

VISUALISERING &  
LIVSKVALITET

Lær at håndtere

# usikkerhed

VED PRÆSTATIONER

3 effektive øvelser

PROFESSOR, CAND.PSYCH., DR.MED. **BOBBY ZACHARIAE**

Rosinante

## HVAD ER VISUALISERING?

Visualisering er en psykologisk teknik, der udnytter det forhold, at vi foruden at tænke i ord også tænker i indre ikke-sproglige billeder og forestillinger. Vi danner såkaldte *mentale forestillingsbilleder*. Vi kan fx forestille os billeder for det *indre øje*, høre lyde for det *indre øre* og forestille os kropslige følelser og fornemmelser for vores *indre sanser*. Denne ikke-sproglige tænkning foregår sideløbende med vores sproglige tænkning, men ofte uden at vi tænker direkte over det. Visualisering er en teknik, der hjælper os til at fokusere vores bevidsthed på de indre sanseforestillinger.

Når vi forestiller os noget kropsligt, påvirkes vores krop i større eller mindre grad. Hvis vi forestiller os selv i en positiv og behagelig situation, vil vi kunne fornemme en positiv følelse i kroppen. Og omvendt: forestiller vi os en skræmmende situation, fx at blive boret hos tandlægen eller at gå til eksamen, vil vi også i kroppen kunne fornemme de følelser, der er forbundet med en sådan situation. Nogle af de ændringer i kroppen kan man måle. Hvis vi forestiller os, at vi løber, vil man kunne måle ændringer i den elektriske aktivitet i de muskler, vi anvender, når vi løber. Hvis vi koncentrerer os om at forestille os, at vi bider i en sur citron, vil de fleste opleve øget spytdproduktion. Undersøgelser har tilsvarende vist, at man kan påvirke håndens temperatur, hvis man i en afslappet og koncentreret tilstand forestiller sig, at den befinder sig i nærheden af en varm kaminild.

Visualisering er således en teknik, der ved at instruere lytteren i at danne og koncentrere sig om bestemte indre billeder og sanseforestillinger kan have en positiv indflydelse på lytterens psykiske og kropslige balance.

## At arbejde med visualisering

Når du lytter til øvelserne på denne cd, er det vigtigt, at du sørger for at ligge eller sidde så behageligt som muligt. Sørg desuden for, at du kan arbejde uforstyrret med øvelsen i den tid, det tager. Som ved de fleste andre færdigheder kræver visualisering øvelse, og din oplevelse vil kunne ændre sig med tiden. Det er vigtigt ikke at anstrenge sig for meget. Visualisering er en øvelse i *fokuseret ikke-anstrengelse*. Lad tingene ske af sig selv, og lad kroppen og dine fornemmelser lede din oplevelse på vej. Vi er alle forskellige, vi oplever forskelligt, og der findes ikke en *rigtig* eller *forkert* måde at opleve visualisering på. Sørg derfor først og fremmest for at være åben og nysgerrig over for dine oplevelser med øvelserne.

Vær opmærksom på, at visualisering kræver øvelse som de fleste andre færdigheder. Det kan godt være, at du ikke de første gange opnår det, du forventede. Visualisering er ikke en passiv proces, hvor resultaterne kommer af sig selv. At påvirke og ændre dine tanker og følelser kræver et stykke mentalt arbejde.

Hvis du har særligt vanskeligt ved at slappe af under øvelserne, kan det måske hænge sammen med, at du har vanskeligt ved at give dig hen. Udbyttet af afspændings- og visualiseringsøvelserne afhænger bl.a. af, at vi er i stand til at give slip på kontrollen. Selvom du har vanskeligt ved at give slip – fortsæt med at træne. Efterhånden vil det føles mere naturligt, og du vil i højere grad kunne give slip. Hvis du er alt for træt og udmattet, kan det ske, at du falder i søvn under øvelserne. Det behøver dog ikke at bekymre dig. Sørg blot for at finde et andet tidspunkt, hvor du er forholdsvis vågen og frisk. Hvis du har tendens til at falde i søvn, kan du lade være med at ligge ned og i stedet bruge en behagelig stol under øvelserne.

