själ och sinne*, Anna förlaget AB. ISBN 91-87160-07-2.

Grundskolan, Kursplaner och betygskriterier (2000). Utgiven av Skolverket och Fritzes, Västerås. ISBN 91-38-31729-X.

Skolöverstyrelsen (1969), *Läroplan för grundskolan Lgr 69*, Utbildningsförlaget, Svenska utbildningsförlaget Liber AB.

Bilaga 1, Träningsöversikt

CD 1

FAS 1 Mental grundträning 1	Muskulär avslappning 1	Dag 1-21
	Muskulär avslappning 2	Dag 22-28
FAS 2 Mental grundträning 2	Mental avslappning 1	Dag 29-38
	Mental avslappning 2	Dag 39-49

CD 2

FAS 3 Självbildsträning	Självförtroendeträning	Dag 50-59
	Jagstyrketräning	Dag 60-70
FAS 4 Målbildsträning	Målprogramering	Dag 71-77
	Ideomotorisk träning	Dag 78-85
	Målbildsstyrning	Dag 86-92

CD 3

FAS 5 Koncentrationsträning	Meditation	Dag 93-99
	Triggerkoncentration	Dag 100-106
FAS 6 Mental tuffhetsträning	Störningsträning	Dag 107-112
	Aktivitetsträning	Dag 113-119
FAS 7 Livskvalitetsträning	Idrottskvalitet	Dag 120-129
	Optimism	Dag 130-139
	Idrotts- och Livsglädje	Dag 140-150

Till varje fas hör sedan tillämpningsövningar och det är dessa som jag gått in och ändrat på för att de ska passa till skolsituationen.

Bilaga 2, Tillämpningsövningar

FAS 1 Muskulär avslappningsträning

- Dag 1-7 Identifiera och skriv ned en skolsituation där din muskulära spänning är för hög. Fundera även på hur länge det varit så och försök även ta reda på varför det uppkom första gången.
- Dag 8-14 Utgå från de skolsituationer som du identifierade under första veckan. Försök skapa bilder av hur avslappnad du är i dessa situationer. När du hamnar i dessa skolsituationer tar du några djupa andetag och låter avslappningen komma. Din uppgift är att för varje dag kommentera hur du lyckades.
- Dag 15-21 Koppla en trigger till din avslappning som växer fram alltmer med träningen. En trigger är en handling som direkt kopplas till avslappningen. Det kan vara vad som helst t.ex. en knuten hand. När du valt trigger tänker du på den i slutet av träningspasset, när du är som mest avslappnad. Din uppgift är att kommentera hur du känner dig minuterna efter träningspasset varje dag.
- Dag 22-28 Du ska nu tillämpa din trigger för att slappna av i nya situationer en för varje dag. Berätta vilka situationer du valde och hur det gick.

FAS 2 Mental avslappning

- Dag 29-38 Din uppgift denna vecka är att medan du med hjälp av CD-träningen lär dig mer om dig själv också ska lära dig av andra. Din uppgift är att varje dag besvara frågan: ”Vem har jag lärt mig mest av idag?” och ”Vad har jag lärt av den personen.” Ta gärna sådana personer som du har nytta av för din skolutveckling.
- Dag 39-49 Nu utvidgar vi begreppet att lära från ”vissa andra” till att lära något från varje människa du möter. Ställ dig varje kväll följande fråga och besvara den. ”Är det någon människa jag mött idag som jag vanligtvis hade tänkt inför: ‘Av den personen har jag väl

ingenting att lära!” Fråga dig nu: ”Vad kan jag ändå lära från denna person?”

FAS 3 Självbildsträning

- Dag 50-59 Din uppgift är att varje morgon när du för första gången ser dig själv i spegeln, tyst eller högt hålla ett litet tal till dig själv. Tala om att du gillar dig själv och att du är glad över dig själv. Kommentera hur talet gick och hur det kändes.
- Dag 60-70 Din uppgift är att göra ditt inre samtal mer positivt. När du gör något som du gillar och är glad över ska du kommentera det inombords på ett positivt sätt. Välj en ny skolsituation varje dag.

FAS 4 Målbildsträning

- Dag 71-77 Gör upp ett kontrakt genom att skriva ner din mest långsiktiga skolsliga målsättning. Uttryck den i presens som om du redan var där. Underteckna, klistra på ett trevligt foto av dig själv och rama in kontraktet. Sätt upp det på en plats där du (men inte många andra) ser det. Titta på det en stund varje dag när du vaknat och analysera de känslor du får. Hur känns det när du tittar på kontraktet?
- Dag 78-85 Författa ett brev där du gratulerar dig själv till att du har nått några viktiga mål. Skriv ditt namn på kuvertet och det datum när du vill ha tillbaka brevet. Lämna sedan brevet till någon släkting eller vän och be denne skicka eller lämna dig brevet på utsatt datum. ”Glöm” sedan bort brevet. Din andra uppgift är att varje dag välja en av de ideomotoriska övningar som finns med som bilaga nr 10 och kommentera resultatet.
- Dag 86-92 Välj ut en ny situation varje dag i vilken du först skapar en målbild och sedan överlämnar själva utförandet till kroppen. Skapa bilden och låt det hända. Berätta vilka situationer du valt och kort om hur det gick.

FAS 5 Koncentrationsträning

Dag 93-99 Sätt dig framför ett tändt ljus, titta hela tiden in i ljuset och låt dig fångas med alla sinnen av det. Låt även tankarna koncentreras på ljuset. Om tankarna far iväg, för du dem tillbaka utan att bli irriterad. Börja med c:a 5 minuter första dagen och öka sedan ytterligare c:a 5 minuter varje dag. Kommentera hur det går.

Dag 100-106 Välj ut en sak varje dag som du ska koncentrera dig på i skolan. Ordna sedan med så mycket störningsmoment som möjligt. Din uppgift blir att med den trigger du byggt upp vara koncentrerad och helst inte märka störningarna, åtminstone inte bli irriterad av dem. Berätta om vad du koncentrerade dig på, vilka störningarna var och hur resultatet blev.

