

Coachen Stefan Petterssons bästa tips till golfare och till alla andra:

1 Ta inte saker så allvarligt. Träna istället på att vara glad och känna lycka. Om du lär dig att skapa ett sinnestillstånd där du mår bra kommer det att bli enklare att förverkliga dina drömmar.

2 Tänk på det du vill (inte på det du inte vill). Fokuserar du på det negativa ökar risken att just det du fasar för inträffar. Satsa all kraft på det du vill åstadkomma!

3 Kort sagt – hitta det positiva i allt som händer. Du kan ju faktiskt inte vara deprimerad när du är glad.

Hjälp, det här kommer aldrig att gå....

Förberedd

i både kropp och knopp

Hur gör man för att inte låta negativt tänkande styra när träningen eller sportandet går trögt? Hur vänder man oro till en positiv kraft? Lär av golfen, som anses som en av de mest mentalt krävande sporterna, och få huvudet på "din" sida även i vardagslivet.

TEXT PER WESTERGÅRD

Golfare är inte som andra. Deras lek är mer på allvar. Kanske inte en kamp på liv och död, men nästintill. Inställningen är bra för den som vill lyckas men kan likaväl bli ett hinder. Den här artikeln har ingenting med golf att göra. Egentligen. Men det finns likheter mellan det ultimata golfslaget och vår strävan efter att få lite ordning på våra vardagsliv. Det gäller inte bara att vara fysisk vältränad. Den som vill lyckas måste även träna sig mentalt på att inte låta det egna huvudet bli sin värsta motståndare.

GOLF ÄR ETT BRA SÄTT att visa hur vi människor fungerar. Fråga vilken spelare som helst och du kommer att få svaret att han eller hon är bra. Problemet är bara att det inte vill sig riktigt och att de, redan innan klubban ens träffat bollen, oftast vet att "nu bär till skogs, ner i bunkern eller..."

Orsaken finns just där. Det är våra tankar som är det verkliga hindret för att vi ska lyckas. Bilden av golfaren som bara behöver sänka en kort, och till synes enkel, putt för att ta hem bucklan och miljonerna är välbekant. Plötsligt är självförtroende borta och bollen rullar någon centimeter vid sidan om hålet. Att nerver spökar när prischecken innehåller många nollor inte konstigt, men att samma sak händer överallt och varje dag är kanske mer förvånande. De lättaste slagen kan bli oöverbinnerligt svåra även när "priset" gäller att fickparkera i rusningstid, hålla föredrag eller något annat som kräver en extra insats. Även här är det en inre bild av misslyckande som blockerar hjärnan och får oss

att sluta kunna det vi egentligen kan. Och värre ändå, nästa gång vi ska slå ett liknande "slag" kommer risken vara ännu större och vi missar och att en negativ spiral har skapats. Fenomenet är väl känt bland golfare, till exempel hos den förtvivalade spelaren som efter en sommar när allt gått fel i förtvivlan skrev: golf är till 90 procent mentalt – resten är psykiskt!

TRÄNA FRAM POSITIVA KÄNSLOR OCH BILDER Finns det någon möjlighet att bryta mönstret? Visst, det är enkelt. Sluta upp med att bli arg på dig själv. Ett missat slag är missat och kommer inte att bli gjort bara för att du skriker ut förbannelser över dig själv. Kan du acceptera misstag ökar möjligheten att nästa slag blir bättre. Du ska helt enkelt göra tvärt emot vad psykologer i alla tider hävdar: kväv din ilska. Bara positiva tankar kan få en boll att gå i hål.

– Jag rekommenderar alla att träna på att hitta det sinnestillstånd där de mår som allra bäst och sluta tänka på saker som de inte kan påverka, säger *Stefan Pettersson*, mental coach som arbetar tillsammans med både professionella golfare och andra med mer vardagliga problem.

– För att lyckas skapa en positiv känsla måste vi öva. Ett sätt är att återskapa ögonblick där vi lyckats bra och lära oss att förstärka den känslan.

Ett sätt är att skapa en ritual varje gång du gör något bra. Genom att knyta näven, eller någon annan gest som passa just dig, kan du förstärka det positiva. Om du samtidigt klarar av att vara känslomässigt neutral inför

det negativa kommer hjärnan att bli din vän istället för ett hinder att lyckas.

SKYLL IFRÅN DIG, PÅ DIG SJÄLV Stefan Pettersson tycker även att det är helt rätt att skylla ifrån sig när något inte blir som man tänkt. Han har en egen teknik som går ut på att berömma *Stefan* när något blir bra medan *Bertil* får ta på sig skulden för alla felen. Att Bertil egentligen är Stefan, om än hans tredjename, gör inget. Genom att flytta skulden några steg bort skapas distans till misslyckandet.

– Varje gång jag skäller på Bertil blir jag full i skratt över att jag använder ett så billigt knep. Men det gör inget, det gör metoden bara ännu mer effektiv.

Skilnaden är minimal mellan vardagslivet och sportens värld. Positiva tankar ger positiva reaktioner, medan den som förutser elände omedvetet hjälper misslyckandet på traven.

– När en ny klient kommer till mig vet de alltid vad som är fel i deras liv, men mer sällan vad de önskar istället. Därför gäller det för den som vill lyckas att börja drömma. Men att nå målet får inte bli en förutsättning för lyckan – det är vägen dit som är viktigast!

Skulle det, trots all positivism och målmedvetenhet, ändå gå illa för dig på golfbanan i vår finns det tröst: enligt en undersökning från Karolinska Institutet lever golfare i snitt fem år längre. En tid som kan användas till att finslipa formen ytterligare. Lycka till! ■