

MODUL 2
GYMNASIET

**MOTIVATION
OCH DRIVKRAFT**

Förmågan att öka sin motivation
Förmågan att bevara sitt engagemang
Förmågan att återhämta sig och hitta inspiration

Det handlar om dig

Hur många beslut tar du på en dag? Hur många av dessa är medvetna?

Bakom alla dina val finns det en drivkraft som är kopplad till dina känslor och dina behov. Vi människor är hela tiden sysselsatta med att tillfredsställa våra behov, och själva drivkraften finns inom oss. Du kan ha en stark drivkraft till att vilja umgås med kompisar eller träna för att du tycker att det är roligt. Drivkraften bakom dina val kan också vara behovet av att känna dig älskad och uppskattad.

Vi pratar ofta om att det är viktigt att vi visar varandra respekt och att vi är ärliga mot varandra. Utgångspunkten är att du uppskattar dig själv och är ärlig mot dig själv. Det handlar om din självbild, din självkänsla och ditt självförtroende. När du arbetar i den här boken handlar det mycket om att utveckla ditt tänkande.

Ditt tänkande styr hela ditt liv. Du kan tolka en situation helt annorlunda än personerna runt omkring dig. Det som avgör hur du tolkar en situation är inte alltid vad som *faktiskt* händer utan hur du *upplever* situationen. Du kan uppleva en regnig måndag som en härlig dag eller som helt fruktansvärd. Det beror mer på om du är i balans med dig själv och din livssituation än på vilket väder och vilken veckodag det är. Ditt tänkande styr hur du tolkar, reagerar och agerar i förhållande till din omgivning.

Du har säkert hört mycket om ledarskap och betydelsen av att kunna leda andra människor, men det viktigaste är att kunna leda sig själv, att ha ett gott självledarskap. Här är din attityd till dig själv viktig. När du accepterar dig själv och har koll på vem du är och varför du tänker, känner och agerar som du gör, då har du lättare att se möjligheter i stället för problem, och kan utvecklas och växa på många olika sätt i ditt liv.

Din egen motivation är nyckeln till framgång

Men vad är framgång? Alla har inte som mål att ständigt förverkliga sig själva utan är nöjda med att vara den de är och att vara accepterad av sin omgivning. Vad är viktigt för dig? Vad gör att du mår bra? Vad prioriterar du? Vad tycker du är roligt? Vad vill du uppnå? Vad driver dig? Vad är framgång för dig? Oavsett svaren på dessa frågor är det viktigaste att du vågar vara den du är, vågar stå för dina åsikter, vågar lyssna och lära av andra och att du är ärlig mot dig själv.

När du förstår dina inre drivkrafter får du en större handlingsfrihet, men det kräver också mod. Mod att stå upp för dig själv, tro på det du gör, men också våga pröva nya vägar. När du är trygg i dig själv har du lättare att leva i nuet, att glädjas åt det lilla och att vara generös både mot dig själv och mot andra.

Behöver man vara motiverad för att utvecklas?

Ja, du behöver vara motiverad för att lära dig nya saker för annars går inte din hjärna igång. I den här modulen ska du få lära dig mer om hur du kan motivera dig själv på olika sätt.

Motivation och drivkraft

I denna modul ska du få veta mer om hur du kan öka din motivation och hur du kan tänka för att inte ge upp. Det som är mest avgörande för hur du lyckas med det du vill uppnå är att du fortsätter att kämpa, att du har uthållighet. Du kommer också få lära dig mer om hur viktigt det är med återhämtning och att det finns olika sorters återhämtning som gör att du mår bra. Dessutom kommer du få tips på hur du kan tanka inspiration!

De verktyg som används är :



TIDSLINJEN

som hjälper dig att se och lära av tidigare erfarenheter och att använda den erfarenheten i nya situationer.



ISBERGET

som hjälper dig att "se under ytan" och få koll på vilka behov och drivkrafter som ligger bakom ditt beteende.

Vi har även användning av våra tidigare verktyg:



SKATTKISTAN



HELIKOPTERN



LIVSPUSSET



VÄRDERINGSBYRÅN

FÖRMÅGAN ATT ÖKA SIN MOTIVATION

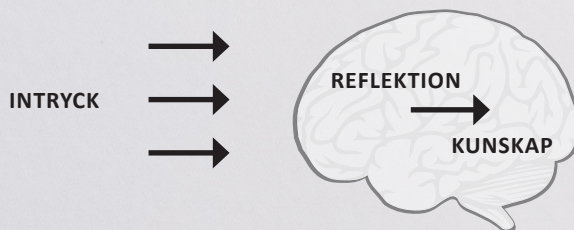
1. Förmågan att öka sin motivation

- Att få en ökad förståelse för begreppet motivation
- Förstå hur vår hjärna motiveras och hur vi kan använda kunskaperna om hjärnan på bästa sätt

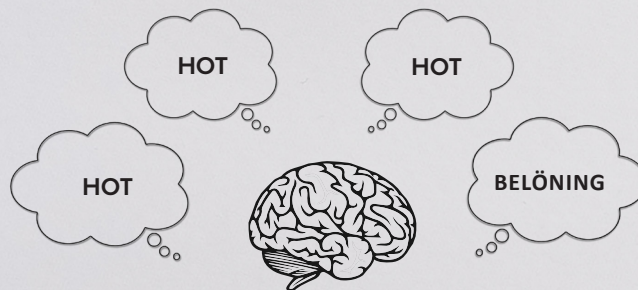
I förra modulen fick du kunskap om hur hjärnan fungerar när vi undermedvetet skapar värderingar och när vi jobbar mot olika mål. Du fick arbeta med att öka antalet medvetna val för att påverka vem du vill vara och hur du agerar/reagerar i olika situationer. Med dessa kunskaper kring mål och förhållningssätt ska vi nu lära oss mer om hur hjärnan motiveras.

Hur motiveras vår hjärna?

Det är vår motivation som gör att vi kliver upp ur sängen på morgonen. Vi drivs av både yttre och inre motivation och det är bra att veta hur du kan använda dem på bästa sätt. Förr eller senare stöter du på motstånd och då behöver du veta hur du ska använda din mentala förmåga att motivera dig själv för att behålla din drivkraft.