FAS 6 Mental tuffhetsträning

Dag 107-112 Fråga dig varje kväll: ”Vad är det som hänt idag som har gjort mig starkare som elev och som människa?”

Dag 113-119 Utifrån dag-för-dagträningen får du i uppgift att varje dag ge ett exempel på förändrat tänkande, en trigger och ett exempel på ett ”motsatt beteende” som du prövat.

FAS 7 Livskvalitetsträning

- Dag 120-124 Vad har du gjort idag för att förbättra kvalitén i dina studier och i ditt liv?
- Dag 125-129 Utifrån exemplen i dag-för-dagträningen på RET – Rationellt tänkande – får du i uppgift att ange ett exempel varje kväll på ett ”fel-tänkande” du haft under dagen, vilket fel det är (1-10) samt hur du borde tänka istället.
- Dag 130-135 Vad har du gjort idag för att få en mer positiv attityd till dina studieframgångar och för att öka glädjen i din skolsituation?
- Dag 136-139 Under några dagar framåt ska du försöka uppskatta hur många gånger du skrattat, samtidigt som du försöker öka antalet tillfällen under veckans gång. Ange för varje dag hur många gånger du skrattat och vad som fått dig att skratta.
- Dag 140-145 Skriv upp det som du har njutit mest av i skolan för varje dag.
- Dag 146-150 Samtidigt som du försöker öka antalet situationer du njuter av och den tid du tillbringar i dessa, så har du i uppgift att göra åtminstone en människa glad varje dag. Skriv upp vem du gjorde glad och vad du gjorde.

Bilaga 3, Testtillfälle 1 och 2

Ange summa poäng för varje test.						
Test 1.	Motivation	Koncentration	Självförtroende	Kontroll	Visualisering	Förberedelser
TPF:	_____					
Test 2.	Träningsmotivation: _____					
Test 3a.	Stresspotential – A: _____					
Test 3b.	Stresspotential – B: _____					
Test 4.	Humorskalan _____					
Test 5.	Lagtestet _____					

Bilaga 4, Test 1-Topprestationsfaktorer

1. Jag är bra på att motivera mig.
1 2 3 4 5
2. Jag kan koncentrera mig i viktiga situationer.
1 2 3 4 5
3. Jag är en bra tävlingsmänniska.
1 2 3 4 5
4. Jag blir sällan irriterad på någonting under en tävling.
1 2 3 4 5
5. Jag kan lätt se mig själv prestera bra — visualisera.
1 2 3 4 5
6. Jag sätter upp bra mål för varje tävling.
1 2 3 4 5
7. Jag kan lätt ta mig ur svåra situationer utan att påverkas negativt.
1 2 3 4 5
8. Jag kan lätt återföra min spänningsnivå till normal nivå.
1 2 3 4 5
9. Jag har tillit till min förmåga när jag hamnat i "svåra lägen".
1 2 3 4 5
10. Om jag blir irriterad kan jag lätt ta befälet över mina känslor.
1 2 3 4 5
11. Jag föreställer mig ofta att jag når de mål jag satt upp.
1 2 3 4 5
12. Mina tävlingsstrategier är klara och hjälper mig att prestera bra.
1 2 3 4 5
13. Min önskan att lyckas är stark.
1 2 3 4 5
14. Min koncentration kan inte bli mycket bättre.
1 2 3 4 5
15. Jag väntar mig oftast att jag ska lyckas bra.
1 2 3 4 5
16. Andra skulle nog bedöma min känslomässiga kontroll som bra.
1 2 3 4 5
17. När jag förbereder mig inför en tävling utnyttjar jag känslan jag haft när jag lyckats bra i en tidigare tävling.
1 2 3 4 5
18. Inför en tävling lägger jag upp noggranna strategier.
1 2 3 4 5
19. Mina mål med idrotten är klara.
1 2 3 4 5
20. Jag har förmågan att koncentrera mig bra i svåra situationer.
1 2 3 4 5
21. Människor som står mig nära tycker att jag har ett bra självförtroende.
1 2 3 4 5
22. Nervositet påverkar sällan mina prestationer negativt.
1 2 3 4 5
23. När jag lever mig in i en situation så känns det som om jag verkligen var där.
1 2 3 4 5
24. Jag förbereder mig inför en tävling på samma sätt varje gång.
1 2 3 4 5

25. Jag har samma motivation för träning som för tävling.
1 2 3 4 5
26. Jag kan vanligtvis lätt undvika att störas av mina egna tankar.
1 2 3 4 5
27. Under en tävling har jag övervägande positiva tankar.
1 2 3 4 5
28. Jag återfår fattningen snabbt efter en miss.
1 2 3 4 5
29. Jag tycker om att se mig själv prestera bra i en kommande tävling – visualisera.
1 2 3 4 5
30. Jag förbereder mig bra mentalt inför varje tävling.
1 2 3 4 5
31. Jag är beredd att göra stora uppoftningar för att nå mina mål i idrott.
1 2 3 4 5
32. Mina medtävlare påverkar inte min koncentration.
1 2 3 4 5
33. Jag njuter av att kämpa mig ur svårigheter jag hamnat i.
1 2 3 4 5
34. Jag ger aldrig upp.
1 2 3 4 5
35. I mina tävlingsförberedelser spelar den mentala delen en mycket viktig roll.
1 2 3 4 5
36. Ju bättre tränad jag är desto bättre presterar jag i tävlingar.
1 2 3 4 5
37. Jag tycker om att träna även efter att det gått dåligt.
1 2 3 4 5
38. Andra brukar tycka att min koncentrationsförmåga är bättre än genomsnittet.
1 2 3 4 5
39. Jag tränar mitt självförtroende på ett systematiskt sätt.
1 2 3 4 5
40. Jag presterar oftast bra i svåra och viktiga situationer.
1 2 3 4 5
41. Jag använder alla sinnen när jag ser mig själv prestera (visualisering).
1 2 3 4 5
42. Jag vill ha en plan för hur jag ska handla i alla situationer.
1 2 3 4 5

Motivation Fråga Resultat	Koncentration Fråga Resultat	Självförtroende Fråga Resultat	Kontroll Fråga Resultat	Visualisering Fråga Resultat	Förberedelser Fråga Resultat
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
Summa					
För in dina resultat på träningskortet under TPF. Före IMT-träningen – Testtillfälle 1. Efter IMT-träningen – Testtillfälle 2.					

