



***Hur praktiseras den svenska modellen i Mental Träning  
- en jämförelsestudie***

**Författare Ebba Prytz**

**Examensarbete i psykologi 10 poäng, fördjupningsnivå 1**

**10 p Uppsats**

**Institutionen för Individ och samhälle**

**December 2004**

## ***How to practise Mental Training in the swedish model - a comparisonstudy***

**Author: Ebba Prytz**

### **Abstract**

Mental training is a system and a training model for personality development which contains a number of techniques and principles. The creator of the Swedish model of mental training is Dr Lars-Erik Uneståhl. *The purpose* of this study was to compare three mental trainers' adjustments, variations, applications and practise in mental training using the Swedish model. *The method* used was a qualitative interview-based investigation with semi- structured questions. *The results* showed that all of the interviewees used the Swedish model as a starting point for their work. Each mental trainer has however developed their own understanding of personality and created their own specially-adapted models. A common factor for all is that when the individual has integrated the mental training process they have experienced, they have been able to shape a particular life style. The development process means that they can focus their thoughts more on needs and development, rather than on analyzing the past. One difference between the three mental trainers is that one of them works with hypnosis and trance-inductions, whilst the other two work with self-hypnosis. *The conclusion* in this study is that the Swedish model for mental training offers development possibilities for private individuals, schools, sporting organisations, leadership- and activity development, as well as broader opportunities to develop a safe and more humane society .

## ***Hur praktiseras den svenska modellen i Mental Träning - en jämförelsestudie***

### **Abstract**

*Mental träning* är en strukturerad träningsmodell för personlig utveckling som innehåller ett antal tekniker och principer. Grundare av den svenska modellen för mental träning är Fil.dr Lars-Eric Uneståhl. *Syftet* med studien var att jämföra tre mentala tränares individuella inställning, variation, tillämpning och praktiserande utifrån denna modell för mental träning. *Metoden* som användes var en kvalitativ intervjuundersökning med halvstrukturerade frågor. *Resultatet* visade att samtliga har den svenska modellen som utgångspunkt i sina arbeten. Utifrån den egna personligheten har sedan var och en utvecklat en skräddarsydd modell. Gemensamt för dessa är att när individen har integrerat den mentala träningen så har den process de gått igenom skapat en livsstil. Utvecklingsprocessen innebär att de kan fokusera sina tankar mer på behov och utveckling än på analys av det förflutna. En skillnad mellan de tre mentala tränarna är att en av dem arbetar med hypnos och tranceinduktioner de andra två arbetar med självhypnos. *Slutsatsen* i studien är att den svenska modellen för mental träning erbjuder utvecklingsmöjligheter för såväl enskilda individer, skolan, idrotten, ledarskaps- och verksamhetsutveckling och för ett tryggare och mänskligare samhälle.

I slutet på 1960-talet bedrevs en livlig forskningsverksamhet på psykologiska institutionen vid Uppsala Universitet. Forskningen bedrevs på en särskild avdelning för experimentell hypnos och resulterade i en metod för personlig utveckling. Metoden fick namnet den svenska modellen för mental träning. En viktig grundprincip som metoden vilar på är självhypnos vilket i sig inte är någonting nytt utan har utövats sedan urminnes tider. Redan på babyloniernas och sumerernas tid användes koncentration och avslappning för att uppnå personlig utveckling och mental hälsa (Uneståhl, 1982).

I början på 1900-talet dök den moderna betydelsen av mental träning upp i USA under namnet *mental practice* som förknippades med den motoriska inläringen. Samtidigt utvecklade Edmund Jacobson systematiska metoder för avslappning. Denna s.k. progressiva avslappningsträning innebar att spänna och slappna av kroppens olika muskelgrupper i tur och ordning och samtidigt lägga märke till skillnaden (Jacobson, 1978).

J.H Schultz insåg redan 1932 fördelarna med att utarbeta en metod där man kunde minska klientens passivitet och beroende av terapeuten. Han menade att om individen i självhypnos fick upplevelser av tyngd, värme och ökad uppmärksamhet på kroppsliga processer som hjärtslag och andning skulle det vara möjligt att kunna sätta sig själv i ett hypnotiskt tillstånd.

På 1970-talet kom en kognitiv revolution inom psykologins områden vilket förde med sig en ny inriktning (Élia, 2000). Grundaren för den kognitiva terapin är Aaron T Beck. Han introducerade den kognitiva terapin genom att kritiskt granska såväl psykodynamisk terapi som beteendeterapi. Beck menade att dessa terapimodeller intresserade sig för lite för klientens medvetna tankar och upplevelser. Det mest revolutionära i Becks terapi är att han utgår ifrån att emotionella problem har sina rötter i hur klienten tolkar händelser, situationer och beteenden. Han menar med andra ord att tankar har en avgörande betydelse för klientens känslor (Lundh, 1992). Dessa tankegångar återfinns även i modellen för mental träning.

Ett av de många forskningsarbeten som påbörjades i Uppsala är Uneståhls och Setterlinds studie om lång- och kortsiktiga effekter av avslappningsträning på gymnastiklektioner. Undersökningen visade att drygt hälften av eleverna orkade påtagligt bättre med skolarbetet sedan de påbörjat en avslappningsträning. Bättre sömn, mindre irritation och mindre stress var effekter som ungdomarna rapporterade om i studien (Setterlind, 1983).

De positiva effekterna var så stora att resultatet blev att avslappning togs med i läroplanen för grundskolan 1980 under ämnet idrott.

Nyligen genomfördes en studie där det direkta sambandet mellan emotioner och immunförsvar studerades genom en aktivering av höger hjärnhalva. Denna aktivering gav positiva känslor hos försökspersonerna och dessa känslor gav i sin tur en ökad halt av killerceller i blodet. När den vänstra hjärnhalvan som är kopplad till rädsla aktiverades så sjönk immunförsvaret. Studien visade med andra ord ett klart samband mellan emotioner och immunförsvar (Bonus mfl, 2003).

I en studie som presenterades i mitten på 90-talet beskrivs vad som händer i hjärnan när försökspersonen befinner sig i det som Uneståhl kallar ”mentala rummet” (Bundzen & Uneståhl, 1996). Det mentala rummet är ett självhypnotiskt tillstånd som individen åstadkommer genom att fysiskt förankra sitt hypnotiska tillstånd till ett eget skapat rum eller plats. I detta tillstånd programmeras först självbilder sedan målbilder in i det undermedvetna.

I ovan beskrivna studie fann forskarna att när en individ befinner sig i det mentala rummet så förändras hjärnas verksamhet både kvantitativt och kvalitativt och hjärnan börjar arbeta holistiskt.

Hjärnans holistiska arbete beskriver forskarna som en orsak till att helhetsprocessen med bilder och känslor får en kraftig utvecklingseffekt. Under den informationsprocess som sker i mentala rummet förändrar budskapet på ett tydligt sätt sin karaktär. Resultatet blir att istället för att analyseras av en referensram går informationen direkt till individens undermedvetna (Bundzen & Uneståhl 1996).

Genombrottet för mental träning i Sverige skedde i och med starten av en högskoleutbildning i mental träning. Detta ägde rum på Högskolan i Örebro med Fil.dr. Lars-Eric Uneståhl som kursansvarig. Året var 1987. Då hade Uneståhl redan i ett 15-tal år arbetat med mental träning tillsammans med toppidrottsmän från ett stort antal länder. Efter 2 år övergick högskoleutbildningen till en av Uneståhl då startad privat högskola som fick namnet Skandinaviska Ledarhögskolan och benämns vanligtvis SLH. Skolan ger bla två utbildningar där den ena kallas **PUMT** – *Personlig Utveckling genom Mental Träning* och den andra kallas **PTL** - *Person - Team och Ledarutveckling*. Tillsammans leder dessa två utbildningar fram till yrket *Diplomerad Mental Tränare*. Exempel på andra utbildningar som ges av SLH är Individuell Coaching och Neuro Lingvistisk Programmering, (NLP). Idag finns cirka 300 mentala tränare i Sverige utbildade vid SLH.

Den ende och den främste inom mental träning som har byggt upp en programmerad utbildningsmodell är Lars-Eric Uneståhl. Det unika med hans modell är att den är strukturerad, systematisk och bygger på långsiktig träning som leder fram till målpuppfyllelse och personlig utveckling. Mental träning *definieras* som en metod för personlig utveckling och är ett system av ett antal tekniker för att må och fungera bättre. Begreppet *mental* visar att det är en kognitiv modell som utgår ifrån tankeverksamhet. Begreppet *träning* visar att det rör sig om att öva upp den mentala förmågan.

I den svenska modellen är metoden indelad i två moment dels en *grundläggande träning* dels en *målinriktad* mental träning (Uneståhl, 1996). Den grundläggande mentala träningen innehåller progressiva avslappningsmetoder som innebär att spänna musklerna och sedan slappna av (Jacobson, 1978). Denna träning syftar till att fungera som återhämtning och uppladdning.