För att lära oss nya saker behöver vi engagera hjärnan. Vår hjärna utsätts för oändligt många intryck hela tiden och det är först när du reagerar på dem med din uppmärksamhet som det skapas ett minne. För att du ska minnas det du hör, ser eller gör så måste du reflektera kring det du upplever. För att kunna tänka så måste hjärnan fokusera, vilket kräver energi. Eftersom hjärnan automatiskt vill spara på energi så krävs det att du är motiverad för att kunna fokusera. Motivation är därmed nyckeln till att vi lär oss nya saker. När du tänkt och bearbetat dina intryck så kan de sorteras in i långtidsminnet och så småningom bli till automatiserade kunskaper. Dessa kunskaper använder du sedan när du ska tänka kring nya saker som du vill lära dig.



Vår uråldriga hjärna vill hela tiden utvecklas och lära sig nya saker, men den är först och främst inställd på att hålla oss vid liv. Hjärnan har störst fokus på hot från omvärlden och därefter på belöning. Ursprungligen belönade våra hjärnor oss med dopamin (vårt må bra-hormon) när vi hittat mat, sovit eller haft sex. Det beror på att hjärnan gör allt för att vi ska överleva och föra våra gener vidare. I dag behöver de flesta inte kämpa för sin överlevnad på samma sätt, men vi har samma hjärna som fortfarande söker dopaminkickar. När hjärnan inte känner av något hot så jagar hjärnan först efter fiktiva hot, "tänk om jag dör när jag...". Hjärnan kan också förstora våra små problem så att de upplevs som verkliga hot. Det är först efter denna process som hjärnan i stället jagar en belöning. Det är bra att ha kunskap om hur hjärnan fungerar för att genom mental träning kunna styra tankarna och inte förstora små problem för mycket utan lägga fokus på positiva tankar i stället.

REFLEKTERA: Finns det något som du brukar gå omkring och oroa dig för? Något som du egentligen inte tror kommer att hända, men som du ändå ofta tänker på?

Yttre motivation.

När vi känner att vi utvecklas belönas vi med vårt "må bra-hormon", vi får en "dopamindusch" och känner lycka. Hjärnans system för jakt och belöning är grunden till våra lyckokänslor. Tv- och dataspel är suveräna på att tillfredsställa denna drivkraft i hjärnan. Vi ställs hela tiden inför utmaningar och belönas direkt med nya liv/banor eller liknande. På samma sätt fungerar det när vi får nya följare eller "likes" genom olika sociala medier. Hela det virtuella livet är lockande, det kräver inte så mycket ansträngning (jämfört med att jaga mat på savannen) och vi får en omedelbar belöning. Det är dessutom okej att misslyckas, så vi äventyrar inte heller vårt grundläggande behov av trygghet/tillhörighet i gruppen. Efter en kort, men intensiv lyckokick (dopamindusch) börjar hjärnan genast jaga efter fler sådana kickar. Denna **yttre motivation** är mycket effektiv, men kortvarig. På samma sätt fungerar det när vi får ett bra resultat på ett prov, högre månadspeng eller en ny tröja. När du till exempel köper något riktigt dyrt så håller välbefinnandet i sig i cirka två till tre veckor. Sedan har du vant dig och njutningen minskar betydligt.



Inre motivation

Om man vill få lyckokänslan att vara längre, så ska man konsumera upplevelser som skapar minnen. Att ge bort saker till andra eller skänka pengar till välgörenhet är också ett sätt att skapa en längre känsla av välbefinnande. Då har vi kommit åt vår **inre motivation**.



I Modul 1 arbetade vi bland annat med att skapa målbilder för att aktivera vår inre motivation att driva vårt liv åt det håll vi vill. Genom tydliga målbilder påverkas även vår hormonproduktion som inte bara ger oss drivkraft, utan som också ger oss en belöning (i form av "må bra-hormonet" dopamin) när vi når målen. Att ha mål och en riktning i livet är en viktig framgångsfaktor för att vi ska må bra och skapa oss ett meningsfullt liv.

Vi är oftast väldigt motiverade i början när vi satt upp ett nytt mål, men efter hand kan motivationen dala. I denna modul ska du få veta mer om hur du kan göra för att hålla motivationen uppe när du stöter på hinder och motstånd.

Kemiska substanser som leder oss framåt

Dopamin (lust och drivkraft)

Dopamin får oss att känna vällust och lycka. Vi blir entusiastiska, motiverade och målinriktade. Dopamin ingår i hjärnans belöningsystem och nivåerna ökar när vi når ett mål och känner att vi utvecklas. Beteenden som ger belöning kan vara att vi äter, motionerar eller shoppar, men även spel av olika slag och droger ger dopaminpåslag.

Serotonin (lugnande)

När vi har gjort något som uppskattas av vår omgivning känner vi oss sedda. Bekräftelse gör att vi blir stolta och känner oss värdefulla och viktiga för gruppen. Att bidra till ett gemensamt syfte som är större än våra personliga mål gör att vår hjärna genomströmmas av serotonin och vi mår bra. Känslan av att betyda något för andra är stark hos oss människor.

Endorfiner (lycka)

Endorfin anses ofta vara kroppens eget morfin, även om de kemiskt är helt obesläktade. Endorfin utsöndras när vi skrattar och vid fysisk aktivitet som idrott eller sex, samt i fasen av förälskelse. Endorfin frisätts även när vi upplever en hanterbar stressnivå. Endorfin lindrar smärta.

Oxytocin (avslappnande)

Oxytocin släpps ut i hjärnan när vi känner gemenskap och när vi får fysisk beröring som vi gillar. Oxytocinet har en avslappnande och lugnande effekt som leder till att vi känner oss i balans och harmoniska.

Kopplingen mellan våra behov och vår motivation

Det finns en stark koppling mellan vår motivation och hur väl våra personliga behov är uppfyllda.

Abraham Maslow (1908-1970) var en psykolog som är mest känd för sin behovstrappa. Hans modell har blivit ifrågasatt men har ändå använts inom både försvarmakten och i reklambranschen, och haft stor inverkan på efterföljande forskning. Den fyller fortfarande sin funktion och kan vara intressant att utgå ifrån när vi försöker förstå våra egna och omgivningens behov.