Bilaga 5, Test 2-Träningsmotivation

Test 2. Träningsmotivation

Testa dig själv genom att markera ett av alternativen på varje fråga. Räkna sedan ihop poängen och för in summan på träningskortet under rubriken Testtillfälle 1 före träningen och under rubriken Testtillfälle 2 efter träningen.

1. När du på morgonen tänker på dagens träning känner du då att de tankarna gör dig:

Mycket trött	Ganska trött	Något lite trött	Ganska pigg	Mycket pigg
1	2	3	4	5

2. Arbetar du hårdare på träningen när tränaren råkar titta på just dig?

Ja, alltid	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Nej, aldrig
1	2	3	4	5

3. Önskar du att träningspassen skulle avslutas lite tidigare?

Ja, alltid	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Nej, aldrig
1	2	3	4	5

4. Upplever du träningen som påfrestande?

Ja, alltid	Ganska ofta	Då och då	Ganska sällan	Nej, aldrig
1	2	3	4	5

5. Ser du fram mot träningen med en skön känsla i magen och en positiv förväntan?

Nej, aldrig	Ganska sällan	Då och då	Ganska ofta	Ja, alltid
1	2	3	4	5

6. Upplever du träningen som:

Mycket tråkig	Ganska tråkig	Varken/eller	Ganska rolig	Mycket rolig
1	2	3	4	5

7. Hur prioriterar du träningen i jämförelse med allt annat du sysslar med?

Sist av allt	På nedre halvan	I mitten	På övre halvan	Överst, Nr 1
1	2	3	4	5

Summa poäng:

Bilaga 6, Test 3-Stresspotential

Test 3. Stresspotential

Markera med siffrorna 1–4 beroende på hur du tycker påståendena stämmer in på dig.

Poängskala: 4 = Nästan alltid, 3 = Ofta, 2 = Sällan, 1 = Nästan aldrig

Räkna sedan ihop dina poäng och för in resultaten under Testtillfälle 1 före träningen och under Testtillfälle 2 efter avslutad träning.

	A		B
		När jag är nervös, orolig och spänd, då	
1. Jag ogillar mycket att behöva vänta i kö		1. fruktar jag alltid att det värsta ska hända	
2. Jag kommer ofta på mig att tävla mot klockan för att vinna tid		2. har jag svårt att tänka klart	
3. Jag blir irriterad om jag tycker att något tar för lång tid		3. ältar jag problemet gång på gång, även när det är löst	
4. Jag tenderar att tappa humöret när jag är pressad		4. kan jag minnas problemet även lång tid efteråt	
5. Mina vänner säger att jag lätt blir irriterad		5. kan jag känna hur hjärtat slår i bröstet	
6. Jag vill inte gärna göra något om det inte innebär en form av tävling		6. känner jag fjärilar i magen	
7. När något behöver göras är jag den första att sätta igång även om detaljerna inte är klara		7. svettas jag starkt	
8. När jag gör ett misstag är det oftast därför att jag gett mig in i något utan tillräcklig förberedelse och planering		8. märker jag att mina händer och fingrar darrar	
9. Om jag kan försöker jag att göra två saker åt gången, t ex äta medan jag arbetar		9. har jag svårigheter att tala eller talar fort och forcerat	
10. Jag känner skuld känslor om jag inte aktivt håller på med något		10. känner jag hur musklerna blir spända	
Summa poäng A		Summa poäng B	

Bilaga 7, Test 4-Humorskalen

Test 4. Humorskalen

Hur uttrycker och upplever du humor? Här nedan hittar du 7 påståenden. Sätt in en siffra efter varje påstående beroende på om du instämmer eller inte. För sedan över resultatet till Testillfälle 1 före träningen och till Testillfälle 2 efter träningen.

Poängskala: 4 = Instämmer fullständigt, 3 = Instämmer delvis, 2 = Håller knappast med, 1 = Håller inte alls med

1. Jag kan behålla mitt sinne för humor även när jag har problem. _____
 2. Jag har ofta funnit att mina problem har minskat betydligt när jag har försökt att hitta något lustigt eller komiskt i dem. _____
 3. Jag letar vanligtvis efter något roligt att säga när jag är i en spänd situation. _____
 4. Mitt liv skulle antagligen vara lättare om jag hade mer humor. _____
 5. Jag har ofta känt att om jag är i en situation där jag antingen måste gråta eller skratta, så är det bättre att skratta. _____
 6. Jag kan vanligtvis hitta något att skratta åt eller skämta om även i besvärliga situationer. _____
 7. Jag har upplevt att humor ofta är ett effektivt sätt att handskas med problem. _____
- Summa poäng: _____

Bilaga 8, Test 5-Lagtest

Test 5. Lagtest

Med det här korta testet kan du utvärdera ditt team, din organisation eller varför inte din familj.

Ringa in den siffra i varje rad, som bäst passar in på ditt lag och räkna sedan ihop summan. För in den summan på ditt träningskort under rubriken Träningstillfälle 1 före träningen och under Träningstillfälle 2 efter avslutad träning.

