

# 10.2 Hvordan tidsrejser forstærker fokus på målet og dermed chancerne for at nå dit mål

Af katalysator for udvikling og implementering, Sanne Markwall, Vinderstrategi A/S  
sanne@vinderstrategi.dk

---

## Indhold

Indholdet, eller formålet med artiklen, skrives ind her, fx

1. Casen
2. Fokus på mål
3. Justering af mål
4. Fokus på mål gennem tidsrejse
5. Optimering af tidsrejse og mål ved brug af Walt Disneys drømmeseance
6. Forankring af målet

## I. Casen

Dine tanker bliver til dine ord,  
Dine ord bliver til dine handlinger, Dine handlinger  
bliver til dine vaner, Dine vaner bliver til karakter,  
Din karakter bliver til din skæbne.

-Kinesisk ordsprog

Da Lis Sørensen i foråret 2009 trådte ind af døren til vores kontor havde hun en klar forestilling om hendes karrieremæssige mål. Dette karrieremæssige mål havde Lis selv tænkt meget over og hun havde haft diverse dialoger med sin mand og hendes egen del af familien. Målet stod soleklart for Lis - troede hun.

Lis var uddannet jurist, ligesom hendes far var uddannet jurist. Moderen var uddannet advokatsekretær. Det havde altid ligget i kortene at Lis også skulle være jurist – og sådan var det blevet. Lis arbejdede nu som jurist i et veletableret advokatfirma, ligesom hendes far og mor havde arbejdet mange år indenfor dette fag. Lis havde igennem hele barndommen, ungdommen og indtil nu helt naturligt fulgt de familiemæssige ydre normer og vaner.

Lis havde altid tænkt at hun skulle være jurist ligesom hendes far. Disse tanker, adfærden og vaner var blevet Lis's identitet og skæbne. Men hvad var egentligt Lis egen inderste drøm? Indtil denne dag i foråret havde Lis troet at hendes drøm var at være jurist og at hendes manglende glæde skyldtes noget helt andet end faget jura.

## 2. Fokus på mål

Fokus på mål og evnen til at få udforsker til at se sit mål klart er af afgørende betydning for en succesfuld coachsession. "What keeps me going is goals" citat Muhammed Ali. Så præcis og enkelt kan det siges.

Denne artikel handler derfor om delementet "Fokus på mål" i en coachsession. Du får en række tankesæt, erfaringer og værktøjer til din inspiration og træning omkring mål arbejdet. I stort set alle teoribøger om coaching lægges der, som et element i coachsession, meget vægt på mål arbejdet.

Der arbejdes efter mange forskellige coach modeller og spørgerammer, der sikrer ambitiøse og realistiske mål. Mål der kræver noget af personen, som henvender sig til coachen (efterfølgende kaldes denne person for udforskeren) og som samtidig skaber en overbevisning og tro på at det kan lade sig gøre at nå målet. Mål der er konkrete, klare, tydelige og målbare. Med andre ord: chancerne for at nå dit endelige mål forøges væsentligt ved at arbejde meget konkret med mål arbejdet.

Når jeg i en coachsession er kommet til måldelen starter jeg med en status på mål situationen ud fra følgende spørgsmål:

- Hvad er dit mål?
- Hvordan skal det være anderledes end i dag?
- Hvordan vil du vide at dit mål er opfyldt?
- Hvordan vil du så gøre, sige, tænke, føle det anderledes end i dag?
- Hvem vil først lægge mærke til forandringen?
- Hvad giver det dig at nå dette mål?
- Hvor attraktivt er målet for dig?
- Hvor realistisk er målet?
- Hvornår skal målet været opfyldt?
- Hvordan hænger dette mål sammen med din familiesituation, din økonomiske situation, job osv?

Det var efter denne dialog at det blev klart for Lis Sørensen, at hendes manglende glæde skyldtes noget helt andet end faget jura.