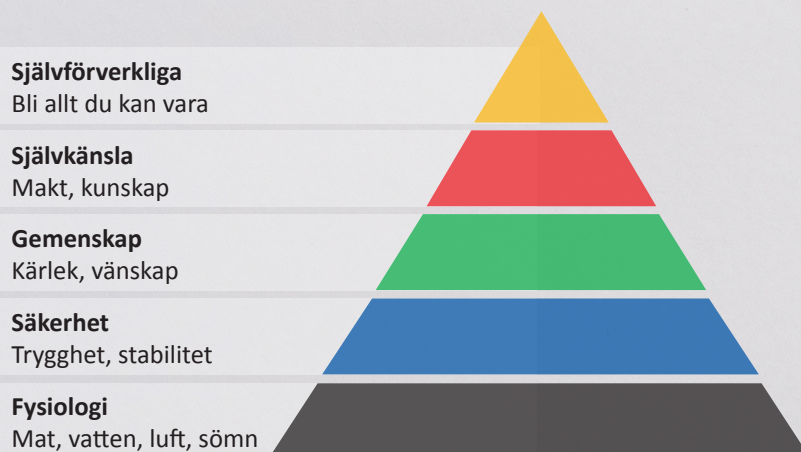
Maslows behovstrappa utgår från våra mänskliga behov som måste uppfyllas för att vi ska överleva och må bra. Våra mest grundläggande behov för att överleva är fysiologiska. Vi behöver luft, vatten, mat, värme och sömn. Dessa behov måste tillfredsställas först eftersom människokroppen framför allt är inställd på överlevnad.

Därefter har vi ett starkt trygghetsbehov (struktur, stabilitet, skydd, fred). Vi har också behov av samhörighet och kärlek (vänskap, gruppmedlemskap, förståelse, acceptans). Även om man kan överleva ensam, så är människan ett flockdjur och strävar nästan alltid efter att minimera känslan av ensamhet. Bekräftelse från vår omgivning är därmed en viktig förutsättning för vår utveckling.

Slutligen har vi behov av en god självkänsla och självförverkligande. Vi behöver känna oss uppskattade. Detta kan antingen tillfredsställas utifrån. Makt, kändisskap och respekt från andra är exempel på när självkänslan tillfredsställs av omgivningen. För att bygga vår självkänsla inifrån behöver vi odla vårt självförtroende, öka vår kompetens och vår självrespekt.

Självförverkligande, att bli sitt bästa "jag", är ett behov som ständigt förändras. Att utnyttja alla sina resurser och potentialer. Bara en liten del av världens befolkning når denna nivå eftersom man först måste tillfredsställa alla underliggande behov för att kunna fokusera på att förverkliga sig själv. Maslow ändrade sig kring hur man kan nå denna sista nivå. Han hävdade att det enda sättet att uppnå denna är genom altruism, att osjälviskt hjälpa andra. Han betonade också vikten av att fokusera på människors goda sidor och förmågor i stället för tvärtom.

MASLOWS BEHOVSTRAPPA



Motivation och dess fysiska förutsättningar

Kopplingen mellan vår motivation och hur väl våra personliga behov är uppfyllda är tydlig. Motivation kräver energi, och för att den energin ska frigöras måste först våra mest grundläggande fysiska behov, luft, värme, mat, vatten och sömn, vara tillfredsställda.

Hur ser det ut för dig? Hur bra förutsättningar ger du dig själv?

SÖMN och DYGNSRYTM

Sömn

Våra fysiska behov måste fyllas på hela tiden, varje dag. Det är inget du kan bocka av och vara färdig med. "Nu har jag sovit den här veckan så nu behöver jag inte sova nästa vecka." Om vi till exempel sover för lite minskar både vår lust och vår förmåga att utföra olika uppgifter. Om det pågår en längre period så påverkas vårt humör till det sämre, vi får svårt att koncentrera oss, kan få ont i kroppen och många andra symptom. Om vi sover dåligt under en längre tid kan vi till och med bli sjuka. Kroppen kan dock till viss del ta igen förlorad sömn. Om vi sovit dåligt någon natt tar kroppen igen förlorad djupsömn genom att vi har längre djupsömn nästa natt. Däremot har kroppen svårare att ta igen förlorad REM-sömn (drömsömn), den del av sömnen då våra känslor från dagen processas och vårt minne byggs upp.

Dygnsrytm

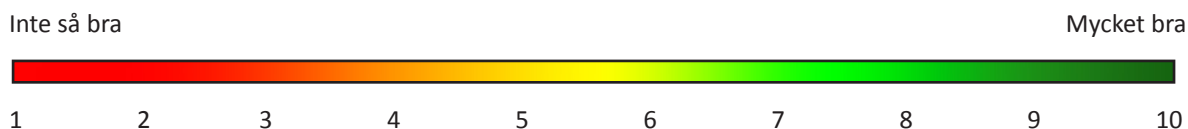
Forskare pratar nu om "social jetlag". Social jetlag uppstår när omgivningen kräver att man är vaken och presterar de tider som inte passar med den egna dygnsrytmen. Även sena helgnätter kan bidra till social jetlag. Om antalet sömntimmar skiljer sig mycket åt under veckans dagar kan dygnsrytmen lätt påverkas. Att följa sin dygnsrytm har inte bara hälsomässiga fördelar – även minnet påverkas. Studier visar att en mer långsiktig rubbning av dygnsrytmen, liknande den man kan se hos personer som arbetar skift, påverkar oss så att vi har svårare att minnas det vi lärt oss och får svårare att lära oss nya saker.

På VARDAGARNA sover jag oftast timmar/natt. På HELGERNA sover jag oftast timmar/natt.

Är du morgonpigg eller kvällspigg?

Det vanligaste är att vi är kvällsmänniskor, och för att kunna somna i tid är det bra att tänka på att släcka ner och ha mysbelysning på kvällen, att stänga av skärmar någon timme innan läggdags och att se till att det är mörkt i rummet när du ska sova. Regelbundna tider har vi pratat om, och för morgonmänniskor är det framför allt viktigt att försöka lägga sig vid ungefär samma tid, medan det för kvällsmänniskor är viktigast att försöka gå upp vid ungefär samma tid oavsett om det är helg eller vardag.