1. Inga eller diffusa gemensamma mål	1 2 3 4 5 6 7	Klara, tydliga gemensamma mål
2. Olikheter kritiseras och motarbetas	1 2 3 4 5 6 7	Olikheter ses som en styrka
3. Ingen kunskaps-färdighetsutveckl.	1 2 3 4 5 6 7	Betoning av personlig utveckling
4. Betoning av konkurrens/tävling	1 2 3 4 5 6 7	Betoning av samarbete/gemenskap
5. Svag information/kommunikation	1 2 3 4 5 6 7	Optimal information/kommunikation
6. Laget hämmar och blockerar mig	1 2 3 4 5 6 7	Stimulerar mig och ger mig energi
7. Jag presterar bättre utanför laget	1 2 3 4 5 6 7	Laget "lyfter" mig till bättre prestation

Summa poäng:

Bilaga 9, Vejeskalan

Vejeskalan					
En linjär skattningsskala för subjektiv upplevelseanalys					
Jämför din situation idag med hur det var innan du startade IMT-träningen. Markera med ett kryss det du tycker stämmer bäst. Tycker du att din uppfattning ligger mitt emellan två värderingar, t ex "Något mer" och "Mycket mer" sätter du även krysset mitt emellan.					
	Mycket mindre	Något mindre	Ingen förändring	Något mer	Mycket mer
A. Grundspänning					
B. Stresstolerans					
C. Koncentration					
D. Störningar					
E. Trygghet					
F. Självförtroende					
G. Arbetsmotivation					
H. Livsmotivation					
I. Kreativitet					
J. Vänner					
K. Humor					
L. Lycka					
M. Livskvalitet					
N. Samarbetsförmåga					
O. Optimism					
P. Lugn					
Q. Harmoni					
R. Tillfredsställelse					
V. Motivation till personlig utveckling					

Bilaga 10, Övningar 1

Dessa övningar i mental träning är alla hämtade från Integrerad mental träning s.227-235.

KREATIVITETSÖVNINGAR

Tankebilder och fysisk styrka

1. *Trycka ner armen* (arbeta parvis)

a) Utgångsläget

Be den andre sträcka ut armen och hålla emot allt vad han/hon kan när du försöker trycka ner den. Känn efter hur lätt eller svårt det är.

b) Negativa tankebilder och känslor

Be den andre att tänka något negativt om sig själv eller på något som gör honom/henne ledsen eller nedstämd. Pröva igen hur lätt eller svårt det är.

c) Positiva tankebilder och känslor

Gör motsvarande som b) men nu med positiva tankebilder och sådant som ger positiva känslor. Variera ordningsföljden mellan a) och b) och skifta så bägge får göra det. En variant är att man inte säger vad man tänker på utan låter medhjälparen gissa om det är något positivt eller negativt utifrån hur lätt eller svårt det går.

2. *Den oböjliga armen* (arbeta parvis, en sittande och en stående)

a) Låt den sittande personen sträcka ut sin arm, varefter du fattar tag i handen och armvecket och försöker böja armen medan den sittande anstränger sig till det yttersta för att hindra dig att böja. Skifta plats så du får pröva både att böja och hålla emot.

b) Den sittande föreställer sig sedan att armen är gjord av svenskt stål och att denna järnarm sträcks ut och går rakt in i väggen på andra sidan. Hjälp den andra att få känslan av järnarmen genom att fatta runt överarmen och sedan mycket kraftigt dra längs armen och fram till fingrarna. Ge den andre en känsla av att armen nu sitter fast i väggen mitt emot.

När du sedan ska försöka böja, undvik att rycka till (då kan den andre tappa bilden). Börja lite långsamt och mjukt, men efter några sekunder kan du ta i med full styrka.

De flesta som prövar det här för första gången blir mycket förvånade över hur man kan bli så mycket starkare utan att man ens tar i. Förklaringen ligger ju just i det faktum att du inte tar i. För många av de tusentals som Lars-Eric Uneståhl har gjort undersökningen med har det blivit starten till ett annat och mer avspänt förhållningssätt till livet.

3. *Träd eller fjäder* (arbeta parvis)

Ställ dig bakom den andre och fatta ett grepp om midjan och lyft den andre upp i luften. Känn efter hur tungt eller lätt det är.

Be den andre att tänka på ett av följande två alternativ:

- a) X är ett kraftigt träd med många och stora rötter som sträcker sig långt ner i marken. Det skulle vara mycket svårt att dra upp ett sådant träd.
- b) X är en fjäder som är så lätt att den nästan av sig själv kan sväva upp i luften. Det fodras nästan ingen kraft alls för att lyfta upp en sådan fjäder.

Lyft X – utan att veta vad X tänker på – känn efter hur lätt/tungt det kändes och gissa sedan vad den andre tänkte på. Skifta.

4. *Teamstyrka*

Placera två stolar i rad och låt en tung person sätta sig i den bakersta stolen. Ställ två personer på varje sida. Uppgiften är att med hjälp av pekfingret lyfta personen över till främsta stolen. Pekfingrarna placeras i armvecken och knävecken.

- a) Gör detta först genom att alla får anstränga sig till det yttersta. Efter några sekunder när man inser det lönlöst i att försöka så låter man var och en placera sin vänstra och högra hand på den sittandes huvud. Säg sedan ungefär så här:

Skapa en bild av hur ni ser X sitta på främre stolen. När ni tydligt ser hur X sitter där, så kan ni skapa bilden av hur ni sätter fingrarna i arm- och knävecket och hur ni sedan lyfter X över till den stolen.

- b) När alla fått en viss tid på sig att skapa dessa bilder tar man lugnt och placerar fingrarna på samma ställe som förut och lyfter X över.

Bilderna kan skapas med ögonen slutna eller öppna. Det kan vara en fördel att X är med i processen och också ser hur han andra gången lätt lyfts över till den främre stolen.

B Ideomotoriska övningar

1. *Pendeln*

Fäst en ring, kula eller något liknande föremål (en penna är för avlång) i änden av en 20-40 cm lång tråd. Sätt dig med stöd för högerarmen (mot något underlag eller med den andra armen som stöd) och håll änden av tråden mellan tummen och pekfingret. Vrid handen så att tummen kommer uppåt och tråden löper över pekfingret och slappna sedan av i armen och handen maximalt.

- a) Skapa nu en bild i ditt inre av att föremålet börjar röra sig fram och tillbaka i vertikal riktning. Du rör inte handen, utan du skapar bara bilden av att föremålet börjar röra sig. Lägg märke till de första små rörelserna och bygg på dem. Skapa bilden av att föremålet rör sig mer och mer. Ligg före med bilden så att du ”ser” hur föremålet rör sig ännu mer än det gör just då – och sedan bara ”låt det hända”.
- b) När föremålet svänger ordentligt fram och tillbaka så är det dags att gå över till motsatsen – att få den att stanna av på samma sätt. Skapa bilden av att rörelserna blir mindre och mindre och se effekten. Gå sedan till bilden av att föremålet står helt stilla och håll fast vid den till dess att föremålet är helt stilla.
- c) Skapa bilden av att föremålet på nytt börjar röra sig men nu åt andra hållet (bort från dig och mot dig). Få föremålet att göra större och större utslag genom att styra med bilden.
- d) Skapa bilden av att föremålet börjar röra sig runt i en ring, en allt tydligare ring, en allt större ring. Fortsätt till dess att föremålet svänger runt i en stor ring.