Den målinriktade träningen syftar till att öka möjligheten till att programmera kroppen med positiva budskap. I ett avspänt tillstånd kan individen kommunicera med sitt inre och har där möjlighet att förändra känslor, tankar, attityder och beteenden.

Målbildsträning sker i huvudsak med hjälp av visualiseringar och affirmationer. *Visualisering* betyder i den här metoden att föreställa sig mentala bilder och använda den naturliga föreställningsförmågan på ett medvetet och konstruktivt sätt. Genom användandet av visualisering skapas inre bilder av situationer och händelser som individen önskar ska inträffa. Dessa inre bilder ska vara så detaljrika som möjligt och samtliga fem sinnen ska läggas in i de mentala bilderna både vid visualisering och vid affirmationer.

Skapandet av mentala föreställningsbilder riktar den psykiska energin mot de mål individen vill uppfylla och ökar på så sätt möjligheten för att de förverkligas. *Affirmation* är en metod som ökar förutsättningarna att förverkliga sina önskemål. Att affirmera innebär att medvetet upprepa positiva ord och meningar (Uneståhl, 1996).

Den grundläggande teorin bakom den svenska modellen i mental träning utgår ifrån ett antal förhållningssätt och utvecklingsprinciper. Teorin tar sin utgångspunkt i att förändringsprocessen startar med skapandet av en attraktiv och tydlig framtid.

Mental träning utgår även ifrån att förändring, inläring och utveckling ur ett helhetsperspektiv endast kan ske när individen befinner sig i ett trancetillstånd dvs ett förändrat medvetandetillstånd. I detta tillstånd förmedlas positiva budskap till det undermedvetna. Utgångspunkten är att om en individ uppfattar en situation som verklig så blir den också verklig i sina konsekvenser (Uneståhl, 1996).

Den första principen innebär att mentala processer påverkar kroppen positivt tex genom att individen utnyttjar potentialen i tankens kraft. Den andra principen utgår ifrån att det är individens mentala bilder och föreställningar som avgör hur hon reagerar såväl känslomässigt, beteendemässigt som kroppsligt. I den svenska modellen ingår därför en omfattande tanketräning. Nästa princip innebär att se det undermedvetna som en källa att ösa positiv utveckling ur.

Ytterligare en princip utgår ifrån att det undermedvetna har svårt att skilja på det den faktiskt upplever och det den föreställer sig. Med det menas att det undermedvetna inte kan skilja på verklighet och fantasi utan det undermedvetna arbetar med de föreställningar som individen förmedlar genom sitt språkbruk och sitt tänkande. I språkbruket undviks därför negationer. Med detta synsätt blir den mentala föreställningsförmågan utgångspunkten i individens liv där tanken och språkbruket kan vara kroppens bästa vän eller värsta fiende. Huvudprincipen i teorin är i och med detta "tänk i möjligheter" (Uneståhl, 1996).

Ännu en viktig princip är att verkligen tro på tankens kraft. Denna grundprincip utgår ifrån att individen blir vad hon tänker. Hur individen mentalt uppfattar och tolkar information bestämmer vad hon tänker, hur hon känner sig och vad hon gör.

Teorin utgår ifrån att föreställningsförmågan hos de flesta är underutnyttjad eller tillämpas i negativ riktning. När individen lyssnar inåt upptäcker hon sina negativa och dämpande tankemönster och får därmed en viktig karta att arbeta med. Att rikta uppmärksamheten inåt innebär att på ett accepterande och omvårdande sätt iakttä sina reaktioner och upplevelser. Tron på tankens kraft ses med andra ord som en av individens största resurser.

En viktig grundprincip utgår ifrån att individen måste "lära sig leda sig själv innan hon kan leda andra". Vilket innebär att individen själv bestämmer efter vilket förhållningssätt hon ska leva sitt liv. Med det menas också att det är individen som är regissören över sitt liv och ingen annan. I stället för att passivt låta sig formas av omständigheter kan individen liksom framgångsrika idrottare utveckla en mental förmåga som för med sig att hon kan styra sitt liv (Uneståhl, 1996).

I mental träning fokuserar individen sig på att utveckla det egna ledarskapet utifrån det som är bra snarare än på det som är mindre bra. En viktig princip är att endast jämföra den egna utvecklingen med sig själv och aldrig med någon annan.

I modellen betonas även utvecklings- och behovsperspektivet vilket innebär att se på framtiden utifrån synsättet att all utveckling sker från nuet och framåt. Vilket innebär att se den personliga utvecklingen som en orsak till framtiden snarare än ett resultat av historien. Istället för att oroa sig för framtiden eller att läsa om trender och gissa sig en framtid så är utgångspunkten att individen skapar sig en framtid och skapar därmed sin egen verklighet. Här skiljer sig teorin kring mental träning från den klassiska psykologin genom att mental träning mer ser människan som en orsak till framtiden.

I mental träning ser man med andra ord inte tillbaka som det tex görs i flertalet psykoterapier tex psykoanalysen som menar att människan är en produkt av det förflutna. I mental träning går individen endast till det förflutna när hon i sitt målbildsarbete hämtar upp en bra känsla för att ta med sig den känslan in i framtiden.

Uneståhl menar därmed att mental träning inte är en terapeutisk modell utan den är en utvecklingsmodell. Just därför att den fokuserar sig på utvecklingsbehov och framtid där framtiden integreras genom att individen arbetar med mål- och självbilder.

Mental träning vänder sig till hela människan vilket innebär att arbetet pågår på flera nivåer samtidigt. Dessa är den omedvetna och medvetna nivån, den intellektuella och emotionella nivån. Där som tidigare nämnts utgångspunkten är att se det undermedvetna som en källa att ösa en positiv utveckling ur.

Enligt principerna i mental träning är det i sig inte mer rätt att vara optimist än pessimist och Uneståhl tar här stöd i forskningen om inlärd hjälplöshet som har konstaterat att en positiv livssyn leder till ett bättre liv (Seligman, 1974).

Teorin kring modellen utgår även ifrån principen ”hjälp till självhjälp”. Med det menas att ingen ska vara beroende av en dyrbar terapeut för att utveckla sin personlighet och mentala styrka. I stället för ett terapeutiskt stöd lyssnar individen på inspelade band/cd varje dag och tränar på så sätt den mentala styrkan.

Grundprinciperna betonar också en långsiktig träning för att uppnå maximala effekter. Eftersom mental träning bygger på en långsiktig och systematisk träning sker förändringar i en långsam takt och integreras därmed på ett naturligt sätt i personligheten (Uneståhl, 1996).

Utbildningsprogrammet omfattar cirka 6 månaders daglig träning för att önskad utveckling ska ges möjlighet att integreras i personligheten. Denna träning stöds av förinspelade ljudprogram, cd-skivor och kassetband, kombinerat med träningsuppgifter i syfte att fördjupa träningen. Själva träningen är en automatiseringsprocess vilket innebär att när individen tränat en förmåga inom ett område så fungerar den nya förmågan med automatik. Avsikten med träningen är med andra ord att den i sinom tid ska automatiseras i individens vardag.

När individen slutar använda sig av banden ska hon ändå kunna fungera avspänt och effektivt. Efter behov kan individen via sina målbilder fortsätta att arbeta med sitt automatiserande beteende och nå uppsatta mål.

### *I metoden och därmed i ljudbanden ingår sju moment*

*Moment 1.* I den *muskulära avslappningen* skapas grunden för den kommande träningen genom att individen lär sig slappna av i kroppens alla muskler. Träningen syftar därmed till att sänka individens grundspänning. Genom att låta kroppen slappna av försätts den i ett djupt avspänt tillstånd/baskänsla. I ett djupt tillstånd av avspänning är viljan avsevärt försvagad och i detta avspända tillstånd kan individen kommunicera med sitt inre och har där möjlighet att förändra känslor, tankar, attityder och beteenden. Egenskaperna lugn, trygg, stabil, fri, idérik och skapande bildar tillsammans en baskänsla (Erlandsson 2003).

*Moment 2.* I den *mentala avslappningen* använder sig individen av ett mentalt rum. Detta rum utgör grunden för den personliga förändringen. Under den mentala avslappningen skapas och besöks det mentala rummet där det finns plats för fantasin. Individen kan känna sig trygg och avslappnad och där befinner hon sig i ett tillstånd som kännetecknas av ökad mottaglighet för visualiseringar och affirmationer. I det mentala rummet kopplas det kritiska tänkandet bort och det undermedvetna kan på så sätt programmeras.

*Moment 3.* Detta moment innehåller *självbildsträning* vilket innebär att individen systematiskt arbetar med att förbättra sitt självförtroende, sin självtillit och självkänsla genom att rikta ett positivt budskap direkt till det undermedvetna. Det positiva budskapet sker dels i de tysta inre samtalen dels till den egna spegelbilden.