Hur väl tycker du att du följer din naturliga dygnsrytm?



Beskriv hur du tänker och vad som påverkar din dygnsrytm:

Hur reagerar du när du haft en störd dygnsrytm en period? Skriv JA/NEJ i rutorna nedan. Fyll i under Annat också om du reagerar på andra sätt.

Sur

Ledsen

Stressad

Trött

Lättirriterad

Frustrerad

Annat

Brukar du planera din fritid efter när på dygnet du presterar bäst?
Mellan vilka tider på dygnet är du som bäst när det gäller:

att plugga

kl

att träna

kl

kreativ problemlösning

kl

att vara med kompisar

kl

att slappa

kl

att fylla på med inspiration genom att göra det du tycker är roligt

kl

Eget alternativ:

kl

När det gäller sömn och dygnsrytm – hur bra förutsättningar ger du dig själv?

Inte så bra

Mycket bra



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

VATTEN

Vi behöver cirka en och en halv till två liter vatten per dygn. Vissa dygn behöver du upp till fyra liter för att du vistas i varm miljö, eller av andra orsaker förbrukat mycket vätska. Det bästa rådet för att ha koll på vätskebalansen är att dricka vatten när du känner dig törstig och att inspektera mängd och färg på urinen. - Om du kissar några gånger per dag och urinen är ljusgul, ja, då dricker du lagom mycket, säger Mats Rundgren, forskare vid Karolinska Institutet.

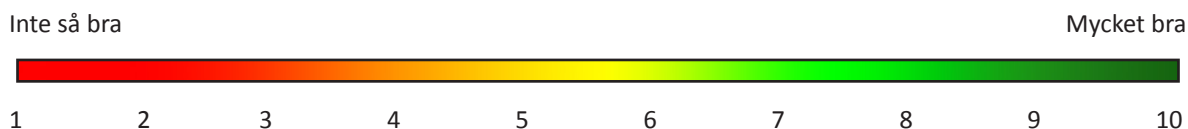
När det gäller påfyllning av vatten – hur bra förutsättningar ger du dig själv?



MAT

För att kunna fungera på bästa sätt behöver hjärnan en rik och balanserad kost som innehåller rätt mängd protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och vatten. För mycket socker och tillsatser i kosten är påfrestande för vår kropp och skapar en obalans. Denna obalans kan leda till att vi blir hyperaktiva, känner oro, får koncentrationssvårigheter och/eller blir på dåligt humör.

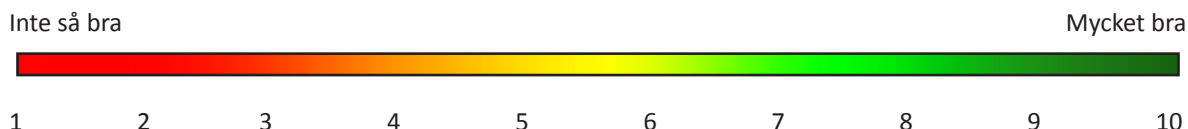
När det gäller mat – hur bra förutsättningar ger du dig själv?



FYSISK AKTIVITET

Förutom vatten, mat och sömn så påverkas hjärnan av fysisk aktivitet. Enligt aktuell forskning ska du helst vara fysiskt aktiv 30-60 minuter varje dag dessutom minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser då och då. Den mentala prestationsförmågan ökar om man tränar regelbundet. Det beror på att blodcirkulationen i hjärnan förbättras, vilket påverkar hjärnans arbetskapacitet och förmåga att lösa problem. När vi motionerar ökar både blodgenomströmningen och syretillförseln i hjärnan. Minne, inlärning, problemlösning och koncentrationsförmåga kan då förbättras genom nybildning av nervceller i hippocampus, ett område för minnet. Dessutom frigörs dopamin och serotonin, som motverkar depression och smärta. Endorfiner, som ibland kallas kroppens eget morfin, frigörs också vid fysisk aktivitet och kan hjälpa oss att känna oss nöjda och belåtna. Fysisk aktivitet underlättar också för att vi ska få en kvalitativ sömn under natten.

När det gäller fysisk aktivitet – hur bra förutsättningar ger du dig själv?



REFLEKTERA: Titta på dina olika resultat. Nu har du en ganska bra bild av hur goda förutsättningar du ger dig själv för att fysiskt orka med både skola och fritid. **Är det något du behöver förändra?** Om ja – gör, gärna med hjälp av tips från dina klasskompisar en plan för hur detta ska gå till konkret. Vad är du mest motiverad att göra en förändring kring? Vad blir ditt första steg? och när gör du det?

Hur kan vi använda yttre motivation på bästa sätt?

En yttre belöning kan till exempel vara att vi känner oss bekräftade av föräldrar, kompisar, lärare eller andra i vår närhet. Det kan också vara, som du vet sedan tidigare, i form av ett bra resultat på ett prov, högre månadspeng eller när vi köper något som vi länge velat ha. Yttre belöningar kan fungera bra när vi ska göra något som vi redan kan, något som inte kräver så mycket tankeverksamhet, men som vi ändå känner oss omotiverade inför.

REFLEKTERA: Innan vi lär oss mer ska vi stanna upp. Yttre belöningar används av många företagsledare och på andra sätt i vårt samhälle. Även i skolan använder vi oss av yttre belöningar. Fundera kring följande frågor:

- När tycker du att det fungerar bra med yttre motivation? (Att någon ger dig en belöning för det som du gjort.) Beskriv för en klasskompis.
- Hur använder du dig av yttre motivation i din vardag? Tänk på situationer i din vardag, i skolan och på fritiden, där du ger dig en belöning efter att ha genomfört något som du först kände motstånd inför. Beskriv för en klasskompis.
- Vilka risker kan du se med ett samhälle där människor bara drivs av yttre belöningar?

