

Få mental ro og træf bedre beslutninger

Din hjerne skal forholde sig til utallige beslutninger hver dag, og selv om du tror, at du er bevidst om alle dine valg, foregår langt de fleste på et ubevidst plan og medfører stress og tankemylder. Men hjernen kan trænes til det modsatte.

Af Mette Bau

Alle beslutninger i vores liv er i høj grad styret af vores følelser. Faktisk viser forskning, at op mod 99 procent af vores beslutninger er styret af ubevidste mekanismer som for eksempel følelsen af frygt. Og det har stor betydning for den måde, folks liv ser ud på,” forklarer erhvervs sociolog Rikke Østergård, der er medforfatter til bogen *Sluk emhættten – Træn din hjerne og træf bedre beslutninger*.

Bogen kombinerer ny forskning og viden om hjernen med viden om mentaltræning og forklarer, hvorfor mange mennesker ender med at leve et liv fyldt med ting, de egentlig ikke ønsker. Fordi de gang på gang – helt ubevidst – træffer uovervejede beslutninger uden at vide det. Samtidig giver bogen løsningen på, hvordan alle mennesker kan komme til at leve præcis det liv, de ønsker. Ved at træne hjernen kan alle nemlig lære at beslutte de ting, der føles helt rigtige.

“Det konstante tankemylder, som jeg kalder emhættestøj, kan føre til, at vi træffer de forkerte beslutninger. Og det vigtigste er faktisk at blive bevidst om, at det forholder sig sådan. At dine beslutningsmønstre afhænger af din baggrund samt dine tanker og følelser i det sekund, hvor du skal træffe beslutningen,” forklarer Rikke Østergård.



Illustrator Tanja Wilken

Din hjerne kan ikke kende forskel på en ubehagelig mail og en bjørn

Vores hjerner er gearet til at opfatte trusler. For mange år siden skulle vi flygte fra bjørne eller andre faretruende situationer, og dengang sikrede vores hjerner, at vi flygtede. I dag støder vi ikke på bjørne, men på andre ting, som vores hjerner opfatter som faretruende. En fyldt mailboks for eksempel.

Din hjerne går i selvsving, når du kigger på alle de mails, der ligger. Du føler uoverskuelighed og stress, og nu ved hjernen ikke, om der reelt er fare på færde. Den reagerer, som om det var en bjørn. Den starter med at producere stresshormoner, så du kan løbe hurtigt og gå i kamp. Men ingen af disse hormoner er gode, når du skal besvare mails. Du bliver derfor ineffektiv, fordi din hjerne lukker ned for den del, som kan tænke rationelt.

Hvad kan du gøre?

Bliv bevidst om, hvad der sker. Tag en dyb indånding og sig, at du når det, du når. Så beroliger du hjernen og åbner for det rationelle.

Reptilhjernen styrer dig

“Rigtig mange mennesker er ikke bevidste om, hvordan og med hvilke følelser de træffer beslutninger. Men der er stor forskel på, hvilke dele af hjernen der fungerer, afhængigt af om du befinder dig i en tilstand af stress eller overskud.

Hvis du skal beslutte noget i en stresset situation slår neocortex fra. Det er den del af hjernen, der er i stand til at tænke rationelt og velovervejet. I stedet for overtager amygdala, som er den del af hjernen, der udelukkende reagerer ud fra instinkter og overlevelse. I amygdala – eller krybdyrshjernen, som man også kalder den – foregår der ikke noget velovervejet eller rationelt. Det er rent instinkt, handler om overlevelse lige her og nu og har derfor intet med en velovervejet beslutning at gøre,” forklarer Rikke Østergård.