Den personliga utvecklingen sker bla när individen accepterar och berömmar sig själv. Tack vare att programmeringen sker i ett alternativt medvetandetilstånd automatiseras självbilder så att den fortsätter att verka även när individen gått ur sin självhypnos. Med denna träning startar en upptäcktsresa mot tidigare blockerade resurser.

*Moment 4.* Kommunikationen med det undermedvetna sker som tidigare påpekats med hjälp av visualisering och affirmation och det är detta som benämns målbildsträning. Målen kan tex handla om hälsa, relationer eller arbete. I momentet skapar individen *målbilder* för sina uppsatta mål i livet. Att arbeta med målbilder innebär att skapa positiva visualiseringar där individen föreställer sig att hon redan uppnått det hon önskar.

Individen startar med att tänka igenom hur hon vill vara som människa vid måluppfyllelsen genom att skapa en konkret bild av sig själv. Sedan sätter hon upp de livsmål hon vill uppnå på kort och på lång sikt. Individen bör sätta upp mål för hur hon vill fungera om ett halvt år eller om ett år etc. Därefter görs en bild av hur hon kommer att tänka, känna, reagera och handla när hon uppnått de satta målen. Genom att ta stöd i inre bilder lär sig individen att påverka ett stort antal skeenden i kroppen. När individen fastställer mål och visualiserar dessa kanaliseras energin mot en önskvärd riktning. Med det menas att när en tanke, bild eller ett beteende integreras i ett hypnotiskt tillstånd så blir effekten en programmering. Programmeringen styr sedan automatiken på samma sätt som en programmerad autopilot. Resultatet blir att det undermedvetna arbetar omedvetet för att uppfylla de integrerade målbilderna. I modellen ingår även att skriva ett brev till sig själv. Brevet beskriver hur livet är och känns när de uppsatta målen är uppnådda. Arbetet med att sätta upp olika slag av mål fortsätter sedan livet igenom allt eftersom individen utvecklas får hon förhoppningsvis nya livsmål.

I målbildsarbetet används *triggers* dvs förstärkande bilder. Vilket innebär att i nuet visuellt och känslomässigt återuppleva tidigare framgångar som individen haft i positiva sammanhang. Individen tar sedan med sig den bilden och den känslan in i den aktuella målbilden. Genom att föreställa sig förstärkande bilder blir individen medveten om vad som ska uppnås och förstärker på så sätt sitt eget självförtroende och förmågan att vara kompetent och handlingskraftig.

*Moment 5. I koncentrationsträningen* övas förmågan att vara koncentrerad under en längre tid. Samtidigt tränas förmågan att styra tankeverksamheten till kreativa handlingar i nuet samt att koppla bort störande ljud.

*Moment 6.* Under momentet *mental tuffhetsträning* arbetar individen med att minska sin rädsla genom att arbeta med sina attityder. Att arbeta med sina attityder innebär att träna sig att se det positiva i olika situationer genom tex att se misstag som lärsituationer. Vilket även innebär att testa sina gränser och därmed våga förvandla problem till energigivande utmaningar.

*Moment 7.* Det sista momentet i den svenska modellen innebär en *livskvalitetsträning*. Syftet med denna träning är att individen lär sig definiera och sträva efter en hög livskvalitet. Det sker genom att individen utvecklar en humoristisk och positiv attityd till livet och på köpet utvecklas en inre glädje (Uneståhl, 1998).

Hela det mentala träningsprogrammet som beskrivs ovan kan sammanfattas med att det startar med en inledande muskulär avslappning som övergår i mental avslappning där individen går in i sitt mentala rum. Därefter sker den egentliga träningen genom att mata det undermedvetna med målbilder, visualiseringar och affirmationer. De sista momenten handlar om koncentrationsträning, mental tuffhetsträning och livskvalitetsträning. Samtliga träningsprogram som sker i självhypnos avslutas med en uppvaknande del där instruktioner ges för att avsluta träningen.

Anledningen till att denna undersökning genomfördes är att det inte finns någon tidigare forskning gjord på jämförelsestudier om hur mentala tränare praktiserar den svenska modellen. Det är samtidigt av intresse att undersöka om det förekommer skillnader i deras utövande av mental träning.

### *Syfte*

Syftet med denna studie var att jämföra tre individuella mentala tränares inställning, variation, tillämpning och praktiserande utifrån den svenska modellen.

### *Frågeställningar*

1. Vad tycker en mental tränare om momenten i den svenska modellen.
2. Har de mentala tränarna vidareutvecklat den svenska modellen.
3. Hur går en mental tränare tillväga med sina klienter.
4. Utövar en mental tränare metoden för egen utveckling.

## **Metod**

### *Deltagare*

I undersökningen har intervjuer genomförts med tre mentala tränare utbildade vid Skandinaviska Ledarhögskolan. Studien presenterar de tre mentala tränarna som person A, B och C. Alla tre har egen praktik.

*Person A* är en man som arbetat som mental tränare i 16 år. Han arbetar individuellt med alla kategorier av människor tex coachar han elitidrottare, arbetar i näringslivet och med offentliga förvaltningar främst med chefer och nyckelpersoner i ledande befattningar.

*Person B* är en kvinna som är mental tränare sedan fyra år tillbaka. Hennes målgrupper är enskilda, arbetsgrupper och ledningsgrupper. Coachingsamtal med chefer i ledande befattning är den största målgruppen.

*Person C* är en man som arbetat som mental tränare i 10 år. Han arbetar både individuellt och med grupper dessa finns mestadels inom idrotten. Det är enskilda elitidrottare i olika sportgrenar och lag i lokala idrottsföreningar som är den främsta målgruppen.

### *Mätinstrument*

Metoden som användes var kvalitativ vilket ansågs lämpligast för att ge den optimala förståelsen för syftet. Metoden med intervjuer gav en inblick i respondenternas uppfattning om den svenska modellen.

Intervjuerna inkluderade halvstrukturerade frågor. Med halvstrukturerade frågor menas att informanterna intervjuades enligt ett strukturerat frågeformulär med 11 frågeställningar och med öppenhet för följdfrågor. Dessa frågor utgick ifrån teman som syftade till att studera tillämpning, inställning, variation och praktiserande enligt den svenska modellen. Målsättningen med denna typ av frågeformulär var att varje respondent mötte samma frågeställningar (Kvale, 1997).

I studien har även en form av triangulering används vilket innebär att mer än en metod eller datakälla har studerats dvs i denna studie har används både intervjuer och litteraturstudier. Forskningsdesignen är därmed en komparativ studie vilket innebär att jämföra i detta fall den svenska modellen med de tre mentala tränarnas tillämpning av mental träning (Davidsson & Patel, 2003).

### *Tillvägagångssätt*

För att få kontakt med intervjupersoner kontaktades en mental tränare som i sin tur rekommenderade tre personer. Med andra ord användes snöbollsmetoden i urvalet av informanter. Urvalet var därmed inte slumpmässigt och gav heller inget bortfall.

Ett brev sändes till de tre mentala tränarna med en förfrågan om medverkan i studien. De informerades samtidigt om studiens syfte och tänkta intervjufrågor. De fick även en kort beskrivning av den svenska modellen för mental träning. Brevet avslutades med att de skulle bli kontaktade per telefon inom en vecka (Bilaga 1).

Vid uppringningen samtyckte samtliga till att bli intervjuade. En mental tränare intervjuades genom att samtalet bandades under ett personligt möte. De två andra intervjuades under ett telefonsamtal som spelades in med stöd av en MP-3 spelare.

Varje intervju tog mellan 40–60 minuter att genomföra. Frågorna i intervjun (Bilaga II) var begränsade vilket förde med sig att intervjun på ett sätt var relativt ytlig. Utifrån studiens syfte upplevdes frågorna ändå som relevanta.

### *Analys*

För att åstadkomma ett välfungerande analysarbete skrevs svaren ut så ordagrant som möjligt efter varje intervju. Det finns flertalet metoder för analysarbete och i denna studie användes meningskoncentrering vilket är en vanlig form av intervjuanalys. Datan till denna studie har bearbetats med hjälp av meningskoncentrering för att materialet lättare skulle analyseras. Metoden innebar att meningar som intervjupersonerna uttryckt formulerades kortfattat och långa utsagor koncentrerades till korta meningar vilket innebar att bara den väsentliga innebörden kom fram (Kvale, 1997).

## **Resultatdiskussion**

I den teorigenomgång som föregick studien framgick det att mental träning är en långsiktig utvecklingsprocess som ingen kan läsa sig till utan det är den egna träningen som ger erfarenhet, kunskap och personlig utveckling.

I nedanstående resultat och diskussion presenteras de mentala tränarna som person A, B och C.