2. Magnetpoler

Sträck händerna framför dig på c:a 2 dm avstånd från varandra och med handflatorna mot varandra. Slut ögonen och föreställ dig att du i bägge händerna har två magnetpoler. Låt dem först vara motsatta och känn den magnetiska kraft som börjar dra händerna mot varandra. Lägg gärna till bilden av hur händerna rörs mot varandra. Fortsätt tills händerna vidrör varandra. Om du vill kan du sedan utifrån det läget skifta så att du har samma pol i bägge händerna och på det sättet få händerna att röra sig bort från varandra.

3. Hink och ballong

Sträck ut händerna rakt framför dig med handflatorna nedåt och slut ögonen. Skapa bilden av hur du placerar en hink runt din högra handled och hur någon börjar ösa i sand i den. Upplev hur hinken blir tyngre och tyngre och hur den börjar dra din högerarm nedåt. Medan du låter det ske kan du skapa bilden av hur en gasballong fästs runt din vänstra handled och hur den ballongen börjar dra din vänsterarm uppåt. Upplev samtidigt hur din högerarm blir allt tyngre och din vänsterarm allt lättare. Efter ett tag kan du öppna ögonen och titta efter hur du håller armarna.

C Andningsövningar

Andningen är nära relaterad till stress och till muskulär och mental avslappning. Vid spänning och stress blir andningen snabbare och ytligare, magandningen går över till bröstandning och prestationen försämras lätt.

När man andas rätt har det en lugnande effekt samtidigt som musklerna både får tillräckligt med syre och effektiv borttransport av de slaggprodukter som uppkommer vid prestation.

Det är tacksamt och enkelt att träna andning. Övningar i andningsteknik går ut på att andas med rätt kroppsdel (magen) och att andas långsamt, djupt och med en viss rytm. Här följer ett antal övningar som du kan praktisera.

1. Andas på olika sätt med bröstet, eller magen, genom munnen eller näsan, snabbt eller långsamt och lägg märke till effekten på kropp och sinne.
2. Upplev skillnaden i upplevelse när du andas in och andas ut. Koncentrera dig först bara på inandningen och efter ett tag på bara på utandningen. Lägg märke till att utandningen är mer kopplad till avslappning, lugn och inre trygghet.

3. Öva på att sänka spänning och tändning genom att andas långsamt och att öka den genom några snabba andetag.

4. Iaktta din ”vanliga” andning först stående, sedan sittande och sist i liggande ställning. I varje position ska du:

- a) räkna antalet andetag under en minut
- b) avgöra i procent hur mycket av andningen som är bröstandning och hur mycket som är bukandning.

5. Ansträng dig fysiskt och lägg märke till skillnaden mellan den djupa (men snabba) andning som följer på fysisk aktivitet jämfört med den djupandning (men långsamma), som medför avslappning.

6. Ta pulsen före och efter denna och nästa övning. Ta långa och djupa andetag, där varje inandning sker genom näsan och varje utandning genom munnen.’

7. Nu är det dags att koma fram till den rätta andningsrytmen. Andas bukandning, inandning genom näsan och utandning genom munnen. Gör detta i följand takt:

- a) Andas in medan du räknar till 3.
- b) Låt andningen vila medan du räknar till 3.
- c) Andas ut medan du räknar till 6.
- d) Låt andningen vila medan du räknar till 3.

E Meditation

Många människor är tveksamma till meditation mycket på grund av den mystik som omger meditationen och den koppling till ideologiska rörelser som ofta finns med. Dessutom är ofta inläringen mycket lärarberoende. Här är en metod som du kan pröva på egen hand.

- a) Välj en tyst och lugn miljö där du kan vara ostörd.
- b) Sätt dig i en bekväm ställning.
- c) Inta en passiv och mottagande attityd — ”låt det hända”.

- d) Fäst din uppmärksamhet på ett nonsensord (mantra) och håll kvar uppmärksamheten under 20 minuter. Upprepa det gärna för dig själv gång på gång. Du kan också rikta uppmärksamheten mot någon rytmisk och monoton kroppslig funktion, t.ex. andningen.
- e) Så småningom når du ett tillstånd av djup vila, där också de mentala processerna minskar ner (tankevila) och där du kan känna dig utvilad och vederkvickt efteråt.

Meditation kan väcka ångest hos vissa människor, eftersom den kognitiva kontrollen minskar. Om du upplever det, så använd bara den mentala träningen. I mental träning inträffar inte detta eftersom mental träning är mer målstyrd än meditation.

F Kreativitet

a) "Brainstorming"

Kreativa övningar sker oftast i grupp och ger bäst resultat i ett mentalt avkopplat tillstånd. Själva kärnan i kreativitet är ju nämligen att "tänka på ett nytt sätt" eller att "skapa nya associationer" eller att "para ihop gamla tankebanor på ett nytt sätt".

Här gäller det att spåna och tala först och tänka sedan. Vi måste alltså få tyst på "domaren" inom oss som annars bevakar allt som vi ska säga: "Kan jag säga det här? Låter det vettigt?" etc.

I första skedet av "idesprutningen" så kan du med fördel tysta "domaren" genom att du börjar med en avslappningsövning, där du går ner till ditt mentala rum. Behåll det tillståndet när du sedan öppnar ögonen och börjar spruta idéer. I detta tillstånd är realitetstestningen starkt reducerad vilket gör att du kan häva ur dig saker som vanligtvis inte brukar komma fram. Vill man ytterligare öka frimodigheten kan man ge pris till den "dummaste" idén.

b) Humor

Humor och kreativitet har mycket gemensamt och det innebär att man också kan starta brainstorming med en "skrattsession". I samband med en sådan brainstorming kan man t.ex. ge pris för den roligaste idén.

c) Sömn

Individuell kreativitetsträning kan ske genom t.ex. sömnen. Det är känt sedan urminnes tider att många bra idéer kan komma under sömnen och drömmen. Problemet har varit att fånga upp dem och att koma ihåg dem på morgonen utan att man tör sömnen för mycket.