### 3. Justering af mål

Men hvad sker der når vi opdager, at det mål vi troede var vores mål slet ikke er vores oprigtige og dybtfølte mål. Når vi opdager at der ikke er kongruens mellem mål, værdier, identitet og adfærd. Når der opstår "rod" i vores opfattelse af situationen, når vi får lagt landkortet ud over vores mål jvf ovennævnte status på mål. Når målet vi troede var det rigtige mål viser sig at være drevet af "komfort" og vaner og traditioner, præcis som Lis Sørensen opdagede den forårsdag i 2009. Så rammes vi af angsten for det ukendte – angsten for ikke at mestre det nye mål. Vi ønsker jo ikke at udstille vores usikkerhed – man ved hvad man har. Og man aner ikke, hvad man får, når det nye mål sættes ind.

Når vi som voksen (som Lis Sørensen i casen) bryder med vores forældres normer og traditioner gør det ondt, fordi det er forældrenes egne normer og værdier der bliver angrebet. Vi bliver dermed angrebet på vores grundlæggende tryghed og at begive sig ud i nyt målsætningsarbejde kan derfor være vanskeligt og tynget af fortidens normer og traditioner. Uanset hvilket mål vi sætter os, er måden at tænke, opleve og se dette mål afgørende for vores succes.

Erfaringer fra egne studier viser at et mål der mærkes, tænkes og omtales i nutid og som visualiseret klart har afgørende faktor for succes. Nogle mennesker har meget let ved at visualisere målet, mens andre har svært ved det. Disse afgørende faktorer kan især være svære at få adgang til når du som menneske pludselig står i denne mål situation, hvor du gør op med gamle familie normer og traditioner. Lis Sørensen havde på grund af den pludselig angst for det ukendte meget svært ved at visualisere målet. Derfor måtte nye metoder i brug.

Når målet skal justeres i disse situationer er den mentale indstilling, visualiserings evnen og den positive afslappede holdning meget afgørende for resultatet. Du kan gå til en opgave med en positiv tilgang eller en negativ tilgang. Eksempel: jeg ved jeg skal på kursus – men hvordan er min tilgang til det at jeg skal på kursus? Der er en meget stor og afgørende forskel på om jeg ser, hører, mærker og tænker følgende:

- Ser: Jeg ser for mig, hvordan jeg sidder på stolen, lænet forover med armen i vejret og deltager aktivt
- Hører: Jeg hører en masse positive tale, "ja, ja", latter og mig selv der deltager i dialogerne
- Mærker: Jeg mærker en dejlig kropslig fornemmelse, varme og lettelse
- Tænker: " YES - hvor dejligt jeg skal på kursus og skal lærer en masse"

Eller om jeg ser, høre, mærker og tænker følgende:

- Ser: Jeg ser for mig, hvordan jeg sidder tilbagelænet i stolen med halvlukkede øjne
- Hører: Jeg hører blot en masse larm, hvor jeg ikke kan skelne den ene lyd fra den anden
- Mærker: jeg mærker det næsten som et tungt åg der ligger på mine skuldre og hold i nakken
- Tænker: " Åh, skal jeg nu af sted igen"

Det er altså måden vi tænker på der er afgørende.

I sporten verden arbejder man meget med at visualisere målet. Altså at se et billede af det du gerne vil opnå – dit mål. Målet kan være alt lige fra et lille mål til store afgørende mål i dit liv. Jo oftere du ser dit mål i billeder, jo tydeligere dit billede er og jo kraftigere du kan mærke følelsen jo større er sandsynligheden for at målet bliver til virkelighed. Hjernen er nemlig en underlig størrelse – fordi hjernen føler sig på hjemmebane når den har "set" målet før.

- Nogle mennesker har meget let ved at visualisere målet for sig selv, mens andre har meget svært ved dette.
- Nogle mennesker er visuelle og har let ved at se målet for sig, mens andre mennesker er mere auditive, hvilket vil sige at de er bedre til at opfatte og huske gennem det de hører.
- Desuden er der mennesker som er udpræget kinæstetiske, hvilket vil sige at de er bedre til at opfatte og gengive ting som de mærker eller føler.
- Og endelig er der nogle mennesker der er udpræget logiske og sætter ting sammen i logisk rækkefølge og sammenhænge.