### *Vad tycker en mental tränare om momenten i den svenska modellen*

*Person A* har grundprinciperna i den svenska modellen som bas i sitt arbete. På denna grund har han utvecklat en egen modell. Att ta fram en egen modell ansåg han nödvändigt därför att enligt honom finns det ett bekvämlighetsresonemang i den svenska modellen. Detta resonemang innebär att modellen har för stort fokus på tankeverksamhet där det positiva budskapet lyfts fram. Han anser ”att när en person är rädd projicerar hon ut sin rädsla och i den svenska modellen finns en inbyggd risk att individen fortsätter att projicera ut sin rädsla”.

*Person B* använder sig av hela modellen dvs förhållningssätt, grundprinciper, metoder och tekniker och tar därmed inte avstånd från något av innehållet. Fokus i hennes arbete ligger på målbildsträning som tar sin utgångspunkt i det mentala rummet där drivkraften är positiva tankar. Hon fokuserar sitt arbete på det som väcker lust och glädje hos klienten. *Person B* tycker samtidigt att momenten i den svenska modellen löper som en röd tråd genom samtliga klienters utvecklingsprocesser. Hon anser att modellen är ”fantastiskt bra”.

*Person C* uppger att han inte på någon punkt tar avstånd från den svenska modellen utan använder sig av modellen i sin helhet och anser att den är ”utmärkt bra som den är”. Dock påpekar *Person C* att det finns nyanser i programmets utformning kring guidning som kan korrigeras och informerar samtidigt om att denna förbättring pågår.

### *Har de mentala tränarna vidareutvecklat den svenska modellen*

*Person A* har byggt ut den svenska modellen med emotionell träning som omfattar hypnos, tranceträning, regelbunden utvecklingsfeedback och egenträning. Emotionell träning bygger på tanken att skapa en total närvaro och idealiska förutsättningar för inläring av individens färdigheter och samtidigt utveckla en förmåga att hantera det vardagliga livet. I sitt arbete fokuserar sig *Person A* på klientens personliga längtan genom att släcka ofördelaktiga egenskaper och det som är förknippat med rädsla. Han arbetar med att vända rädslan till nyfikenhet och kreativa handlingar och ger därmed klienten möjlighet att komma i kontakt med sin intuition. Detta sker genom att han arbetar med hypnos och tranceinduktioner och coachar individen i sitt arbete med att utveckla en trygghetskänsla. *Person A* coachar även klienten så att hon kan använda sina tankar och känslor på ett kreativt sätt.

Syftet med att erbjuda klienten hypnos med tranceinduktion är att denne då enligt *Person A* når en djupgående förändring. Den positiva konsekvensen blir eliminering av rädsla, lärande och utveckling vilken till stor del sker när individen befinner sig i ett alternativt medvetandetillstånd och där får tranceinduktioner. Han menar att det som sker när individen går djupt in i en emotion under en sådan tranceinduktion är att det skapas en total närvaro i nuet. Effekten blir en spontan förmåga och denna förmåga till närvaro kan klienten endast uppnå när intellektet släpps.

*Person A* anser att när klienten tränas att gå in i en lugn och trygg baskänsla övergår det intellektuella till intuition. Han anser mao att det är i den stora tystnaden som klienten ges möjlighet att utveckla en minskad tankeverksamhet om yttervärlden och på så sätt finna sin intuition. Han understryker att det är först när klienten får ett känslomässigt engagemang i det som händer i dennes inre som rädslan vänds till trygghet, nyfikenhet, kreativitet och till livsglädje. När klienten ges möjlighet att möta sin rädsla känner hon samtidigt tillit till den egna utvecklingen. Detta menar han är motsatsen till det positiva budskapet via affirmationer som återfinns i den svenska modellen. *Person A* arbete liksom den svenska modellen utgår ifrån att ”den viktigaste känslan en människa kan ha är att känna sig värdefull” det medför att klienten känner sig utvecklingsbar. Han menar med detta att individen ska kunna känna sitt existentiella värde. Sitt värde av att få finnas till oberoende av prestationer.

I sitt arbete coachar *Person B och C* klienten med att först lära sig slappna av och sedan skapa ett inre mentalt rum. I detta rum sätter klienten upp målbilder för den egna utvecklingen som *Person B* och *C* förstärker med olika metoder innan de övergår till att coacha henne i arbetet med sin självbild och självkänsla. I målbildsträningen betonas vikten av att klienten tar med sig en positiv känsla in i bilden.

I detta arbete tar de stöd av det undermedvetnas hjälp och resultatet blir bl.a. en utveckling av individens mentala och kreativa förmåga. Teoretiskt stöd tar de i den tidigare nämnda studien som visar att när individen är i sitt mentala rum och tänker på en målbild så aktiveras den högra hjärnhalvan där den känslomässiga och kreativa delen av personligheten ligger (Bundzen & Uneståhl, 1996).

*Person B* poängterar att metoden för med sig att klienten fyller på sina kreativa energier. Detta sker när hon stödjer klienten att programmera om negativa självbilder till positiva självbilder dvs bilder som visar vem hon vill vara och vad hon vill uppnå. Vilket enligt henne ger klienten en ökad energi och handlingskraft.

Som ett stöd i arbetet använder sig *Person B* av coaching utgående från det coachingverktyg som benämns GROW-modellen. Detta verktyg är ett effektivt hjälpmedel som ger struktur på samtalet med den hon coachar. När hon arbetar utifrån denna modell tar hon inte över klientens eget ansvar (Whitmore, 1997).

I det coachande samtalet kan *Person B* uppmärksamma de eventuella låsningar och begränsningar som hindrar klientens individuella utveckling. Genom frågor och effektivt lyssnande underlättar hon för individen att själv finna möjligheter som leder framåt till ett önskat resultat.

I samtligas personliga arbetsmodeller finns en inbyggd koncentrationsträning vilket för med sig ett hejdande av individens negativa och analyserande tankeverksamhet. *Person B* och *C* lägger stor vikt på att skapa en vana hos klienten att hålla fast koncentrationsförmågan på sina tankar.

*Person A* använder begreppet uppmärksamhetsträning istället för koncentrationsträning i arbetet med att styra uppmärksamheten till ett ökat inåtvänt hörande, vilket han anser vara en förutsättning för en djupare personlig utveckling.

*Person A* och *C* arbetar även med ett av NLP-metodens nyckelbegrepp (Neuro Lingvistisk Programmering). Dessa begrepp är associerad och dissocierad. Associerad innebär att individen är inne i en upplevelse och ser den med egna ögon och är helt närvarande i sina sinnen. Dissocierad innebär att individen befinner sig ett steg ifrån upplevelsen dvs hon ser upplevelsen mer utifrån. Att uppleva hur det känns "här och nu" är att associera och det bidrar till att lagra en positiv känsla. När individen gör något misstag är det viktigt att få ur sig den känslan så snart som möjligt. Då dissocieras den genom att tex lägga känslan på en filmduk (O'Connor & Mc Dermott, 1998).

I sina arbeten fokuserar sig såväl *Person A*, *B* som *C* på att coacha klientens utveckling av det personliga ledarskapet. Innebörden av begreppet ledarskap i det här sammanhanget är som tidigare nämnts att först lära sig leda sig själv innan man kan börja leda andra. De menar att det inte är möjligt att läsa sig till att bli en god ledare över sig själv utan det handlar istället om att utveckla den egna personligheten genom träning och tillämpning. Detta är samtliga intervjuade i studien överens om.

### *Hur går en mental tränare tillväga med sina klienter*

I sina arbeten utgår samtliga mentala tränare från ett utvecklingsperspektiv istället för ett problemperspektiv och arbetar alltid utifrån ett nu- och framåtperspektiv. Som tidigare nämnts menas att när klienten söker hjälp för sina problem är det viktigt att inte analysera och gräva i problemen utan istället fokuseras arbetet på utvecklingsbehoven. Först låter de klienten beskriva sina problem sedan stödjer de henne i att vända problem till utvecklingsbehov. *Person A* säger tex till klienten "Vad är det du behöver utveckla eftersom du har det här problemet". I och med att denna fråga ställs görs svaret om till behov.

Som tidigare nämnts utgår *Person A* arbete från grundprinciperna i den svenska modellen. Dessa principer har han sedan byggt på med ett emotionellt perspektiv. Han arbetar med polariteterna rädsla och nyfikenhet och menar att när klienten ges möjlighet att möta och arbeta sig igenom sina rädslor så utvecklas hennes nyfikenhet, njutning och livsglädje.

*Person A* anser vidare att den intellektuella tanken inte är drivkraften i mänskligt beteende utan det är de emotionella komponenterna som är drivkrafterna. Med emotionella komponenter menar han de känslor som ligger till grund och färgar klientens tänkande och agerande och understryker att det är de emotionella tillstånden som bestämmer i nuet. Han menar vidare att känslornas kraft är vida överlägsen viljekraften och då spelar det ingen roll hur begåvad, viljestark och disciplinerad individen än är. Känslan vinner alltid. Anledningen till att *Person A* kan arbeta med alla typer av klienter beror på att han hjälper klienten att definiera om sina problem till utvecklingsbehov. Där utvecklingsprocessen styrs av att han ger klienten emotionell utvecklingsfeedback. Med utvecklingsfeedback menas att klienten får feedback på sin emotionella utvecklingsprocess.