Du gör på följande sätt:

1. Identifiera och uttryck själv frågeställningarna på ett klart sätt. Skriv gärna ner en eller flera frågeställningar innan du går och lägger dig.
2. Gå ner till ditt mentala rum och säg till ”ditt inre” att du vill ha svar på frågan och att du har förtroende för att lösningarna finns inom dig. Ge dig sedan suggestion om när lösningen dyker upp så kommer du att vakna till, skriva ner den eller tala in den och sedan fortsätta att sova.

d) ”Meditativ löpning”

Även här skriver du ner frågeställningarna innan du ger dig iväg. Spring på en känd bana där du inte behöver tänka. Starta kroppen i ett tempo, som inte är för högt (ej mer än 70% av maxpulsen) och låt kroppen sedan ”springa själv” i den takten, medan du själv kopplar av. Håll på så länge att du är säker på att komma in i ”runners high” — tillståndet. Detta tar olika lång tid för olika individer, så det måste du själv finna ut. Så fort idéerna kommer, så talar du in dem på en medhavd freestyle (eller skriver ner dem).

För alla kreativa metoder gäller att själva problemlösningen sker bäst när sinnet inte är aktivt arbetar med problem eller när man anstränger sig för att få tag i lösningen. Lämna den processen ifred när du väl har klargjort problemställningen.

Bilaga 11, Övningar 2

Dessa övningar är hämtade från Mental träning s.22-31, 46, 55-57, 70

Andnings övningar

Den centrerade andningens teknik (centrerad andning renar och ger energi åt hela systemet)

1. Ligg på rygg, sitt eller stå rak och bekvämt. Lägg händerna på buken och känn andningsrörelsen med fingertopparna. Detta ökar din medvetenhet och hjälper dig att kontrollera processen.
2. Andas ut helt och hållet genom näsan eller munnen för att få bröstkorgen att slappna av och för att tömma lungorna på gammal luft. Nu är du redo för en automatisk full inandning.
3. Andas sakta in genom näsan. Styr andningen mentalt ner i hara, eller nedre delen av buken. Dina lungor fylls naturligt nedifrån och upp. Upplev hur området kring naveln vidgas en aning.
4. Andas ut lugnt genom näsan eller munnen och dra in buken, mot ryggen.
5. Andas in lätt. Känn hur buken vidgas igen.
6. Andas ut lugnt. Släpp ut luften mjukt. Lägg märke till hur buken plattas ut mot ryggen.
7. Koncentrera dig på det du gör genom att känna hur buken höjer och sänker sig. Låt detta bli en naturlig rytm. Hemligheten ligger i att fortsätta att vara avslappnad. Spänn dig inte.
8. Fortsätt att andas på det här sättet i fem till tio minuter.

Man bör öva och bemästra den centrerade andnings teknik innan man över går til de andra övningarna.

Att rena flytande luft (En fantasi övning)

Föreställ dig en hink med smutsigt vatten.

Om vi ställer den under en kran och hela tiden fyller den med rent, klart vatten kommer det smutsiga vattnet gradvis att ersättas och hela hinken kommer att fyllas med rent vatten.

Tänk på din kropp på samma sätt.

När du andas in, föreställ dig att din andning flödar ned till kärnan som ren flytande luft.

Ju renare och klarare syre du tar in i dig desto renare och friskare blir din kropp. Detta utgör syresättningsprocessen. Djup mellangärdesandning stimulerar även lymfsystemet vilket underlättar tömningen av orenheter och gammal energi ut ur våra kroppar. Din energinivå höjs och ditt immunsystem stärks på ett naturligt sätt när varje cell i din kropp föryngras av denna mer hälsosamma omgivning. En ren motor avger helt enkelt mer kraft.

Den luxuösa andningens tekniken

Allt eftersom du andas djupare och tar in mer luft, låt andningen stiga genom din kropp i tre delar. Inom yoga kallas detta tre-dels-andningen. Jag kallar den ”luxuös” eftersom den superladdar din kropp med andningenergi men mjukar ändå upp grovheter och ger en djup frid. Detta är en verklig klenod av lugn.

(Den luxuösa andningen är en variant av centrerade andningens teknik. Se till att du behärskar centrerad andning innan du provar på denna övning.)

1. Ta några centrerade andetag och se till att du faller in i en rytm som känns bra. Slappna av i hela kroppen.
2. Andas in långsamt och djupt och styr luften ned i din hara. Upplev hur nedre delen av buken utvidgas samt sidorna och ländryggen. Håll dig lugn och låt andningen stiga in i bröstkorgen. Låt luftflödet fortsätta att stiga mot nyckelbenen.
3. Gör en paus men fortsätt att vara avslappnad.
4. Vänd processen. Börja med att släppa ut luften långsamt uppifrån och ned. Föreställ dig hur den flödar genom nyckelbenen – bröstkorgen – nedre delen av buken. Känn hur de djupt liggande bukmusklerna spänns när du pressar ut det sista spåren luft som om du pressar ur en svamp.
5. Andas in lätt. Känn hur andningen stiger nedifrån och upp.
6. Andas ut lugnt och stabilt. Släpp ut luften uppifrån och ned.

Upprepa steg 2 till 6.

Ta åtminstone tio luxuösa andetag tre gånger om dagen.

Att stapla böcker (En fantasiövning)

Denna illustration hjälper dig att visualisera arbetsgången i den luxuösa andningens teknik.

Föreställ dig att du staplar en hög med böcker. Lägg den ena boken ovanpå den andra tills du har byggt upp en hög stapel. Den första boken ligger i botten av stapeln och den sista boken ligger högst upp.

Nu ska du ta ner en bok åt gången. Du måste börja högst upp på stapeln och arbeta deg nedåt.

När du gör den luxuösa andningens teknik, tänk då på din andning som den här högen med böcker som du måste stapla och ta ner hela tiden.