“Hvis vi er styret af vores følelser, når vi træffer beslutninger, er vi egentlig i vores følelsers vold. Men vi er ikke vores følelser. Vi skal lære, at det er os selv, der skaber tankerne og dermed følelserne. Hvis vi vil lære at træffe bedre beslutninger, skal vi kunne mærke og se, hvornår det er følelserne, der tager over. Mange mennesker identificerer sig alt for meget med deres følelser – også helt ubevidst. Det er en god idé at tage et helikopterperspektiv og se sin egen situation udefra. Hvad sker der lige nu?”

Ifølge Rikke Østergård kan alle mennesker koble ud af deres tanker og følelser ved at fokusere på kroppen og åndedrættet. På den måde slapper amygdala af, og der bliver skabt adgang til rationel tænkning igen. Hun pointerer, at den viden kan have stor betydning for folks fremtidige beslutningsmønstre. Noget, hun selv kender til.

Bevidsthed giver positive ændringer

“Tidligere havde jeg ikke selv den viden og halsede af sted i mit eget liv. Jeg tog beslutninger uden at tænke over, hvad der styrede dem. Og jeg tog ofte mig selv i at tænke 'hvorfor gør jeg alle de her ting, som jeg dybest set ikke har lyst til?’

Jeg sagde ja til for mange ting, og det endte ofte med, at jeg ikke orkede alt det, jeg havde sagt ja til. Det gav en masse dårlige følelser. Jeg havde egentlig sagt ja, fordi jeg gerne ville glæde de andre og være en god ven, kæreste eller kollega, men endte med at skuffe dem, jeg holdt af, fordi jeg ikke kunne holde, hvad jeg havde lovet og måtte melde fra. Jeg var nødt til at tage aktivt stilling til, hvordan og hvorfor jeg tog mine beslutninger på den måde, og hvordan jeg kunne ændre det,” fortæller Rikke Østergård, der i dag lever med en daglig bevidsthed omkring beslutninger.

“Jeg øver mig hver dag i at træffe bevidste valg. Jeg

har en aftale med mig selv om, at jeg ikke træffer beslutninger lige der, hvor jeg bliver spurgt eller føler et behov.

Det betyder, at jeg i dag træffer flere bevidste beslutninger, end jeg nogensinde har gjort tidligere, og det har gjort mig gladere i hverdagen. Jeg har besluttet at arbejde mindre, når jeg har mine børn, selvom jeg tidligere havde en masse undskyldninger for, hvorfor jeg var nødt til at arbejde meget. Jeg har besluttet, at jeg ikke siger ja til aftaler i weekenderne før selve dagen, fordi jeg har brug for at slappe af og kunne være impulsiv, når det bliver weekend. Og jeg køber kun tøj, når jeg har tænkt over, om jeg virkelig har brug for det,” fortæller Rikke Østergård.

“Det lyder frelst, når jeg fortæller om det. Men forskningen viser, at det virker. Og det mærker jeg tydeligt. Når jeg træner min hjerne til at tage velovervejede beslutninger ved at være til stede i nuet, får jeg det bedre. Alle kan gøre det. Og for mit eget vedkommende har det betydet et helt andet liv.”

Mentaltræning er nøglen

I bogen *Sluk emhætten – Træn din hjerne og træf bedre beslutninger* lægger Rikke Østergård vægt på mentaltræning som et redskab til at nå de bevidste og velovervejede beslutninger.

“Når du ved, hvad der skal til, for at du tager de gode beslutninger, kan du få meget mere ud af livet. Det er tilstedeværelsen i nuet, der er nøglen til følelsen af overskud og

Viden om

Forskere har nærstuderet åndedrættet i forskellige sammenhænge. I et videnskabeligt studie så de for eksempel, at det gav forsøgspersoner flere bekymringer, når de trak vejret hurtigere.