Yttre belöningar på olika sätt

Vi vet att vår hjärna först skannar av om det finns något yttre hot som är en risk för vår överlevnad, och att hjärnan därefter jagar belöningar. Hjärnans system för jakt och belöning är grunden till det som vi kallar lycka. Dataspel och sociala medier är uppbyggda för att tillfredsställa dessa behov hos oss människor. Det finns även många andra exempel på hur vi på ett lekfullt sätt kan hålla oss motiverade. Runkeeper-appen är ett sådant exempel, där vi kan tävla mot oss själva när vi är ute och joggar. Vi får snabbt en belöning av datorrösten när vi har en snabbare kilometertid än förra passet.

Vad dessa spel och appar gör är att de väcker **tävlingslusten** och bryter ner stora mål till små **delmål**. Vi får dessutom en **snabb och tydlig återkoppling**. Detta hjälper oss att känna att vi **utvecklas**, vi får en känsla av **självbestämmande** och vi håller oss **nyfikna** och **kreativa**.

REFLEKTERA: Tänk på det som du just läst. Ta en vanlig dag i ditt liv. Kan du använda detta lekfulla sätt att hitta motivation i din vardag? Vilken situation skulle du behöva motivera dig inför och hur skulle du kunna göra det på det sätt som beskrivs här ovan?

Problem med yttre belöningar

Forskningen kring motivation är komplicerad. Det finns många olika åsikter och teorier. Men en sak är forskarna överens om: På lång sikt fungerar det inte bara med yttre belöningar. Problemet med dessa är att vi människor vänjer oss väldigt snabbt. Så fort du har köpt din fina mobil eller väska, så vill du ha något ännu finare. Därför måste vi även koppla på vår inre motivation. Yttre belöningar är en för enkel och kortsiktig lösning. Om vi tittar på företag så arbetar de genom att ge duktiga medarbetare högre lön eller en bonus. Problemet med dessa belöningar är att människor blir beroende av dem, precis som av allt annat som ger oss en dopaminkick. Vi vänjer oss snabbt och vill ha mer och mer i lön för att känna oss motiverade.

Vad som är ännu värre är att dessa yttre belöningar riskerar att minska vår kreativitet och ta död på vår inre motivation, och det är vår inre motivation som leder till välbefinnande och bra resultat i längden. Det finns många forskningsstudier som visar att när vi får betalt för något som vi tidigare gjorde bara för att vi tyckte att det var roligt eller för att göra någon annan glad, så finns risken att vi snart inte tycker att det är roligt längre. Vi vill inte längre göra något som vi inte får betalt för. Lusten till att göra det "lilla extra" är borta, man har förlorat sin egna inre drivkraft. Vår inre motivation kan alltså kvävas av yttre motivationsfaktorer. Den långsiktiga inre motivationen kallas inom motivationspsykologin också för Motivation 3.0.

Pengar ger oss lycka, eller?

Forskningen visar dessutom att det finns en gräns där pengar och status inte gör oss lyckligare längre. Vi blir lyckligare av mer pengar så länge de tillfredsställer våra behov av trygghet, till exempel boende och mat. Det finns inget som säger att vi blir lyckligare ju rikare vi blir, snarare tvärtom. Dels har vi vaneeffekten som gör att lyckan avtar med tiden, dels innebär mer pengar att du har fler valmöjligheter och då ökar risken för ångest när du ska välja. Du kan även känna en oro eller stress över risken att ha valt fel.

Hur kan vi väcka vår inre motivation till liv?

REFLEKTERA: Den här modulen handlar mycket om hur du ska hitta din motivation för att prestera, utvecklas eller skapa en förändring. Kanske tänker du då, är det fel att bara vara nöjd? Är det fel att bara "njuta av nuet" och inte tänka på vilka mål jag vill uppnå?

Oavsett vad du kom fram till behöver vi alla stanna upp och tänka kring vad vi är nöjda med i vår vardag och vad vi skulle vilja förändra. På så sätt blir vi medvetna om hur vi mår och hur vi gör våra prioriteringar. Då blir det lättare att se om vi vill ha en förändring eller inte, samt hur vi i så fall ska planera för att komma dit vi vill.

Motivation är inte något som kan överföras från en hjärna till en annan, men vi människor är sociala och vi kan "smittas" av andras engagemang. Ändå är det vanligt att det till exempel står i en jobbbanners att de söker någon med förmågan att motivera andra. Vi kan inspireras av andra och på så sätt ryckas med, men om effekten ska bli långvarig så behövs det att vi själva blir engagerade och övertygade (inte bara övertalade) om att vi vill arbeta för att nå ett visst mål. Först då kommer vi åt vår egen motivation. För att detta ska ske behöver vi skapa rätt förutsättningar.

När vi står inför en uppgift som vi inte kan, något som utmanar oss och som vi behöver fundera över behöver vi vår inre motivation. Då kan en yttre belöning till och med ställa till det och begränsa vår egen problemlösningsförmåga eftersom vi då blir inställda på att belöningen/lösningen ska komma utifrån. Därför behöver vi långsiktigt drivas av vår inre motivation.

Förr i tiden var det vanligt med yrken som krävde mycket muskelstyrka och mindre "tankestyrka". I dag är det ofta tvärtom, vår hjärna är ofta central när vi ska prestera. Våra hjärnor fungerar inte som datorer, som kan programmeras av någon utifrån, utan de drivs av en **inre motivation**. Trots detta är hela vårt samhälle i dag uppbyggt kring yttre belöningar. Du har under din uppväxt antagligen fått beröm för att du ritat så fint, varit så duktig när du åkte i rutchkanan eller så begåvad när du klarat att räkna ända till 100. Därefter har du fått samma typer av belöningar via mobiler och datorer.

När du kliver in i arbetslivet kan det omedvetet finnas en förväntan att få samma sort bekräftelse. På många sätt är det i stället din egen kreativitet och uthållighet som efterfrågas. För att stärka dessa förmågor behöver vi fokusera på, och hjälpa varandra, att ta initiativ, ha uthållighet och inte ge upp trots motgångar. Att våga prova nya sätt och vara öppna för synpunkter och andra sätt att tänka på.