Denna feedback driver utvecklingsprocessen till möjligheter och konkreta resultat därmed undviks problemfokusering och problemperspektiv och fokus riktas istället på en behovsfokuserad emotionell utveckling.

Detta resultat visar att det dels är den kognitiva aspekten på mental träning dels den emotionella aspekten som *Person A* betonar och arbetar efter.

Även *Person B* och *C* ger sina klienter utvecklingsfeedback och coachar på så sätt individen att eliminera sina "smitvägar". I stället leder de klienten att närma sig sitt undermedvetna dvs sin intuition. Båda litar fullt ut på tankens kraft och de menar att när klienten lärt sig att ge en uppgift till det undermedvetna upptäcker denne att det på kort tid ger henne svaret. Då fungerar det kraftfulla undermedvetna som en nära följeslagare och hjälpare.

När *Person B* arbetar med klienten utgår hon ifrån som tidigare nämnts ett coachande förhållningssätt. Hon anser att först och främst är det viktigt att klienten lär sig grunderna för muskulär avslappning i syfte att sänka kroppens grundspänning. Hon har upplevt att en sänkning av grundspänningen tar olika lång tid för olika personer. *Person B* menar också att den fysiska avspänningen medför en mental avspänning vilket i sin tur för med sig att negativa känslor som oro, ångest, rädsla och smärta inte längre kan göra sig gällande på samma sätt som tidigare.

En lägre grundspänning ger enligt *Person B* en ökad spontanitet, skaparförmåga, fantasi och rörliga tankar. När klienten lär sig leva mer i nuet blir tankarna mer existentiella, dvs. de kommer inifrån och den ökade koncentrationsförmågan medför att problemen runt omkring henne blir mindre.

Efter ett inledande arbete med att lära klienten avspänning lär *Person B* henne att arbeta med sina attityder, känslor och sin självbild genom att använda sig av målbildstekniker i det mentala rummet. Hon arbetar mycket med att ge klienten stöd i påfyllandet av sina energibehov och sin livskraft och hon upplever "att utveckling sker hos klienten när denne i det mentala rummet programmerar in sina målbilder dvs försätter sig i självhypnos". Denna åsikt får stöd i forskningen som visar att klienten utvecklas när hon använder sig av det mentala rummet (Bundzen & Uneståhl, 1996).

Eftersom ingen integrerad utveckling sker så länge klienten undviker att ge sig själv stunder av lugn och ro för att uppnå harmoni coachar *Person B* henne att under avslappning gå in i sina känslor. Effekten av detta blir förutom att klienten upplever ett större lugn så upplever hon även glädje och sann kreativitet.

*Person B* ser klientens arbete som en metafor som innebär att bygga ett hus. ”Först måste personen ha en grund att stå på dvs kunna vara och känna sig avspänd för att sedan bygga på våning efter våning exempelvis genom att öka medvetenheten kring den egna självbilden”.

När *Person B* arbetar med ledare gör hon ledaren uppmärksam på att denne inte kan vara en bra yttre ledare om hon inte samtidigt har ett bra inre ledarskap. Detta betyder att *Person B* förhåller sig till den viktiga grundprincipen i teorin som tidigare påpekats i den svenska modellen. Nämligen att individen måste lära sig att leda sig själv innan hon kan leda andra vilket kan anses vara ett välbetänkt påpekande.

Ett flertal klienter som *Person B* arbetar med upplever negativ stress på sin arbetsplats. Då anser hon det viktigt att klienten behöver upptäcka sina resurser samt träna och tillämpa dessa. Här anser *Person B* att det är viktigt att klienten ges möjlighet att gå tillbaka till sitt arbete och där få möjlighet att träna sina nya resurser. Hon ger därför klienten arbetsuppgifter mellan deras gemensamma träffar. Dessa arbetsuppgifter innehåller uppgifter som klienten ska reflektera över genom att ge akt på sig själv för att upptäcka om hon tänker och handlar annorlunda i olika situationer. Dessa ”hem-läxor” ligger sedan som grund för innehållet vid nästkommande coachingsamtal och blir därmed en del av utvecklingsprocessen.

*Person B* tycker att hennes arbetssätt är effektivt. Hon säger ”jag upplever att det sker en fantastisk utveckling hos mina klienter redan under de fem första träffarna”. Ibland kan jag tänka ”är det verkligen samma person jag lyssnar på”.

Hon poängterar också att många människor fungerar på en onödigt hög spänningsnivå. Konsekvensen blir att individen undviker att komma i kontakt med vem hon verkligen är och slipper därmed att komma i kontakt med vad hon innerst inne känner. Hon menar därmed att många individer går omkring med ett muskelpansar. Detta uttalande stöds bla av Wilhelm Reich pionjären inom psykologin som har visat på sambanden mellan psykiska konflikter och kroppens försvar (Reich, 1984).

Detta resonemang stödjer Uneståhl som påstår att värk i kroppen, muskler och leder för det mesta kommer ifrån att individer går omkring med för hög grundspänning. Han menar att en hög grundspänning oftast är orsaken till olika slag av huvudvärk där den vanligaste värken är spänningshuvudvärken. Det finns med andra ord många fördelar med att låta avspänning och avslappning bli ett naturligt tillstånd.

När *Person C* arbetar som mental rådgivare som han själv kallar sig är många av hans klienter kopplade till tävlingsituationer där det är viktigt att de utvecklar sin fokuseringsförmåga och sin koncentration. För idrottare ligger fokus i träningen på avslappnings- och avspänningsmomenten samt på själv- och målbildsträning. Dessa moment anser han som särskilt viktiga eftersom idrotten kräver förberedelse inför olika moment. När *Person C* arbetar med aktiva gör han det i en process där han coachar den aktive till att skapa en balans mellan krav och förmåga. Det gäller såväl upplevda krav som förmågor. Hans arbete får också stöd i forskningen som visar att den mentala träningen är en viktig del i idrottssammanhang.

Mental träning ingår idag i de flesta idrottares träningsprogram. Idag hävdar forskare som bla Tarkan (2000) att det är lika viktigt att träna hjärnan som att träna musklerna. Genom att träna hjärnan/mentalt kan individen förbättra sitt intellekt, bli mer disciplinerad, målinriktad, strukturerad och kan även viljemässigt bättre nå sina uppsatta mål.

*Person C* framhåller att för de flesta av hans målgrupper ligger själva nyckeln i den grundläggande delen av modellen dvs i den mentala avslappningen. Här poängterar han att det är oerhört angeläget att klienten lär sig använda spänningsreglering dvs. att inte använder sig av mer spänning än vad som behövs.

Eftersom avslappningsträningen ger individen kunskap om sin grundspänning anser han att den grundläggande träningen är viktig. ”Därigenom förstår klienten att det finns olika spänningstillstånd och att dessa tillstånd ständigt växlar”. Ytterligare en viktig nyckel i *Person C* arbete ligger på mental styrketräning med självbild-, målbild och koncentrationsträning. Även han lär klienten att försätta sig i ett alternativt medvetandetillstånd och där forma målbilder och suggestioner. Han menar också att det är det mentala rummet som öppnar sig som en kommunikationskanal till det omedvetna.

Vidare menar *Person C* att det är dessa åtgärder som sedan styr individen i sin vardag. Vilket som tidigare nämnts forskningen stödjer. Han anser vidare att den mentala avslappningen ger både en fysisk och en mental återhämtning.

När *Person C* arbetar med klienten får hon mellan deras coachingsamtal i uppgift att läsa olika kapitel i Uneståhls bok *Integrerad Mental Träning*. Han har även utvecklat ett kompendium med tillhörande reflektionskort som är kopplade till varje kapitel i boken. Dessa kort innehåller ett antal frågeställningar där klienten gör noteringar över situationer hon upplevt i sin vardag utifrån det teoretiska innehållet.

Reflektionskortet innehåller bland annat frågor om ”vad är bra med uppgiften”. ”Hur kan du behandla det du kommit fram till i vardagslivet/idrottslivet”. Detta material använder *Person C* när han arbetar i utvecklingsprocesser såväl med enskilda som med olika idrottslag.

Den *emotionella träningsmodellen* finns beskriven i en bok med tillhörande cd. Detta material är framställt av *Person A* vilket han också använder som material till sina klienter. *Person B* och *C* använder sig av Uneståhls ljudband som de rekommenderar sina klienter använda sig av varje dag. De menar att när individen tränar med stöd av de programmerade banden ger hon sig själv tranceinduktioner. På detta sätt ger hon sig själv chansen att integrera sin kunskap och omvandla den till personlig kompetens.

Såväl Uneståhls eget material som materialet om emotionell träning finns att tillgå via Veje Förlag som är en fristående del inom Skandinaviska Ledarhögskolan.