## Øvelserne på cd'en udgør tre trin:

- 1 Den første øvelse handler om at lægge eventuelle negative selvbilleder til side og finde frem til indre følelser af selvtillid, selvværd og velvære.
- 2 Den anden øvelse handler om at bruge de indre ressourcer, du har fundet frem til i øvelse 1, til at bearbejde en konkret situation, hvor din præstation hæmmes af angst, usikkerhed og manglende selvtillid.
- 3 Den tredje øvelse er en kort vejledning i, hvordan du træner og vedligeholder det, du har arbejdet med i forbindelse med øvelse 1 og 2.

### ØVELSE 1: SELVTILLID OG JEG-STYRKE

Den første øvelse giver dig mulighed for at arbejde med din selvtillid og dit selvværd. Når vi døjer med manglende selvtillid i bestemte situationer, skyldes det ofte tillærte negative måder at tænke på. Det er mere eller mindre bevidste indre negative billeder, fantasier og forestillinger, vi har dannet på et eller andet tidspunkt. Det kan også være negative ting, vi siger til os selv, hvor vi kritiserer os selv eller fortæller os selv, at det går galt. Denne indre dialog foregår ofte, uden at vi er direkte bevidste om det. Disse indre billeder og denne indre dialog udløser negative følelser og påvirker vores koncentration og præstation.

Vores forestillinger og handlinger er tæt forbundet, og vores indre forestillinger og forventninger fungerer som selvpfyldende spådomme. Hvis en tennisspiller skælder ud på sig selv og forestiller sig, at han eller hun rammer ved siden af, er der større sandsynlighed for, at han eller hun rammer ved siden af. Omvendt, hvis tennisspil-

leren forestiller sig tydeligt og levende, at han eller hun rammer præcist, er der større sandsynlighed for, at slaget lykkes. Vi opfører os altså i høj grad sådan, som vi forestiller os. Dette betyder, at hvis vi kan blive opmærksomme på de negative forestillinger og erstatte dem med positive forestillinger, vil vi ikke længere opleve de negative følelser, og derved kan vi forbedre vores præstation. Det er ikke spor mystisk, men skyldes den måde vores hjerne fungerer på.

Når du lytter til øvelsen, får du lejlighed til at undersøge eventuelle negative indre billeder og ting, som du siger til dig selv, hvorefter du får mulighed for at erstatte disse forestillinger med positive billeder og forestillinger.

## **ØVELSE 2: HÅNDTERING AF PRÆSTATIONSANGST**

Denne øvelse retter sig mod en konkret situation, som du ønsker at bearbejde eller forberede dig til. Altså en situation, hvor du føler dig usikker, og hvor denne usikkerhed vil kunne forhindre dig i at yde det, du i virkeligheden ville kunne præstere. Man kan som regel sagtens balancere på et bræt, når det er placeret ti centimeter over jorden. Men hvis man forestiller sig, at brættet befinder sig 500 meter over jorden, bliver det en næsten umulig opgave. Dette skyldes, at vores forestillinger og fantasier, om hvad der kan ske, påvirker vores præstation. Vores forestillinger bliver til selvpfyldende spådomme, hvor vores forestillinger og fantasier og det, vi fortæller os selv, påvirker vores oplevelse og følelser. Hvis jeg fortæller mig selv, at *det helt sikkert går galt*, at *klappen går ned* eller at *jeg bliver angst*, øger jeg sandsynligheden for, at det også vil ske i selve situationen.

I situationer, hvor vi hæmmes af præstationsangst, er det først og fremmest angsten for angsten, der er det værste. Det modsatte af usikkerhed og angst er afslapning og afspænding. Vores kropslige fornemmelser er en vigtig del af vores følelser. Det er vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at være angst, når kroppen slapper af. At lære afspænding – at lære at kunne spænde af hurtigt og automatisk når man har brug for det – er et uvurderligt redskab, når man vil overvinde usikkerhed og præstationsangst.

