



Fokuser på rejsen og nå målet

'Kan du se det lille fyrtårn dér helt ude i det fjerne?', spørger løbetræneren sin elev, der spejder mod horisonten. 'Der skal du løbe ud'.

Cand. mag. i psykologi Anna Stelvig for DSB

Imens eleven løber mod fyrtårnet i det fjerne, kredser hendes tanker om, hvor langt der er, hvor tunge hendes ben føles, og hvor sølle det er, hvis hun ikke når helt derud.

'Det uophørlige fokus på målet eller slutresultatet ender med at bekymre i en sådan grad, at det trækker energi fra hendes løb her og nu, og måske giver hun op på halvvejen, fordi hun er mentalt udmattet', siger cand.mag i psykologi Anna Stelvig, der har særligt fokus på unge.

'Forestiller man sig i stedet, at løbetræneren siger: Vi skal denne her vej, og nu løber du, så langt du kan, mens jeg coacher dig i løbeteknik. Med det fokus koncentrerer løberen sig om sit løb skridt for skridt og kan dermed lettere nå i mål. Hun bruger med andre ord sin energi rigtigt, hvilket gør, at hun bliver bedre og bedre til at løbe, og forhåbentligt er det også sjovt imens, det står på.

'Et alt for stort fokus på slutresultatet fjerner fokus fra det vigtige og dræner for energi', siger Anna Stelvig.

Et forvrænget spejl

Alt for mange unge mennesker har ifølge Anna Stelvig et for stort fokus på målet, og alt det de skal indfri i stedet for på rejsen dertil. Et fokus på resultater frem for på processen, som hun blandt andet mener, kan tilskrives den præstationsorienterede kultur, vi lever i, hvor de digitale onlinefællesskaber i høj grad bidrager til et oppustet virkelighedsideal.

'Unge mennesker, som i særlig grad er undervejs med sig selv, spejler sig i andre for at blive

klogere på sig selv', siger Anna Stelvig.

Men når spejlet er forvrænget, fordi det vi ser, er en redigeret virkelighed af lækre billeder, topkarakterer og fede studiejobs, kan det være svært at holde fast i sig selv på realistiske betingelser og skabe rum og ro til at fordybe sig i studiets "her og nu"-aktiviteter.

'Når målestokken, for alt det vi skal kunne og nå, kommer ud af proportioner, lægges der et pres på de unge, der kan komme på afveje i deres stræben, fordi frygten for ikke at slå til lurer i bevidstheden og trækker energi fra de vigtige "her og nu"-aktiviteter'.

En realistisk målestok

Anna Stelvig opfordrer derfor til, at man prøver at gøre op med præstationskulturens oppustede idealer og lærer at anlægge en realistisk målestok for det, der skal nås, med udgangspunkt i egne muligheder såvel som begrænsninger.

'Det paradoksale er, at desto større accept du har af dig selv, jo mere realistisk kan du trække på dig selv, og dermed udvikle dig.'

Du får med andre ord mere fast grund under fødderne og kan tilrettelægge et studieforløb, der passer til netop den, du er.

Det kan naturligvis være svært altid at have et realistisk blik på sig selv, og hvad der er brug for. Derfor anbefaler Anna Stelvig, at man siger ja til kompetent vejledning og sparring fra andre specielt i en livsfase med mange udfordringer.

Nye inputs og leg

Unge mennesker, der føler sig presset i deres studieliv, kan med fordel også søge fællesska-

ber eller aktiviteter, hvor det ikke handler om at præstere men om at have det sjovt. Her kan hovedet tommes for tanker, og kroppen kan opsamle ny energi. 'Man skal have et åndehul, hvor man bare kan være, og hvor man ikke skal leve op til noget', siger Anna Stelvig

Og tag så lige en pause

Ifølge Anna Stelvig er det også vigtigt med pauser, hvor vi kan slappe af og lave ingenting. Faktisk er de så vigtige, at der slet ikke er tid til at droppe dem selv i en travl hverdag.

'Hvis krop og hjerne ikke holder pauser og får lov at samle ny energi, vil den til sidst slå igen med symptomer som koncentrationsbesvær, uro, søvnproblemer, bekymringer, angst og meget mere.'

Anna Stelvig hører tit unge, der fortæller, at pauser er der ikke tid til, men sagen er den, at man har brug for pauser, hvis man skal yde en god indsats, ellers vælter balancen.

Og så er pausen også uhyre vigtig for kreativiteten, ifølge Anna Stelvig er det her de gode idéer opstår, og den berømte lysende pære tændes.

'Du tænker dig nemlig ikke til en ide, du får en ide.'

Fokuser på rejsen et skridt ad gangen, hold realistisk fast i dig selv på vej mod dine mål, skab rum for pauser og sørg for at lave noget sjovt, der giver energi.

Fakta:

- Flyt dit fokus væk fra målet og slutresultatet, og fordyb dig i stedet i studiets daglige "her-og-nu"-aktiviteter.
- Anlæg en realistisk målestok for hvad du skal kunne og nå med udgangspunkt i dine styrker og begrænsninger.
- Sig altid ja tak til kompetent vejledning og sparring fra andre på din vej gennem studiet.
- Søg fællesskaber eller aktiviteter hvor du ikke skal præstere, men hvor det handler om bare at være eller have det sjovt gennem legende og kropslige aktiviteter.
- Hold pauser, hvor du laver ingenting.

Du kan køre med os

DSB