Om vi ska förändra ett beteende så finns det två vägar. Antingen tycker omgivningen att vi behöver förändra ett beteende, kanske plugga mer i veckorna, och då lockar de med en belöning eller hotar med sanktion (ett straff). Då är drivkraften en yttre motivation. Om det i stället är vi själva som vill förändra vårt beteende och skapa en ny vana, då kan vi ta till vår inre motivation till hjälp. Denna förändring vägleds då av våra egna värderingar och prioriteringar, och här finns chans till en varaktig förändring.

En grundläggande förutsättning för att en förändring ska ske är att det finns ett avstånd, en diskrepans, mellan hur vi har det och hur vi skulle vilja ha det. Om det inte finns någon skillnad finns det heller ingen drivkraft för att förändra något. Ibland saknar vi tydliga målbilder för hur vi skulle vilja ha det och därför är det viktigt att arbeta med mål, delmål och reflektion.

Är du motiverad för en förändring?

Nu ska du få testa att arbeta med din inre motivation för att skapa en förändring. Fundera på om det finns något som du vill förändra i din vardag, men som du samtidigt har ett visst motstånd mot att ta tag i. Du kan titta igenom det du skrev i Modul 1 för att få idéer.

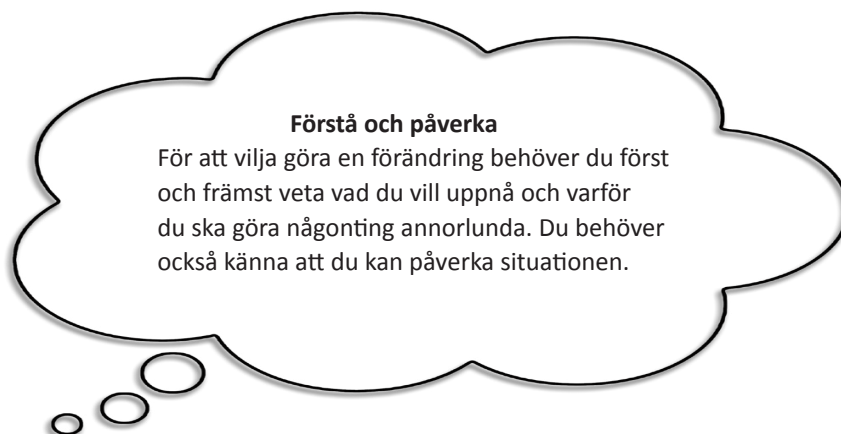
Frågorna är indelade i tre områden utifrån drivkrafterna för vår inre motivation. Vi behöver känna:

- **att vi förstår och kan påverka**
- **meningsfullhet** (syfte)
- **delaktighet** (se helheten och känna att vi är en del i något större)

Om du inte kommer på något kan du ta något av nedanstående exempel och träna på. Lättast blir det om du hittat en situation där du känner att ditt önskeläge är helt annat än ditt nuläge. En situation där du själv vill skapa en ny vana kring.

- Jag vill göra en förändring vad gäller pluggandet och sovtider så att jag blir mindre stressad inför prov.
- Jag vill göra en förändring vad gäller min skärmtid/sociala medier.
- Jag vill göra en förändring vad gäller min vardag så att jag kan koppla av mer och må bra i nuet.
- Jag vill utvecklas i min fritidsaktivitet så att jag blir mycket bättre på att....

Fyll i, här nedan och på följande tre sidor, dina tankar kring det som du skulle vilja förändra.

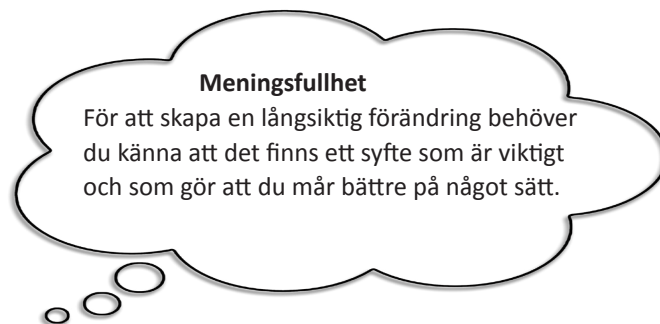


Beskriv NULÄGET så utförligt du kan.

Hur gör du i dag? Vad är bra? Vad kan förbättras? Beskriv vad du tycker är ett problem.

Beskriv ÖNSKELÄGET så utförligt du kan.
Vilket är ditt drömläge? Vad vill du uppnå?

Vilka förändringar behöver du göra? Vad kommer att bli svårt?



Vad är syftet, varför ska du till ditt önskeläge? Vilka behov är det som driver dig?

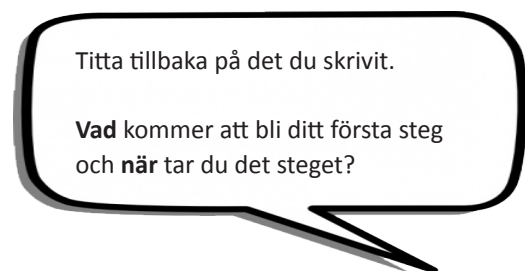
Tänk att du är i ditt önskade läge, beskriv den bild du får framför dig i huvudet. Vad känner du?

Vad händer om du **inte** uppnår ditt önskade läge? Det som du vill förverkliga.



Titta på det som du skrev att det skulle bli svårt att förändra. Om du ska ta dig förbi dessa hinder, hur ska du göra då?

Vilka i din omgivning kommer att peppa/stötta/inspirera dig? På vilket sätt kommer de att kunna hjälpa dig med det som blir svårt?



FÖRMÅGAN ATT BEVARA SITT ENGAGEMANG

2. Förmågan att bevara sitt engagemang

- Öka sin uthållighet (grit)
- Förstå att vi behöver drivkrafter och hur vi kan använda dem

I detta avsnitt ska du få lära dig mer om grit (uthållighet). Du ska få testa hur mycket grit du har och hur du kan tänka för att öka din grit. Du kommer också att få träna på hur du kan göra när du stöter på hinder så att du ändå, trots motstånd, fortsätter att arbeta mot det du vill uppnå.

Däremellan kommer du att få tanka inspiration!

Vad är grit?