Når du lytter til øvelsen, får du lejlighed til at erstatte de negative billeder, fantasier og følelser med positive billeder, fantasier og følelser ved at fokusere på nogle af de ressourcer, du har arbejdet med i forbindelse med øvelse 1. Øvelsen virker naturligvis ikke, hvis der er tale om helt urealistiske mål. Hvis du aldrig har spillet på et klaver, vil det selvfølgelig være urealistisk at beslutte dig for at opføre en klaverkoncert!

### **ØVELSE 3: HÅNDTERING AF SELVTILLID OG PRÆSTATIONSANGST – REPETITION**

Øvelse gør mester. Selvom visualiseringsteknikker ofte er meget effektive – selv efter at have prøvet dem en enkelt gang – viser de fleste undersøgelser, at træning forbedrer resultatet. Øvelse 3 er en kort gentagelse af de centrale pointer fra øvelse 1 og 2, der giver dig praktisk mulighed for at vedligeholde og træne de ting, du har lært. Du kan lytte til øvelse 3 alle mulige steder – i toget, i bussen osv. Virkningen af øvelsen afhænger dog af, at du har arbejdet med øvelse 1 og 2 mindst én gang og helst et par gange. Sådan kan du arbejde med øvelserne:

Lad os antage, at du på et eller andet tidspunkt i den nærmeste fremtid vil befinde dig i en situation, hvor du frygter, at din mangel på selvtillid eller usikkerhed skal hæmme

din præstation. Det kan være, at du skal til eksamen eller til en jobsamtale, som er vigtig for dig. Begynd at forberede dig et stykke tid inden den pågældende situation – f.eks. en uge eller 14 dage inden – og følg disse trin:

① **Forberedelse:** Brug et stykke tid på at gennemtænke situationen. Tænk over, hvad det er, der bekymrer dig. Forestil dig selv i situationen. Lad være med at gå ind i selve situationen, men overvej, hvad det er, du frygter kan ske. Noter stikord ned på et stykke papir uden at gå i detaljer.


② Lyt til øvelse 1.

③ Noter derefter dine tanker og forestillinger ned i stikordsform på et stykke papir. Noter de eventuelle negative indre billeder, du har haft af dig selv, og beskriv i stikordsform de negative sætninger, du har sagt til dig selv. Tænk derefter på den ressourcesituation, som du genkaldte dig, og beskriv situationen. Beskriv derefter – mere detaljeret – de positive billeder af dig selv, som du har fra denne situation, og skriv de positive sætninger, som du har optaget på din *indre båndoptager*.

④ Gentag trin 2 og 3 nogle gange – indtil du føler, at din indre ressourcesituation og dine indre positive billeder og sætninger er, som du kunne tænke dig dem.

⑤ Lyt til øvelse 2 – eventuelt en to-tre gange – indtil de indre positive forestillinger og fornemmelser fremstår klart og tydeligt.

6 Fortsæt med at træne og vedligeholde dine indre ressourcer ved at lytte til øvelse 3. Den er så kort, at du kan gøre det, når du har fem-ti minutter til overs. Hvis du føler, du har brug for det, kan du altid lytte til øvelse 1 eller 2 igen.



**VIGTIGT!** *Visualisering er et supplement – ikke en erstatning for lægelig eller psykologisk behandling! Hvis du har længerevarende smerter eller andre fysiske symptomer, bør du altid søge læge.*

ISBN 978 876 381 1125

©BOBBY ZACHARIAE OG ROSINANTE & CO 2009

Alle rettigheder forbeholdes den fonografiske producent og ejer af det indspillede værk. Uden tilladelse er kopiering, udlejning, udlån, anvendelse af dette fonogram til offentlig udførelse og radiospredning forbudt.

Grafisk design: Bettina Kjærulff-Schmidt

Musik: Christian Alvad

Rosinante&Co, Købmagergade 62, 4, Postboks 2252, 1019 København K, [www.rosinante-co.dk](http://www.rosinante-co.dk)