### *Utövar en mental tränare metoden för egen utveckling*

Något som ytterligare skiljer de tre mentala tränarna åt är deras egen användning av mental träning.

*Person A* anser att ingen kan nå en djupare personlig utveckling och kunskap om den egna personligheten enbart med tankens hjälp. Han har därför tagit för vana att dra sig tillbaka i sin ensamhet för daglig s.k. självhypnos. Han utövar avslappning och emotionell träning två gånger om dagen vilket han gjort i cirka 30 år. Oavsett var han befinner sig tar han sig tid för självhypnos och emotionell träning. Han anser att han genom den dagliga träningen med fokusering på emotioner leds in i rätt emotionellt tillstånd som i sin tur sätter ramar för hans tänkande och agerande. Resultatet blir ett agerande med rätt känsla. På så sätt ger han sig själv möjlighet att fokusera sig på det som händer i nuet. Han menar att genom denna långvariga träning har han övat upp en djup intuitions känsla och baskänsla som han idag kan behålla eller inhämta i alla situationer.

Hos *Person B* skiljer sig själva utövandet av modellen från *Person A* genom att hon använder sig av avslappning och affirmationer, visualisering och målbildsträning. Tidvis förekommer detta 3-4 gånger i veckan och tidvis går det flera veckor mellan dessa övningar. Hon använder ofta mental träning innan hon somnar och anser att sömnkvaliteten blir avsevärt förbättrad när hon lyssnar på ett avslappningsband strax innan insomnandet.

Hon säger liksom *Person A* och *C* att mental träning är en livsstil och hon önskar att alla gav sig själva möjligheten att gå igenom den utvecklingsprocess som mental träning innebär.

*Person C* använder sig dagligen utav något av Uneståhls avslappningsband i sällsynta fall väljer han något annat avslappningsprogram. De dagar han inte lyssnar på ett avslappningsprogram arbetar han med sin andningsteknik.

*Person C* anser att det finns en viktig koppling mellan andning och det emotionella systemet. Inom mental träning är andningstekniker viktiga för de skapar tillstånd av lugn och avslappning. Han menar samtidigt ”att han dagligen och stundligen lever med den mentala träningens filosofi”.

Detta resultat visar att de tre mentala tränarna själva tränar regelbundet och därmed har de gjort mental träning till en livsstil. De blir därmed kongruenta i sin yrkesutövning. Även Uneståhl poängterar vikten med den långsiktiga träningen för att individen ska ges möjlighet att omsätta kunskap till kompetens och därmed utveckla en positiv livsstil som omfattar hela dygnet.

Såväl *Person B* som *C* reflekterar då och då över sin livssituation och sätter upp nya mål kring vad de vill uppnå i sina liv. *Person B* och *C* översätter sedan målen till inre mentala bilder och tränar dessa bilder av framtiden med hjälp av det mentala rummet i ett avkopplat och självhypnotiskt tillstånd. *Person A* tränar under självhypnos sin personutveckling och sitt emotionella ledarskap. Istället för att endast sätta upp långsiktiga mål gör han långsiktiga konsekvensbeskrivningar av sina utvecklingsbehov och idéer. Dessa kan i sin tur bli till 3-årsmål.

## Slutdiskussion

Resultatet i denna studie visar att samtliga mentala tränare som ingick i studien i sina arbeten utgår ifrån den svenska modellens grundprinciper. Denna modell har sedan var och en utifrån sin personlighet byggt på med olika metoder och tekniker vilket visar på en kvalitetsutveckling som inte är direkt förvånande.

Uneståhl menar att även om mental träning inte är en terapiform likt exempelvis psykoterapi så är det viktigt att varje mental tränare integrerar modellen och använder den utifrån sin personlighet (Uneståhl, 1996).

I psykoterapisammanhang betonas ofta vikten av att terapeuten har förmågan att vara en professionell medmänniska. Det är dock inte tillräckligt att vara en kärleksfull, klok och medkännande psykoterapeut eller mental tränare som vill hjälpa sin klient. Det är heller inte tillräckligt att terapeuten/mentala tränaren har studerat teorin, dess metoder och även praktiserat den. Det ska till något mera. Vilket resultatet i denna studie också visar. Detta mera innebär att varje mental tränare utvecklat en individuell modell som är förenlig med deras person dvs de egna erfarenheterna och den egna tron på det viktiga i livet. Först då är kunskap, kompetens och personlighet kongruent vilket är en förutsättning för att kunna verka som en framgångsrik mental tränare och terapeut.

Resultatet visar även att användandet av mental träning ger genomgripande effekter inte minst eftersom påverkan sker i det undermedvetna och utan hjälp av viljan. Mental träning öppnar upp det dominerande logiska förståndet som blockerar vägen till det undermedvetna där de dolda reserverna finns. I mental träning lär sig individen använda tankens kraft på ett sätt som innebär att överskrida självskapande begränsningar och istället fokuserar sig individen på sina möjligheter (Paikull & Uneståhl, 1993).

Samtliga i studien är överens om att det tar tid att ändra på gamla och automatiserade tankar som individen burit med sig i årtal. De menar att alla personer har mer eller mindre lätt för att tänka och handla på ett sätt som de alltid gjort. För att bli av med ett gammalt beteende krävs dock månaders daglig träning innan individen eller omgivningen börjar lägga märke till de stora förändringarna.

Om individen vill komma i kontakt med sin intuition och sin spontana kreativitet är det viktigt att hon tar sig själv på stort allvar. Detta sker bla genom att hon ger sig själv minst en stunds avkoppling varje dag likt *Person A* och *C* i denna studie.

Det är helt enkelt nödvändigt annars är risken stor att individen äventyrar sin hälsa eller i vart fall blir hennes personliga utveckling inte särskilt märkbar.

Det kan tyckas bli allt viktigare i vår stressiga värld som bara verkar snurra fortare och fortare att individen kan slappna av och vända sig inåt i sig själv. I västvärlden anses vänster hjärnhalva användas en aning för mycket vilket medför att många inte tar sig tid till att meditera, fantisera och vara kreativa eftersom all tid går åt till att göra saker, att utföra handlingar. Många känner säkert igen sig i ”göra-göra-syndromet”. Som en lösning på detta stigande samhällsproblem erbjuder mental- och emotionell träning ett alternativ vilket kan ske antingen med hjälp av olika tekniker för självhypnos eller med stöd av en mental tränare eller coach.

De tre mentala tränarna i studien anser att de individer som utövar mental träning ger sig själva möjlighet att utveckla ett integrerat förhållningssätt till själva tillvarons möjligheter. Vilket innebär att de i de flesta situationer kan styra sina tankar och vara kvar i sin känsla av lugn och trygghet. De kan därmed agera utifrån en intuitiv känsla. Det blir helt enkelt ett sätt att leva i nuet.

Genom mental träning ges individen möjlighet att leva med lägre muskelspänning och mindre rädsla. Eftersom personlig utveckling är långsiktig till och med livslång finns det dock många lager att skala av innan individen är framme vid den autentiska kärnan i sig själv. Enligt de mentala tränarna i denna studie är mental träning ett bra hjälpmedel för att skala av olika hämmande lager i personligheten. Att meditation och självsuggestioner är ett bland flera goda hjälpmedel för att nå livsstilsförändringar är också många forskare sedan länge överens om.

Det visar sig att de tre personliga modellerna som de mentala tränarna vidareutvecklat innehåller självhypnos och alla tre ger individen möjlighet till utvecklingsfeedback. Endast i den emotionella modellen används hypnos och tranceinduktioner. Att som klient möta sin rädsla ingår i det coachande samtalet hos samtliga tre mentala tränare. Det utvecklas en medvetenhet kring den egna rädslan och klienten får även redskap för att hantera sina rädslor. Hypnos och tranceinduktioner är i sig inget nytt fenomen. Dock är kombinationen i den emotionella träningsmodellen unik eftersom modellen utgår ifrån såväl mental träning, hypnos, tranceinduktioner och emotionell träning.

Det finns dock en skillnad i uppfattningen om huruvida arbetet i de olika modellerna ger individen stöd i att vända rädsla till nyfikenhet.

Att som i den svenska modellen automatisera sitt tänkande och sin tro att det ger resultat är *Person A* kritisk till. För detta påstående tar han sin utgångspunkt i ”att alla problem är i botten emotionella” och anser att rationellt tänkande är ett utmärkt instrument för att förstå världen och sig själv fram till en viss gräns. *Person A* menar att hans långa erfarenhet har visat att den svenska modellen är utmärkt för att utveckla personligheten fram till denna gräns. Men när klienten kommer till gränsen för att möta sina djupliggande rädslor måste hon möta dessa rädslor och arbeta sig igenom dessa för att kunna gå vidare i sin utveckling. Han tar som exempel att när en individ är i kontakt med sin rädsla och sina stresskänslor stängs individens minnesbanker och uppmärksamheten smalnar av (Erlandsson 2003).

