

Hvad er følelsen BAG DIT MÅL?

Du har lært, at det er vigtigt at sætte dig mål. Men er du bevidst om, hvorfor du jagter disse mål? Hvad vil der ske, hvis du vender målene på vrangen? Hvis du prioriterer de følelser, du ønsker at opleve, højere end selve målene? Coach dig selv og find frem til de følelser, der gør dig glad.

AF GITTE KOLDTOFT · FOTO: PR OG PRIVATE

Som foredragsholder og coach kommer jeg rundt på forskellige virksomheder og hører, hvilke mål de ansatte har. Forleden var jeg ude på en virksomhed, hvor de i receptionsområdet havde et billede af hver medarbejder og en liste under billedet med personens mål. Der stod ting som: »Tabe 15 kg« og »Løbe

en halv-maraton.« Jeg læste ivrigt alle listerne, imens jeg tænkte over, hvor blottede de var for følelser. Der var ikke en eneste, der havde skrevet: »Jeg vil føle mig glad, rolig, sexet, taknemmelig osv.« Hvad ville det betyde for deres livskvalitet, hvis de i stedet havde arbejdet med, hvilke følelser de ønskede sig? Hvad vil der ske med dit liv, hvis du gør det? Lad os finde ud af det.

FIND DINE TRE GRUNDFØLELSER

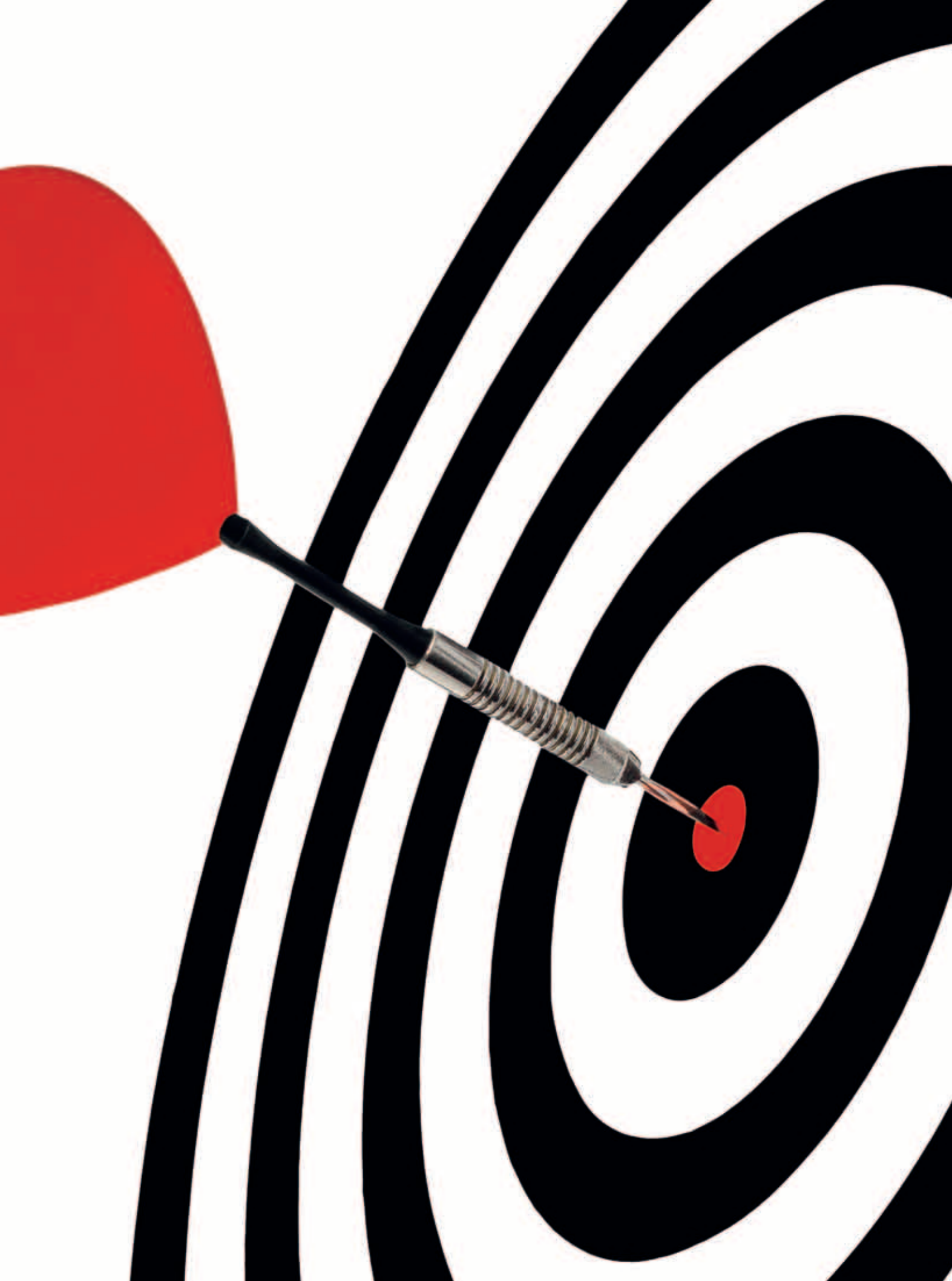
- 1 Færdiggør sætningen: Jeg vil gerne føle mig og skriv så mange følelser du vil. Ingen følelser er forkerte eller forbudte.
- 2 Spørg dig selv: Hvilken del af min hverdag kan jeg bedst lide, og hvilke følelser oplever jeg der?
- 3 Spørg dig selv: Hvad laver jeg, når jeg føler mig mest autentisk? Måske føler du sommetider, at du skal spille en rolle, der ikke er 100 % dig, fordi andre skal kunne lide dig. Men hvad laver du, og hvem er du sammen med, når du føler dig helt som dig selv?
- 4 Spørg dig selv: Hvilke billeder og ord taler til mig? Du tager en stak magasiner, en saks, en limstift og et stykke pap. Nu bladrer du magasinerne igennem og klipper sætninger og billeder ud, der repræsenterer det liv, du ønsker. Når du har lavet din plakat færdig, spørger du dig selv: Hvilke tre følelser passer bedst til min plakat?
- 5 Nu skriver du dine tre grundfølelser ind på små sedler, som du sætter op på steder, hvor du ser dem dagligt. Som i din kalender, på dit badeværelsesspejl og på køleskabet.
- 6 Spørg dig selv: Hvad skal jeg gøre for at opnå denne følelse? Det er her, dine mål kommer ind i billedet. Er dine tre grundfølelser fx at føle dig let, i form og fri, så kan et mål om at tabe dig 10 kilo måske være det rigtige for dig.