När det gäller att nå sina mål har det visat sig att grit är viktigare än talang. Grit kan översättas till svenskans kämpaglöd, driv eller uthållighet och definierar förmågan att inte ge upp, trots motgångar. I ett försök att förklara varför grit/ansträngning är så viktigt har forskaren Angela Duckworth skrivit två ekvationer:

Talang × ansträngning = skicklighet

skicklighet × ansträngning = bra prestation

Det innebär att om du ska bli skicklig på något så måste du anstränga dig. Om du har talang för det du gör så kommer du att bli skicklig snabbare än om du inte har talang. Du behöver alltså inte lägga ner lika mycket ansträngning för att bli skicklig på det du har talang för jämfört med något som du inte har talang för. Men ansträngningen räknas två gånger, enligt ekvationerna ovan, så det gäller att fortsätta att träna (anstränga sig) även när man blivit skicklig om man vill nå en bra prestation.

Jämför någon som har talang för att spela gitarr, men som sällan spelar, med någon som inte har talang, men som tränar och tränar. Vem blir bäst på att spela gitarr? Utan ansträngning är din talang bara en outnyttjad resurs. Utan fortsatt ansträngning är också den skicklighet som du jobbat upp bara något som du kunde gjort något av, men som du valde att inte utnyttja. Det är dock viktigt att vi har koll på våra mål och delmål när vi pratar om grit. Det är inte meningen att du alltid ska stånga pannan blodig och aldrig ge upp vad du än tar dig för. Det kan finnas många vägar dit du vill nå och ibland behöver man ge upp ett delmål för att testa en annan väg mot det "högre mål" som man vill uppnå.

REFLEKTERA: Helin har bestämt sig för att hon vill bli läkare, men börjar inse att hon inte kommer ha tillräckligt bra betyg och ork för att ta sig dit. Hon börjar fundera på vad i läkaryrket som lockar henne. Vill hon hjälpa andra? Göra något meningsfullt för samhället? Tjäna mycket pengar? Få koll på hur kroppen fungerar? Hon funderar kring om det finns något annat jobb som skulle tillfredsställa just de behov hon hade för att bli läkare.

Intervjua en kompis:

- Har du några långsiktiga mål som du strävar mot? Varför? Vad vill du uppnå? Vilket behov vill du tillgodose tror du?
- Har du någon gång gett upp det du kämpat med, men i stället använt dig av en plan B för att ändå fortsätta kämpa mot samma "högre" mål?

Ännu finns ingen forskning som visar hur man kan träna upp sin grit. Dock visar forskning vilka faktorer som indirekt hör ihop med grit. Dessa faktorer är:

- Intresse och driv
- Övning (tydligt mål, ansträngning, feedback, repetition, reflektion och finslipning)
- Syfte och mening (större sammanhang)
- Hopp (dynamiskt tänkande)

REFLEKTERA: Har du hört om 10 000-timmars regeln? Att vem som helst kan bli expert på vad som helst med 10 000 timmars övning. Vad säger du, myt eller sanning? Gäller det i så fall alla områden? Hur tänker du?

Testa din grit!

Skriv en siffra från 1 (stämmer inte alls) till 5 (stämmer i hög grad) i kolumnen nedan.

1	Nya idéer och projekt distraherar mig ibland från tidigare projekt.	
2	Jag kämpar mig förbi motgångar. Jag ger inte upp lätt.	
3	Jag sätter ofta upp ett mål, men bestämmer mig senare för att sikta mot ett annat.	
4	Jag anstränger mig i det jag gör.	
5	Jag har svårt att hålla fokus på projekt som tar mer än några månader att slutföra.	
6	Jag fullföljer det jag påbörjar.	
7	Mina intressen ändras från år till år.	
8	Jag är flitig. Jag ger aldrig upp.	
9	Jag har varit engagerad i ett projekt eller med en idé ett kort tag, men sedan förlorat intresset.	
10	Jag har kämpat mig igenom motgångar för att nå ett viktigt mål.	
	Min poäng	

Går det att öka sin grit?

Angela Duckworth skriver i sin bok "GRIT konsten att inte ge upp" om passion som en del i att nå framgång. Hon är professor i psykologi och har studerat grit och andra egenskaper som kan hjälpa oss till ett framgångsrikt liv. När hon skriver om hur man kan "odla" sin grit inifrån och ut beskriver hon det i fyra steg där intresse som växer till en **passion** är en del, **övning** med disciplin är en, att man ser ett **syfte** med det man gör, och sist men inte minst **hopp**. Det är hoppet som gör att vi fortsätter när det bär emot.



Först kommer intresse. En **passion** börjar i att man har ett genuint intresse för det man jobbar med eller har som fritidsintresse. Det kan finnas delar i intresset som man tycker är tråkiga och jobbiga, men i det stora hela gillar man det man gör. Vi stannar upp här lite.

REFLEKTERA: Hur viktig är förmågan av grit i samband med mänskliga relationer som kärlek och vänskap? Finns det en enda rätta? Finns det perfekta jobbet?

Många tänker sig att de ska hitta det perfekta intresset, den bästa utbildningen, den perfekta partnern eller att de ska få en aha-upplevelse där de inser vad de ska ägna resten av livet åt. Men om man jagar efter att hitta det perfekta så kommer det kanske inte hända så mycket. För att hitta sin passion behöver man först bli intresserad av något, och för att det ska kunna hända behöver man testa olika saker. Det kan vara slumpen som gör att vi börjar intressera oss för något som så småningom leder till att vi utvecklar ett intresse. Genom att vara nyfikna och prova många olika saker, odla många intressen, kan så småningom ett intresse växa till att bli ens passion. Kanske är det ett intresse som man inte alls trodde att man skulle fastna för från första början, som sedan utvecklas till ens passion.

Efter det kommer den form av uthållighet som är **övning**. Den dagliga disciplinen att göra något bättre i dag än i går. Här måste man hitta sina svagheter och jobba med dem och vara ihärdig och motstå frestelsen att slå sig till ro.

Den tredje punkten är **syfte**. Det som gör att passionen mognar är nämligen övertygelsen om att ansträngning spelar roll. För de flesta människor är det omöjligt att behålla ett intresse en längre tid utan ett syfte. Det som är avgörande enligt Angela Duckworth är att det du gör är intressant för dig personligen och att det är nära kopplat till andras välbefinnande.