Mer teoretiskt förklarar han detta med att när individen kommer i kontakt med sin rädsla så förminskas hippocampusfunktionen i hjärnan. Hippocampus är den del av hjärnan som har hand om minnesfunktionerna från de senaste tre åren. Vid rädsla sker en blockering i denna del av hjärnan och det för med sig att individen förlorar tillgången till sina minnesbanker och den historiska automatiken slår på. Blockeringen för med sig att individens uppmärksamhet minskas och hon uppfattar då inte vad andra personer säger, argumentationsförmågan och förmågan att hålla den röda tråden förminskas likaså påverkas handlingsförmågan.

På grund av denna trigger regredierar individen automatiskt och uppför sig på ett barnliknande sätt även om det utåt sett ser ut som att vuxenmasken är på. Att i detta emotionella tillstånd programmera det undermedvetna med kognitiva budskap förhåller sig *Person A* alltså skeptisk till. Han menar att första steget innebär att eliminera rädslor och därefter kan målprogrameringen påbörjas.

Det *Person A* lägger vikten på i sin modell är att individen ”i nuet” tränar upp kontakten med sina känslor ”sin magkänsla” och därmed bli medveten om vad hon känner. Han menar att det är viktigt ”att individen söker sig till lugnet/baskänslan”. När individen hittar detta tillstånd i sig själv får hon enligt *Person A* tillgång till sin minnesbank, tillgång till sin hippocampusfunktion och minnen från de tre senaste åren. När individen befinner sig i sin baskänsla så spärrar hon för den historiska automatiken som då lägger sig till ro och hon blir närvarande i nuet och agerar autentiskt. *Person A* stödjer sig med andra ord på denna teori när han ställer sig kritisk till resultaten i den svenska modellen.

Uneståhl utgår teoretiskt ifrån att människor fångas av det som inte får hända och att problem ofta görs tydligare än målen. Genom att individen lättast fångas av negativa tankar och bilder så styrs hon oftast av de negativa mentala processerna. Anledningen till detta är att de negativa tankarna har de starkaste emotionella komponenterna.

Denna kombination menar Uneståhl gör att individen dagligen programmeras och styrs mot saker som de inte vill ha och som de viljemässigt kämpar emot. Det är här som den svenska modellen enligt honom har sin styrka då den fokuserar de inre styrmekanismerna så att de riktas mot de möjligheter och mål som individen vill uppnå. ”Därmed elimineras individens rädslor” (Uneståhl, 1988).

Att tänka i möjligheter ofta benämnt ”positivt tänkande” eller ”tankens kraft” är något mer än att tänka positivt. Det engelska ordet ”positive” betyder inte bara positiv utan även säker och bestämd. Positivt tänkande är med andra ord att var säker i sitt tänkande, att tro på sina positiva tankar, sina oanade möjligheter.

Angelöv 1995, hävdar att individer som använder sig av självhypnos, avslappning, meditation, visualisering och affirmation kan förbättra sin livskvalitet och uppnå sina livsmål. Han menar att de då använder sig av tankens kraft på ett konstruktivt sätt.

I samtligas modeller ses projicering som ett viktigt utvecklingsinstrument. Tex kan irriterade personer ses som en tillgång i den personliga utvecklingen då dessa personer kan göra individen medveten om den egna rädslan och därmed hennes utvecklingsbehov. Med ett sådant synsätt ges individen möjlighet att utveckla ett framgångsrikt förhållningssätt till olika beteenden. I teorin kring mental träning finns heller inget rätt eller fel endast bra eller utvecklingsbart. En person som är i kontakt med sin magkänsla känner sig trygg och stabil och kan iaktta olika människors fel och brister på ett lugnt sätt. De kan dessutom på ett positivt sätt påverka tex den irriterade personen i rätt riktning. När individen börjar blanda in sina egna känslor och värderingar genom att uppträda argt, irriterat och frustrerat är de egentligen rädda och kan inte längre vara empatiska (Erlandsson, 2003).

Genom att uppträda lugnt och iakttä den andres rädsla kan individen hantera situationen genom att sätta gränser och påverka den andre så att båda utvecklas istället för att stagnera.

När individen känner känslor av harmoni, balans, inre frid, glädje eller tom kärlek till det hon gör och dem hon möter hamnar hon så småningom i det sinnestillstånd som kallas flow. Flow är den högsta nivån i den mentala och emotionella utvecklingen vilket uppnås genom en känsla av ett totalt engagemang och kreativitet. Det innebär själva upplevelsen av här och nu och uppstår när individen i nuet integrerar det förflutna och framtiden. När individen arbetar med sig själv utifrån de i studien beskrivna skraddarsydda modellerna för mental träning är det möjligt att uppnå detta tillstånd av flow (Csikszentmihályi, 1992).

I den svenska modellen utgår man ifrån det egna ansvaret för en god livskvalitet. Med eget ansvar menas här efterlevandet av att negativa känslor inte skapas av yttre omständigheter utan att de är inlärdade reaktioner som inte går att rensa bort på intellektuell nivå.

Betoningen ligger på förståelsen av att det är dessa yttre faktorer som aktiverar de negativa känslor som individen bär inom sig och dessutom har burit på länge. Om individen ska bli fri från negativa mönster och blockerande tankar och uppnå flow måste hon med andra ord förstå och acceptera att negativa känslor och reaktioner alltid vilar på hennes eget ansvar att bryta.

De tre mentala tränarna i studien är överens om att desto längre individen hållit på med mental träning ju bättre välmående får hon och möjligheten att uppnå detta flow ökar. Med andra ord borde *Person A* ha kommit så långt i sin träning att han mer eller mindre ständigt befinner sig i detta flow. Anledningen är att han hållit på längst med daglig träning.

I den kognitiva teorin finns antagandet att avvikande beteenden och emotionella störningar börjar i problem kring vad individen tänker och hur individen beter sig. Det terapeutiska arbetet innebär därmed att förändra individens problemrelaterade känslor och beteenden. Vilket sker genom att den kognitiva terapeuten stödjer individen att förändra sitt sätt att tänka och tolka verkligheten (Lund, 1992).

Detta resonemang visar att den kognitiva teorin sammanfaller med grundprinciperna i den svenska modellen.

När väl grundträningen i den mentala träningen är integrerad hos klienten inriktas arbetet på utvecklingsbehoven av såväl psykologisk som psykosomatisk natur. Skillnaden mellan de terapeutiska modellerna och mental träning är att i den svenska modellen omformuleras problem till utvecklingsbehov där problemlösning sker under självhypnos.

Vid genomgången av den vetenskapliga litteraturen framkom det att Schultz redan 1951 beskrev att med hjälp av en passiv koncentration kan klienten nå avspänning och avslappning. I detta tillstånd kan hon sedan styra förutsättningarna för en aktiv självpåverkan genom självsuggestioner. Schultz antaganden bygger med andra ord på tron att tanken kan åstadkomma förändringar. Han beskriver tanken som en inre ofullbordad handling och menar att det efterhand sker en generalisering av det avspända tillståndet i enskilda kroppsdelar till hela kroppen. Samtidigt ger självsuggestioner i sin tur självuppfyllande profetior/måluppfyllelser.

Ytterligare en intressant studie är Schmidhofer som 1952 skriver om en av de första studier där man använde bandinspelningar för avslappning. Han anser att användning av inspelade ljudband har många fördelar bl.a. tillåter den individen att öva hemma och då är det utmärkt med standardiserade instruktioner. Den mentala tränaren kan därför mer effektivt använda sin tid tillsammans med individen.

Med stöd av de ljudband som ingår i träningsdelen i den svenska modellen kan vem som helst ha råd att utveckla sin personlighet och mentala styrka eftersom metoden innebär "hjälp till självhjälp".

De tre mentala tränarna är överens om att den enda rätta utvecklingsvägen är just "hjälp till självhjälps-vägen". Även om denna studie visar på hur mentala tränare coachar individer finns möjligheten för varje individ att själva starta en utvecklingsprocess med hjälp av de ljudband som finns att köpa exempelvis på varje apotek. Denna "hjälp till självhjälp" anses vara en framgångsrik del i träningsmodellen. Den erbjuder dessutom ett billigare alternativ än att gå hos en terapeut vilket innebär ekonomiska fördelar för individen. Uneståhl upprepar dock att metoden bygger på ett aktivt engagemang från individens sida och att framgången är beroende av dennes motivation att genomgå den långsiktiga träningsprocessen.

Den svenska träningsmodellen har under åren genomgått olika utvecklingsstadier. Den senaste utgår ifrån musik som bygger på section divine dvs "det gyllene snittet". I åtminstone ett århundrade bakåt i tiden är många överens om att musik som bygger på kvoten i det gyllene snittet främjar den inre harmonin.

Uneståhls nya träningsmodell är unik eftersom den innehåller det första ljudband i världen som gjorts där musiken utgår ifrån den "gudomliga kvoten" kopplat till det mentala rummet.