Inandning är som en staplingsprocess. Börja med luften längst ned, djupt inne i haras vagga. ”Stapla” långsamt andningen hela vägen upp till nycklebenen.

Utandningen är nedtagningsprocessen. Börja uppifrån och ”ta” långsamt ”ned” din andning från nycklebenen till nedre delen av buken.

Den långa utandningen

Ut med det gamla, in med det nya. Det är det som andningen gr ut på.

Vi känner alla till hur viktigt det är att andas in. Om vi inte gör det dör vi. Våra kroppar behöver syre för att överleva.

Att andas ut är lika viktigt. När du andas ut helt och hållet sker nästa inandning utan möda. Det är under utandningsfasen som vi avlägsnar orenheter, gifter och avfallsenergi från våra kroppar. Utan reningsprocessen våra kroppar lägga av.

Den ånga utandningen, även känd som Zen Andning, innebär helt enkelt att dra ut på den tid som du andas ut. Ju längre tid utandningen tar desto mer behållning får du.

Förutom att ha renande fördelar stärker den långa utandningen även

- Nedre delen av buken
- Minskar spänningen i kroppens överdel
- Rensar sinnet och hjälper dig att slappna av
- Fokuserar och styr din energi

- Frigör kraft för att aktivera musklerna.

Att hålla andan gör att din kropp blir spänd och att sinnet börjar snurra av nervositet. Så kom ihåg i alla spända situationer, ”Om du tvivlar, den långa utandningen.”

Andningsalternativet

När du gör dessa övningar som är avsedda att öka din lungkapacitet ska du alltid arbeta utifrån den hälsonivå du befinner dig på. Modifiera alltid. Lyssna på din kropp och tvinga aldrig fram något eller ansträng dig. Nyckeln är att känna sig väl till mods. Att räkna hjälper dig och att hålla sinnet fokuserat på andningen.

Att räkna den centrerade andningen

1. Andas in sakta medan du räknar till fyra.
2. Paus, håll andan räkna till fyra.
3. Andas ut lugnt och mjukt medan du räknar till fyra.

Känn dig väl till mods när du andas in och ut rytmiskt. Försök sedan med den långa andningen i förhållandet 2:1. Andas till exempel in medan du räknar tre till fem, och andas sedan ut medan du räknar sex till tio.

Att räkna den luxuösa andningen

1. Andas in i nedre delen av buken medan du räknar 1... 2... Låt andningen stiga upp i bröstkorgen och till nyckelbenen medan du räknar 3.. 4.. 5...
2. Gör en paus, håll andan medan du räknar till fem.
3. Andas sakta ut uppifrån och ned. Börja från nyckelbenen medan du räknar 1... 2... 3... Låt andningen fortsätta mjukt och stabilt nedåt medan du räknar 4... 5... 6... Dra in nedre delen av buken på 7... 8... 9... 10...

Bygg långsamt upp till en full, djup inandning och en lång, utdragen utandning. De av er som är mer erfarna kan andas in djupare och andas ut längre.

Havsvinden

Jag vill gärna tänka på mellangärdesandning som klasisk andhämtning. När allt kommer omkring så andas de flesta klassiskt tränade sångare och blåsinstrumentalister från sin hara eller magen just på grund av den fantastiska energi och den optimala effekt det ger dem.

För att uppnå denna harmoni, lyssna inåt på din andnings ebb och flod med hjälp av havsvindstekniken.

Andningen är ljuv inre musik.

Grundvalen för denna teknik kommer från den andningsmetod inom yoga som är känd som Ujjayi vilket betyder ”att producera ljud”. Den höjer kroppsvärmen, väcker upp musklerna och ökar ämnesomsättningen.

Havsvindstekniken underlättar även koncentration och uthållighet.

1. Ta några koncentrerade andetag för att slappna av i hela kroppen.
2. Viska djupt inne i halsen det dova ljudet ”HA” och låt munnen vara öppen när du andas ut. Vid inandning fram kallar du ljudet ”SA”. Lagg märke till luften som vidrör bakre delen av halsen. Det ska kännas som en fläkt av mjuk, sval havsvind. Upprepa detta steg tills det känns bra för dig.
3. Fortsätt producera dessa ljud vid inandning och utandning, men nu ska du ha munnen stängd. Låt tungan vila mot gommen eller bakom de nedre framtänderna.
4. Lyssna på din andnings lugnande havsvindsljud och håll dig kvar i denna framåtflödande rytm. Var lugn inom dig och ta den tid på dig som du behöver.

Öva i 5-15 minuter.

Andningstekniken att flyta med strömmen

Denna teknik aktiverar egenskaperna i höger del av hjärnan, som intuition och kreativitet, medan den håller oros-cykeln under kontroll. Tekniken kommer att aktivera känslor av medkännande och väcka upp din fria själ.

1. Börja med några lätta havsvindsandetag genom båda näsborrarna.
2. Slut höger näsborre med pekfingret och andas ut långsamt och fullständigt genom vänster näsborre. (Använd inte havsvindsandning när du andas ut).
3. Andas in genom båda näsborrarna och lyssna på havs vindens ljud.

4. Slut vänster näsborre med pekfingret och andas ut långsamt och fullständigt genom höger näsborre.
5. Fortsätt att alternera näsborrar för varje lång utandning. Känn varje utandning som ett långt flödande silkesband.
Öva i 5-10 minuter.

För en snabb mental finjustering för att skärpa koncentrationen, se på denna mycket enkla version av alternerande andning genom näsborrarna:

1. Slut höger näsborre med höger pekfinger, andas ut och in djupt genom vänster näsborre tre gånger. Gör det långsamt.
2. Slut nu vänster näsborre med höger eller vänster hand och andas ut och in genom höger näsborre tre gånger.
3. Lägg båda händerna i knäet med handflatorna uppåt och andas ut och in djupt genom båda näsborrarna. Lägg märke till att du känner dig full av energi, lugn och säker efter nio lätta andetag.

Ställnings övningar

Den centrerade ställningen

Det här är byggstenarna till en god hållning. Ta bara en åt gången. Känn dig väl till mods med varje byggsten innan du övergår till nästa. När du blivit medveten om varje känsla, länka långsamt samman dem för att uppnå den centrerade ställningen.