Alt efter hvad der er vores foretrukne vil vores umiddelbare evne til at visualisere påvirkes heraf. Lis Sørensen var meget logiske og havde svært ved at se et andet mål end det hun havde haft siden barndommen. Men ligesom alt andet, kan det at visualisere trænes. Og hvordan hjælper vi så hjernen med at se målet her og nu? Her kommer tidsrejsen os til hjælp.

#### 4 Fokus på mål gennem tidsrejse

En guidet tidsrejse er en effektiv metode til at bringe målet i fremtiden klart frem i nutiden – uanset om det er et mål der ønskes indenfor en kort periode eller om det er et mål længere frem i tiden. I Lis Sørensens tilfælde handlede det om at finde glæden – hvad gør mig glad og få sat ord, billeder, følelser på det nye mål. Når målet og succesen én gang er oplevet så stærkt som det gøres i en tidsrejse så er målet så stærkt mentalt at energien, lysten, viljen og vejen til målet er banet.

En tidsrejse er en indre rejse i tid, hvor du kun skal bruge din egen fantasi, forestillingsevne og kreativitet. Rejsen gør det muligt at mærke, tænke, omtale og visualisere målet som om målet allerede er nået – ligesom de indsatser der skal til for at nå målet og årsagen til at målet er en succes i fremtiden også vil stå klart frem. Fordelen ved en tidsrejse er at alle personer uanset forudsætninger kan få input til mål arbejdet, ligesom tidsrejsen kan kombineres med coaching.

Endelig er det en metode der frigiver energi selv i kriseperioder, hvor der er "skyer" (udfordringer) der dækker for "solen" (målet) vil der være en bevidsthed om at der på den anden side af skyerne skinner solen.

Tidsrejsen forløber over disse 2 faser:

- Afspænding/afslapning
- Tidsrejsen

##### **AD 1 Afspænding/afslapning:**

Ideen med denne fase er, via sindets brug af tanker, ord og følelser, at få kroppen i ro og slappe af. Det er en god ide at sørge for at få denne fase afstemt med sine omgivelser (kollegaer, venner, familie) for at sikre bedst mulige forudsætninger for ro omkring sig. For når denne fase indledes er det vigtigt at de fysiske omgivelser appellerer til en fase med ro og fordybelse.

Ligeledes kan brug af stille meditationsmusik med fordel anvendes – der findes på markedet et stort udvalg af meditationsmusik og mange har konkrete formål med deres musik. Derfor kan det være en god investering at undersøge markedet. Personligt har jeg haft gode erfaringer med brug af følgende musiknumre: Kitaro, Greatest Hits, Lord of the wind og Deuter, Nada Himalaya, nr 2.

Når afspændingen/afslapningen påbegyndes beder jeg ofte udforsker om at sætte sig på en meditationspude på gulvet med lukkede øjne. Herefter fortæller jeg kort om den proces som udforsker nu står overfor, hvad skal der ske og hvor lang tid tager det cirka. Derefter guider jeg udforsker igennem afspænding/afslapningsfasen ved at gennemgå en afslapningsøvelse for hele kroppen fra top til tå. Derefter fortsætter jeg med at guide

udforsker op på en bjergtop – langt bort fra mennesker, støj og larm – helt der op på toppen hvor udforsker, kan se så langt øjet rækker. Der fastholdes fokus på den lethed, ro, lys og muligheder det giver at befinde sig på toppen af en bjergtop og hvor alle de bekymringer og udfordringer der dukker op placeres på de små skyer der luftigt flyder forbi bjergtoppen. Når roen har indfundet sig fortsætter tidsrejsen.