DU ER MOTIVERET AF FØLELSER

Alt, hvad du gør som menneske, er motiveret af et ønske om at opnå glæde og undgå smerte. Hvis jeg skal coache en ryger i at blive røgfri, bliver jeg ved med at spørge ind til, hvilke positive følelser det vil give personen at være røgfri, og hvilke smertefulde konsekvenser det måske vil have at forblive ryger. Fylder glæden ved at være ryger stadig mere end besværet og de potentielle bivirkninger – ja, så vil personen blive ved med at ryge. Forestil dig en hestevogn, hvor hesten er følelserne, der går forrest, og vognen er målene, der kommer bagefter. Hesten er den følelse, det vil give at være røgfri, og vognen er selve målet at holde op med at ryge. På samme måde er det med alle andre mål. Vil du tabe dig, er det de følelser, en slank krop vil give dig, der skal trække vognen. Det første, du skal arbejde med, inden du sætter mål, er altså: Hvilke følelser ønsker jeg at opleve? Og først derefter: Hvilke handlinger (mål) vil give mig disse følelser?

TILFÆLDIGE FØLELSER?

De fleste mennesker lever et reaktivt liv, hvor deres følelser er styret af tilfældigheder. Er det mørkt og koldt, kan det medføre tristhed. Skinner solen, giver det måske en følelse af lethed og glæde. Selvfølgelig bliver »



Alt, hvad du gør, er motiveret af at undgå smerte og opnå glæde.