Uneståhl talar idag om möjligheten för individen att nå samma harmoni som finns i kvoten för det gyllene snittet. När individen lyssnar på ljudbandet utvecklas ett tillstånd där tankar, inre bilder och känslor ändrar karaktär i positiv riktning och individen ges möjlighet att uppnå en känsla av tillfredsställelse och inre harmoni (Mind Trainer, 2004).

Resultatet i studien visar också att den svenska modellen inte är en statisk modell utan snarare en dynamisk metod. Den ger stora möjligheter att präglas av den person som coachas och av den person som fungerar som mental tränare på dennes kvalifikationer och hur långt den har kommit i sin egen utveckling.

Att den mentala tränaren använder sig av det coachande förhållningssättet öppnar för möjligheten att denne blir lyhörd för individens behov och målsättningar och därmed ges förutsättningar till att utvecklingsprocessen skräddarsys för varje individ. Detta är motsatsen till att utgå ifrån en teoristyrd modell.

De tre mentala tränarna som ingick i studien menar dock att användning av självhypnos/hypnos ökar och påskyndar utvecklingseffekterna oavsett vilken form av terapi som används.

I vårt samhälle där ekonomin och själva livsuppgiften många gånger går ut på att få bekräftelse genom att göra så mycket som möjligt är rädslan för att stanna upp och ge sig själv tid att höra/lyssna inåt givetvis svår att vända. Intervjupersonerna menar dock att med hjälp av metoderna i mental träning är detta möjligt för de personer som tar sig själva på så mycket allvar att de genomgår hela programmet.

Det framkomna resultatet i denna studie visar med andra ord att mental och emotionell träning är utmärkta alternativ för den som vill höja sin livskvalitet och leva livet mer levande med allt vad det innebär. Uneståhl själv framhåller att för den som genomfört den programmerade utbildningsprocessen som den svenska träningsmodellen förutsätter blir kompetensen ett framgångsrikt sätt att leva och förhålla sig till sig själv och andra (Uneståhl, 2001).

De tre mentala tränarna är samstämmiga i sin slutsats kring att mental- och emotionell träning erbjuder utvecklingsmöjligheter till såväl enskilda individer som verksamhetsutveckling. I såväl det personliga ledarskapet som i det professionella ledarskapet, inom idrotten och inte minst inom skolans värld.

Mental träning bidrar enligt dessa tre även till en förbättrad mental, fysisk och psykisk hälsa, bättre relationer till andra människor och bidrager även till ett gladare och lyckligare liv.

På lång sikt kan mental träning även medföra utveckling av ett tryggare och mänskligare samhälle.

## Referenser

- Angelöv, B. (1995). Träna Mentalt och Förbättra Ditt Liv. Aktietryckeriet i Trondheim. Natur & Kultur.
- Bonus, K. Davidson, R. Harrington, A. Muller, D. Rosenkranz, M. Santorelli, S. Schumacher, J. Sheridan, J. Urbanowski, F. Zinn, J. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mind-fulness Meditation. Psychosomatic Medicine 66, 564-570.
- Bundzen, P. Uneståhl L-E. (1996). Neurophysiological Effects of Integrated Mental Training.
- Csikszentmihályi, M. (1992). *Flow*, Den Optimala Upplevelsens Psykologi. Lund Natur & Kultur.
- Davidsson, B & Patel, R. (2003) Forskningsmetodikens grunder Lund Studentlitteratur.
- Élia, G. (2000) Kognitiv Psykoterapi. Stockholm Nordstedts Tryckeri AB.
- Erlandsson, B. (2003). Emotionell Träning. Veje International. WS Bookwell AB.
- Holgers, K-M. (2004). Populär Psykologi och Medicin 6, 51-55.
- Jacobson, E. (1978). You Must Relax. New York. Mc Graw Hill.
- Kvale, S. (1997). Den Kvalitativa Forskningsintervjun Lund. Studentlitteratur.
- Lund, L-G. (1992). Kognitiv psykologi. Lund. Studentlitteratur.
- Nilsson, P. (1998). Bli din egen bästa coach. SISU Idrottsböcker. AB Danagård Grafiska.
- O'Connor J & McDermott. (1998), NLP - En Introduktion, Svenska förlaget.
- Paikull-Uneståhl. (1993). Jo, Du Kan. Veje Internationals förlag.
- Railo, W. (1992). Bäst när det gäller. SISU Idrottsböcker. Skogs Grafiska AB.
- Reich, W. (1984). Lyssna Lille Man. Stockholm. Bokförlaget Röda Rummet.
- Rudberg, B. (1980). Termer i Pedagogik och Psykologi. Lund. Liber Läromedel.
- Schmidhofer, E. (1952). Mechanical group therapy. Science, 115, 120-122.
- Schultz, J. H. (1932). Das Autogene training. Stuttgart. Thieme Verlag.
- Seligman, M. E. P (1974) Inlörd Hjälploshet. Stockholm. Bokförlaget Aldus.
- Setterlind, S. (1983). Avslappningsträning i Skolan. Göteborg. Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Tarkan, L. (2000). Going Mental Women's Sports & Fitness, 3, 50-51.
- Uneståhl, L-E. (1982). Hypnosis and Posthypnotic Suggestion. Uppsala Universitet. Doktorsavhandling.
- Uneståhl, L-E. (2001). Den nya livstilen. Örebro Veje förlag.
- Uneståhl, L-E. (1996). Integrerad Mental Träning. Skogs Grafiska AB SISU Idrottsböcker.
- Uneståhl, L-E. (1998). Mental Träning Örebro Mind Manager.
- Uneståhl, L-E. (2004). Mind Trainer. Örebro. Skandinaviska Ledarhögskolan.
- Whitmore, J. (1997). Coaching För Bättre Resultat. Falun Brain Books förlag.



## Hej!

Mitt namn är Ebba Prytz och jag studerar psykologi vid Högskolan i Vänersborg. Just nu håller jag på att skriva en C-uppsats som kommer att handla om Mental Träning. Anledningen till att jag valt just detta ämne beror på att jag har ambitionen att utbilda mig till Mental Tränare. Syftet med studien är att intervjua tre Mentala Tränare och se hur Ni arbetar utifrån den Svenska Modellen. Det skulle glädja mig om Du har möjlighet att medverka. Intervjun kommer att utgå ifrån hur Du använder Dig av förhållningssätten och de olika momenten i Mental Träning. Materialet från intervjun kommer att behandlas konfidentiellt.

Nedan följer frågorna som kommer att ställas under intervjun tillsammans med en beskrivning av de olika momenten i den svenska modellen.

### *Intervjufrågor*

1. Hur länge har Du arbetat som Mental Tränare
2. Har Du egen praktik eller är Du anställd som Mental Tränare
3. Vilka förhållningssätt i den svenska modellen använder Du Dig av
4. Vilka moment i den svenska modellen praktiserar Du i Ditt arbete
5. Har Du modifierat den svenska modellen i så fall på vilket sätt
6. Tar Du avstånd ifrån vissa förhållningssätt? I så fall vilka
7. Tar Du avstånd ifrån vissa moment? I så fall vilka
8. Har Du vidareutvecklat vissa förhållningssätt utifrån den svenska modellen
9. Har Du vidareutvecklat vissa moment utifrån den svenska modellen
10. Vad för slags utvecklingsbehov har Dina klienter
11. Hur ofta och på vilket sätt använder Du själv Mental Träning

### *Den svenska modellens olika moment*

- \* Muskulär avslappning
- \* Målbildsträning
- \* Livskvalitetsträning
- \* Mental avslappning
- \* Koncentrationsträning
- \* Självbildsträning
- \* Mental tuffhetsträning

Under nästa vecka kommer jag kontakta Dig per telefon för att höra om Du är intresserad av att medverka i studien. Som tack för hjälpen kommer Du att kunna ta del av resultatet.

**Med vänlig hälsning**

*Ebba Prytz*

## Intervjuguide

*Hur länge har Du arbetet som Mental Tränare?*

*Har du egen praktik eller är Du anställd som Mental Tränare?*

*Vilka förhållningssätt i den svenska modellen använder Du Dig av?*

*Vilka moment i den svenska modellen praktiserar Du i Ditt arbete?*

*Har Du modifierat den svenska modellen i så fall på vilket sätt?*

*Tar Du avstånd ifrån vissa förhållningssätt? I så fall vilka?*

*Tar Du avstånd ifrån vissa moment? I så fall vilka?*

*Har Du vidareutvecklat vissa förhållningssätt utifrån den svenska modellen?*

*Har Du vidareutvecklat vissa moment utifrån den svenska modellen?*

*Vad för slags utvecklingsbehov har Dina klienter?*

*Hur ofta och på vilket sätt använder Du själv Mental Träning?*

**Högskolan i Trollhättan / Uddevalla**

Institutionen för individ och samhälle

Box 1236

462 28 Vänersborg

Tel 0521-26 40 00 - Fax 0521-26 40 99

[www.htu.se](http://www.htu.se)