### **Ad 2 Tidsrejsen:**

På toppen af bjerget bliver udforsker guidet til at se ud i horisonten. Her ses to gyldne lyskugler – ligesom to små sole. Gennem fortsat guidning bliver disse to gyldne sole til én stor sol, der holdes fokus på igennem en lille periode. Derefter begynder guidningen ud i fremtiden – ud til den tid hvor udforsker ønsker sit mål.

Denne guidning anvender masser af forudsætninger, hvoraf den ene handler om at udforsker nu tager en masse billeder med hjem igen til nuet fra fremtiden. Ude i fremtiden bliver udforsker guidet til at se en stor-skærm for sig, hvor billeder af målet kommer frem evt. kombineret med tekster – ligesom en film med undertekster. Udforsker guides til at se sig selv i filmen; Hvor er udforsker henne, hvilke handlinger og adfærd har udforsker og når udforsker zoomer ind på udforskes eget ansigt, hvad ser udforsker så?

Denne tilvejebringelse af filmen af målet sker over 3 gange, hver gang med en hvid skærm som overgang for at genskabe ro og afslapning. Når målet er visualiseret disse 3 gange bliver udforsker bedt om at spille filmene igen – én efter een. Herefter guides udforsker stille og roligt tilbage til nutiden, for derefter at komme mere og mere i kontakt med nuet for til sidst at åbne øjnene og være til stede i nuet.

Straks herefter får udforsker ro og tid til at skrive alle de indtryk ned der kom under denne tidsrejse. Ofte vil man opleve at der er kommet billeder, ord, følelser og tanke som udforsker ikke havde tænkt før. Tidsrejsen har givet adgang til det ubevidste på en afslappet måde, og målet start anderledes klart end inden tidsrejsen.

### **5 Optimering af tidsrejse og mål ved brug af Walt Disneys drømmeseance**

Som nævnt tidligere i artiklen er nogle mennesker mere visuelle end andre. Derfor vil oplevelsen af tidsrejsen også afveksle fra person til person. Ud over visualiseringsevnen spiller holdningen til det at foretage en tidsrejse også ind i udbyttet. Som skrevet tidligere i artiklen er måden man tænker på afgørende for resultatet. Så uanset forholdene kan det nogle gange være en rigtig god ide at supplere tidsrejsen med Walt Disneys drømmeseance.

Når tidsrejsen er overstået, og udforsker har skrevet alle de indtryk ned der er kommet til vedkommende, kan det til tider være en god ide at samle disse indtryk til én hovedoverskrift i Lis Sørensen tilfælde - "Den gode dag, der giver mig glæde". Denne hovedoverskrift anvendes så som udgangspunkt i Walt Disneys drømmeseance. Udforsker får hermed mulighed for at drømme videre om målet på en ny og anderledes måde. Der henvises til Walt Disneys model i denne håndbog.

## **6 Forankring af målet**

Når målarbejdet og herunder tidsrejsen og evt. Walt Disneys drømmeseance er overstået og coachsessionen fortsætter har jeg gode erfaringer med at indtale guidningen, f.eks. på ipod, så udforsker kommer igennem tidsrejsen flere gange. For at øge fokus på målet kan de indtalte guidninger spilles igen og igen, i bilen, derhjemme, og så videre og så kan udforsker forestille sig målet, i nuet. Kombinationen af at kende planen for at nå målet med at se, høre, føle målet i nuet forstærker vejen dertil. En gang imellem kan vi alle miste fokus og blive ramt af hverdagens trummerum, men dybest set handler det om at holde fast i målet.

Sammenfattende kan det siges at visualiseringsteknikker og hermed tidsrejser er at forestille sig målet og hvad udforsker skal gøre. Når vi som mennesker tilstrækkelig mange gange har set målet, bliver det en integreret del af os og bliver pludselig til virkelighed. Vi "snyder" underbevidstheden ved at skabe en positiv visualisering – Hjerne vil tænke "her har jeg været før – det kender jeg godt – jeg ved hvad jeg skal gøre". Og det gælder uanset hvilket mål du sætter dig!

Hvordan tidsrejser forstærker fokus på målet og dermed chancerne for at nå dit mål