- Stå med fötterna en axelbredd isär. Förläng och sära på tårna. Slappna av ned i golvet och sänk ned djupa rötter centimeter för centimeter. Känn det som om fotsulorna är fastnaglade vid jorden med en magnet. Fördela vikten jämnt på båda fötter.
- Räta på benen genom att lyfta lårmusklerna uppåt, eller böj mjukt på knäna och låt dem peka i riktning mot mitten tårna.
- Centrera bäckenet. Dra in det lätt genom att lyfta blygdbenet. Detta rätar ut nedre delen av ryggraden. Dra inte in det för mycket. Nedre delen av höfterna ska befinna sig direkt över fötternas mitt.

- Din hara ska bli fast som en boll av järn och hålla tyngdpunkten lågt. Andas djupt och kontinuerligt. När du andas ut, tryck naveln inåt och uppåt mot ryggraden.
- Lyft och utvidga bröstkorgen inifrån. Känn det som om en bjällra hänger inuti dig. Stick inte ut bröstet; låt det vara avslappnat.
- Axlarna ska vara avslappnade och peka framåt parallellt med höfterna. Känn hur de breder ut sig, mjuka och vidsträckta, som vingar.
- Mjuka upp och dra in hakan för att höja hjässan. Detta bringar huvudet i rät linje med ryggraden och sträcker ut nacken. Hakan ska vara parallell med golvet. Känn det som om du är upphängd ovanifrån.

Pärhlalsbandet (En fantasiövning)

Tänk på den centrerade ställningen som ett pärlhalsband.

När du gör ett pärlhalsband tar du ett snöre och träder långsamt upp en pärla åt gången. Pärhlalsbandet kanske rör sig i alla riktningar men om snöret är hårt spänt faller pärlorna i en rak linje.

Den centrerade ställningen fungerar på samma sätt.

Föreställ dig att varje kroppsdel är en pärla. Dina fotsulor rotar sig i jorden och fäster ditt ”snöre” vid marken. Träd upp ”pärlorna” långsamt, den ena kroppsdel efter den andra. Börja nedifrån och arbeta dig uppåt.

Vrister... knän... bäcken... bröstkorg...axlar...nacke...huvud.

Efter det att den sista pärlan trätts upp, upplev känslan av att dra snöret lodrätt uppåt allt eftersom ryggraden förlängs och alla kroppsdelar på ett magiskt sätt helt naturligt placeras i rät linje.

Koncentrations övningar

Mental baletträning

Följande träning i tre delar är avsedd att stärka din koncentrationsförmåga. Varje del utvecklar en ny färdighet. Ta en övning åt gången. Innan du börjar

varje steg, sitt bekvämt och rak i ryggen. Slut ögonen. Låt händerna vila i knät. Ta några centrerade andetag och fall in i en jämn rytm. Centrerad andning gör allt klart för idealisk koncentrationsförmåga.

Fokusera

- Rikta uppmärksamheten mot ditt tredje öga, Känt i yoga som Anja Chakra eller själens centrum. Det är beläget djupt inne i pannan på en stilla punkt mellan dina två ögonbryn. Denna uppåt – centrerade känsla ger ett lugnt men ändå skärpt sinnestillstånd.
- Räkna ned från 5 till 1. Se och känn en siffra åt gången i ditt sinne varje gång du andas ut. Var koncentrerad på siffran och upprepa den för dig själv tyst medan du centrerar nedåt för varje utandning. Upprepa så ofta du vill. Att räkna disciplinerar sinnet att hålla sig fokuserat vilket stärker koncentrationsförmågan.

Fluiditet

- När du väl fokuserat dina tankar är det tid att bygga upp räckvidden för din uppmärksamhet. Detta utför man genom kontinuerlig medvetenhet om andningen
- Räkna ned i ditt sinne från 25 till 1 och känn varje siffra för ditt inre öga. Håll uppmärksamheten fokuserad på siffrorna och andas naturligt. Låt det flöda.
- Om sinnet börjar vandra, led uppmärksamheten tillbaka till andningen och börja åter räkna från 25 till 1. Du kan räkna från 25 till 1 utan att bli distraherad.

Rörlighet

Mental rörlighet aktiveras när ditt sinne vandrar och du omedelbart leder det tillbaka till det närvarande ögonblicket.

- Slut ögonen, centrera uppåt och räkna ned från 5 till 1. När du andas ut, förnim en siffra åt gången precis som du gjorde i fokuseringsövningen.
- Öppna nu ögonen och inrikta dig på ett föremål och tiita intensivt på det ett ögonblick.
- Slut ögonen igen och återvänd till att räkna ned från 5 till 1.

- För att utveckla en kattliknande beredskap, träna på att växla uppmärksamheten fram och tillbaka på det här sättet.

Det väsentliga i mental rörlighet är att kunna växla in i ögonblicket snabbt och lätt. Andningsmedvetenhet ger oss alltid ett val att omvandla negativa reaktioner och gensvar till enkel stilla observation vilket är positivt.

Den tomma svarta tavlan (En fantasiövning)

Minns du de stora svarta tavlorna som fanns längst fram i klassrummet i skolan förut? Läraren skrev alltid sina idéer och anteckningar över hela tavlan. När den var full tog hon en sudd och strök ut allt som fanns på den.

Föreställ dig nu att du använder en mental sudd på samma sätt för att tömma ditt sinne för att du ska kunna koncentrera dig.

Slut ögonen och centrera uppåt till mellen ögonbrynen. Föreställ dig en tom svart tavla för ditt inre öga.

Sitt bekvämt och rak i ryggen och ta några djupa centrerade andetag. Koncentrera dig på din andning.

Varje gång en tanke eller distraktion dyker upp i ditt sinne, se hur du suddar på svarta tavlan. Använd stora svepande rörelser för varje lång utandning.

Varje gång din mentala svarta tavla har suddats ut har sinnet tömts. Gör dig bekant med det tomma utrymme du har skapat. Vila i det så länge det känns bra för dig. Upplev detta stilla skärpta tillstånd.