*Anthony Robbins
Motivationscoach*

vores følelser konstant påvirket af ydre omstændigheder, og det er umuligt at være bevidst om hver en lille følelse. Men du kan gøre rigtig meget for at føle de følelser, der virkelig betyder noget for dig, hver dag, uanset hvilke tilfældige ydre ting der sker. Problemet ved blindt at sætte sig mål uden at rådgive dig med dine følelser først er, at ambitioner og andres meninger om dig ofte kommer til at styre disse mål. I stedet for at det er dig, der vælger 100 % med hjertet. For nogle år siden satte jeg mig det mål at nå op på mere end 100 foredrag om året. Jeg nåede mit mål, men det gav mig ikke et år med masser af positive følelser. Hvorfor? Fordi jeg brugte størstedelen af min tid i min bil. Jeg savnede morgenerne med min lille datter, de lange gåture i skoven alene og aftenene med min mand. Selvom jeg er vild med at holde foredrag, resulterede dette ambitiøse mål i, at jeg ikke hver dag og hele tiden oplevede mine tre vigtigste grundfølelser, som er: følelsen af at være forbundet til andre mennesker, følelsen af vitalitet samt en følelse af behagelighed. Der findes masser af andre følelser, der er vigtige for mig, som at føle mig sexet, begejstret, let, rolig, stærk, i god form, sund, entusiastisk, værdsat, be-

tydningsfuld, fjollet, glad, taknemmelig, tryk, ordentlig, pæn osv. Men de tre grundfølelser, som jeg skal navigere mine mål efter, er altså disse. At jeg prioriterer en følelse som behagelighed betyder fx, at jeg prioriterer en kæmpe blød hjørnesofa højere end et smukt maleri. En der prioriterer en følelse af skønhed ville sikkert vælge maleriet. Du har også mange følelser, der er vigtige at komme i kontakt med dagligt, men du har tre følelser, der er de absolut vigtigste for dig. Tre følelser du skal fokusere bevidst på for at skabe det liv, du ønsker.

Vi har alle et liv med modvind, medvind og sidevind. Uanset hvor bevidst du er om at vælge, hvilke følelser du ønsker, vil du også opleve smertefulde følelser. Men når du holder op med blindt at gå efter ambitioner, som måske i virkeligheden er mere styret af, hvad andre mener, end hvad du selv føler, så skaber du et bedre liv for dig selv. ■



Gitte Koldtoft er foredragsholder og coach og forfatter til bl.a. bøgerne *Wauw-effekten* sammen med Pernille Aalund og *Mere energi*



*Claire
Ross-
Brown*

40 ÅR, SKUESPILLER:

»Indre ro, nærvær og styrke er vigtige grundfølelser for mig. Når jeg lufter hunden om morgenen, sætter jeg hele tonen for dagen på en rolig måde. Natur og frisk luft giver indre ro. Jeg finder bl.a. mental og fysisk styrke via løb og boksning. Motion giver mig den mest fantastiske følelse af at kunne klare hele verden. Når jeg kører børnene til skole og fritidsinteresser, har jeg mulighed for at tale, lytte og føle mig forbundet med dem. Det er vores tid til nærvær, uden forstyrrelser, og jeg værdsætter det altid meget.«



*Lars
Boisen*

42 ÅR, ADMINISTRERENDE DIREKTØR:

»Værdifuld, passion og styrke er de vigtigste grundfølelser for mig. Jeg har en handicappet datter, og når jeg krammer hende og gør alt, hvad jeg kan for at give hende det bedst mulige liv, føler jeg mig værdifuld. Min passion kommer til udtryk, når jeg underviser, og mine budskaber om succes brænder igennem. Styrken mærker jeg, når jeg vægttræner, tager på mountainbike-tur med vennerne, eller når opgaverne strømmer ind i firmaet, fordi jeg har gjort en stor indsats.«



*Ann
Engdal*

44 ÅR, KOSTMETOLOG:

»Overskud, sundhed og optimisme er vigtige grundfølelser for mig. Og de basale fysiske behov som nok søvn, motion og sund kost er ekstremt vigtige for, at jeg føler overskud og sundhed. Jeg drikker friskpresset grøn juice hver morgen, drikker masser af vand, plejer min hud morgen og aften og forsøger at undgå stress. Og så bliver jeg enormt optimistisk, når jeg får lov til at hjælpe andre med at finde gode løsninger. Mit motto er, at problemer er til for at blive løst, og jeg har en evne til at forvente noget positivt.«