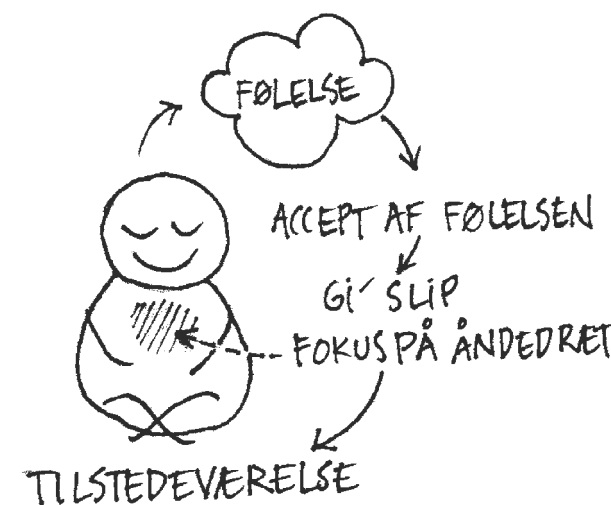
glæde. Og den tilstedeværelse kan trænes i hjernen ligesom alle mulige andre ting,” forklarer Rikke Østergård.

“Når du mentaltræner, kan du regulere dine følelser og tage mere rationelle beslutninger. Det skaber varige forandringer, der helt grundlæggende giver dig en bedre hverdag. Det handler om at minimere den mentale støj – altså slukke for emhætten, være til stede i nuet og dermed træffe bevidste beslutninger baseret på reelle ønsker i stedet for at lade sig snyde og styre af ubevidste mekanismer.”

Mindfulness eller mentaltræning?

I dag er der videnskabeligt belæg for at sige, at mentaltræning og meditation skaber varige forandringer i den menneskelige hjerne. Mentaltræning virker og kan hjælpe dig til at træffe bedre beslutninger i dit liv.

Der har i flere år været fokus på mindfulness-begrebet, hvor folk skal køre et struktureret program i x antal minutter om dagen, og for nogle kan det blive en stressfaktor og endnu en ting på to-do-listen, som giver stress og dårlig samvittighed. Mentaltræning handler om at være til stede i nuet som en del af den eksisterende hverdag. Om at skabe gode rutiner og være bevidst om dem, så de giver ro og overskud til at træffe de gode valg.



Illustrator Tanja Wilken

Om forfatter Rikke Østergård

Rikke Østergård er sociolog og mentaltræningsekspert samt indehaver af Erhvervs-sociologen.dk. Hun har indgående kendskab til stress, konfliktløsning, mindfulness og mentaltræning. Hun er uddannet sociolog og har kombineret sin uddannelse med studier i buddhistisk psykologi og filosofi på University of Sydney og hos tibetanske munke på klostre i Himalayabjergene, hele tiden med fokus på en ting: Hvordan vi kan træne sindet og dermed hjernen.



Foto Morten Lundrup

3 skridt til daglig mentaltræning:

1. Brug dagligdagen som træningssal.
2. Sæt ikke tid af, men tænk alle aktiviteter som træningsmuligheder – øv dig i at være til stede, når du cykler, arbejder, bager boller med dine børn eller taler med din familie.
3. Mærk din vejrtrækning, hver gang du over dig i at være til stede i nuet. Oplev åndedrættet, der bevæger sig ind og ud, mærk brystkassen og maven, som bevæger sig i takt med, at du trækker vejret.

Sådan træner du din hjerne

“Det kræver ikke ekstra tid at mentaltræne, og det er ret simpelt, når man ved, hvordan man skal gøre. Du træner simpelthen din hjerne ved at være til stede i din dagligdag. I alle aktiviteter. Lige der hvor du er. Vi taler ikke om mindfulness-øvelser, hvor du skal sætte 20 eller 45 minutter af til øvelsen og sidde i et lukket rum. Mentaltræning handler om at være til stede her og nu. Når du kører bil, bager boller, taler i telefon eller går en tur. Og det tager cirka seks uger for hjernen at skabe en ny vane og tænke på en anden måde,” forklarer Rikke Østergård og henviser til nye forskningsresultater, der er lavet af hjerneforskeren Ulrich Kirk, der er medforfatter på bogen.

“Hvis du er til stede i nuet, vil du opleve overskud og følelsen af at have fået mere tid. Men i virkeligheden er situationen nøjagtig den samme. Din hjerne tænker bare anderledes.”

En af metoderne til at blive i nuet, og ikke flyve rundt i hverken fortid eller fremtid, er fokus på åndedrættet.

“Du skal ikke tænke på dit åndedræt, men mærke dit åndedræt. Når du gør det, flytter du helt konkret din bevidsthed til nuet, og du skaber kontakt til kroppen. Åndedrættet er en stor hjælp, når du starter med mentaltræning i hverdagen. Mentaltræning giver dig en følelse af, at du styrer dit liv og ikke omvendt. Der er mange mennesker, der føler, at de er et offer

for deres hverdag, fordi de ikke kan følge med. Men de kan ændre det,” pointerer Rikke Østergård.

Mentaltræning – en moderne form for meditation

Ifølge Rikke Østergård er mentaltræning ikke en ny tankegang. Den stammer fra meditation.

“Meditation er en gammel teknik, der er udsprunget for 3500 år siden. Men vi kan ikke bruge teknikkerne på samme måde som dengang, fordi vores hverdag er meget anderledes. Vi kan ikke sætte os under et træ og meditere flere timer om dagen som en buddhistisk munk. For langt de fleste vil det være en stressfaktor i hverdagen, hvis de skal sætte tid af til flere ting. Men vi kan lade os inspirere af tankegangen og indarbejde teknikkerne i den hverdag, vi lever i,” fastslår Rikke Østergård.

“Som en tibetansk mand engang sagde til mig: ‘Meditation er ikke noget, du går til – meditation er livet.’ Vores samfund er bygget op omkring smartphones, mails, arbejdsrutiner og hektiske familieliv. Det forsvinder ikke, selvom vi sætter os og mediterer 40 minutter. Vi skal bruge de gamle teknikker i en ny og moderne form, der giver os overskud. Vi skal bruge dem til at blive i stand til at være til stede i nuet og dreje vores liv i den retning, vi rent faktisk ønsker. Paradoksalt nok har vi nok mere

Det foregår indeni

Vær bevidst om, at det typisk ikke er ydre indtryk, der forstyrrer dig mest, men dine egne tanker og følelser forbundet med situationen.

end nogensinde brug for de gamle teknikker på grund af vores accelererende samfund.”

Ifølge Rikke Østergård tager det trænedede personer omkring 10-15 sekunder at finde ro og overskud i nuet. De ændrer stresshormonerne i kroppen til de såkaldte lykkehormoner, når de mentaltræner.

“Så hurtigt går det ikke for nybegyndere. Og derfor er træning vigtig. Hjernen skal lære teknikken. Og det kræver tålmodighed. Det virker ikke, hvis du kun mentaltræner, når stressen melder sig. Du skal træne bevidst hver dag. Hvis du træner hver dag over cirka seks uger, vil du opleve effekten.”

Om bogen:

Sluk emhætten – Træn din hjerne og træf bedre beslutninger

Erhvervs sociolog og mentaltræningsekspert Rikke Østergård og lektor i neuropsykologi og hjerneforsker ved Syddansk Universitet Ulrich Kirk viser dig, hvad der sker i hjernen, når du tager beslutninger. Du får indblik i, hvilke neurale processer der styrer dig i din hverdag. For det er veldokumenteret, at mentaltræning og meditation hjælper på stress, men begge dele kan faktisk også hjælpe dig til at tage bedre beslutninger. Med målrettet mentaltræning kan du blive bevidst om, hvornår kroppen er i alarmberedskab, og træne den til at anvende de områder af hjernen, der er mest hensigtsmæssige i situationen – i stedet for at lade følelser og faresignaler tage beslutningerne for dig. Læs mere om bogen på

www.slukemhætten.dk