Till sist har vi **hopp**. Det är en form av uthållighet som hjälper en att lyckas göra det som situationen kräver. Hopp står sist, men Angela Duckworth betonar att hoppet är en viktig faktor för alla tre tidigare stadier. Det är hoppet som gör att vi fortsätter när det är svårt, även när vi tvivlar. Angela Duckworth skriver: "Vid olika tillfällen, på stora och små vis, kommer vi att slås till mar-ken. Om vi ligger kvar där nere har vårt grit gått förlorat. Om vi reser oss igen har den segrat."

Vad gör du när du stöter på hinder?

För att få saker att hända behöver vi drivkraft och engagemang som räcker lika lång tid som det tar att genomföra det som vi har tänkt att göra. Därför är det viktigt att hitta olika sätt som hjälper oss att fortsätta arbeta mot det vi vill uppnå trots att vi stöter på hinder. Ett sätt är att skapa rätt förutsättningar så att vi har den energi som krävs. Andra sätt är att skapa goda vanor och rutiner eller att aktivera våra känslor för att skapa drivkraft. I modul 1 arbetade vi med att konkretisera våra mål, och i samband med det bekantade du dig med hur känslor kan vara effektiva drivkrafter. Läs gärna faktatexten igen på sidan 28 i Modul 1 om att "Aktivera en känsla medvetet".

Vi har två olika känslor som vi kan använda som drivkraft:

- **Lust/längtan**

Lusten driver oss att göra sådant som vi tycker är roligt, som vi njuter av göra. Det kan också vara en längtan som driver oss att göra något mindre roligt i dag för att vi vill göra något lustfyllt senare, i framtiden. Lust och längtan är en effektiv drivkraft.

- **Rädsla**

Det finns också olika saker som vi gör för att vi är rädda för vad som kommer att hända om vi inte gör det. Då är det i stället någon form av oro eller rädsla som driver oss. Denna drivkraft är oftast den mest effektiva drivkraften, så länge vi inte blir ångestfyllda, för då får den motsatt effekt.

Varje aktivt beslut grundar sig i att vi antingen är rädda för det som kan hända om vi inte uppnår vårt mål, eller en längtan efter att uppnå det. Om vi saknar dessa känslor så tappar vi också drivkraft.

Titta på bilden till höger. Några vänner står i nyårsnatten och berättar för varandra om sina nyårslöften. De ska ändra sig på olika sätt och bli lite bättre på något.

De är väldigt entusiastiska inför det som ska genomföras i framtiden. Allt är möjligt!



Kanske något du känner igen?

Då kanske du också känner igen att denna entusiasm kan avta ganska snart och att det som du hade tänkt göra inte blir av eller inte blir avslutat.

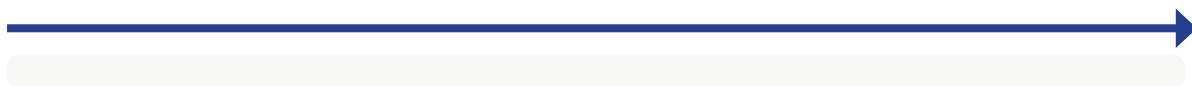
För att vi ska lyckas genomföra olika typer av förändringar i våra liv behöver vi vara motiverade. Vi behöver känna engagemang genom våra känslor (längtan/rädsla) för det vi vill åstadkomma. På så sätt skapar vi en drivkraft för att genomföra det vi vill uppnå. Det är när vi stöter på motstånd som vi kan använda oss av våra kunskaper om våra drivkrafter (längtan/rädsla). Då kan vi aktivt påverka hur vi tänker kring det vi har att göra, så att vi fattar beslut som leder oss i rätt riktning mot våra mål. Vårt förhållningssätt till våra uppgifter spelar stor roll för vår förmåga att hålla motivationen uppe. Som komplement till att hålla motivationen vid liv kan du ha goda vanor och rutiner. Med hjälp av dessa kan du få till att du "bara gör" det du behöver göra utan att tänka så mycket. När du har goda vanor, till exempel kring pluggandet, så behöver du inte varje gång du ska plugga koppla på dina känslor och din inre och yttre motivation, utan du bara kör i gång och gör dina läxor för att sedan göra något annat.

Tidigare erfarenheter kan hjälpa dig

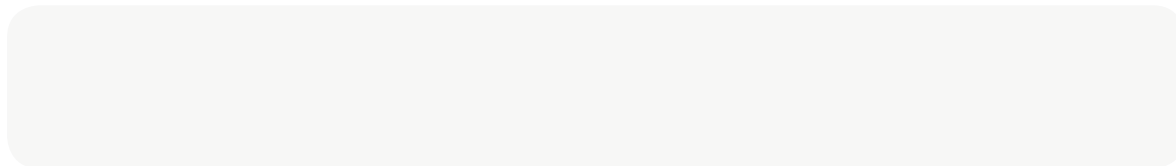
Att använda sig av en händelse från det förflutna för att hämta kraft inför något som händer/ska hända är ett användbart verktyg när man stöter på hinder. När du tänker på en tidigare prestation som ledde till att du lyckades med något så återskapar du genom minnet av händelsen även de känslor som du upplevde. Du triggas då igång drivkraften "längtan" och kan använda känslan för att få lust och inspiration att återigen prestera och lyckas. Det ger dig också självförtroende eftersom du kommer ihåg att du faktiskt klarat av något liknande tidigare och det hjälper dig att våga ta dig an en ny utmaning.

För att lättare kunna hitta och plocka fram dessa minnen när du behöver dem, så behöver du träna dig på att faktiskt uppmärksamma de situationer där du upplever att du lyckas och känner glädje. Det kan du göra genom att berätta för någon om en positiv upplevelse där du klarat något som du först tyckte var svårt/tråkigt/läskigt. På så sätt blir minnet av händelsen och känslan som du kände starkare. Dessutom tränar du på att fokusera mer på positiva händelser och kan kanske njuta lite extra när det sker nästa gång.

Börja med att skriva ditt födelsedatum på vänster sida av linjen och på högra sidan dagens datum. Markera med ett kryss på linjen en händelse i ditt liv där du var **modig** och genomförde något som du först tyckte var lite läskigt.



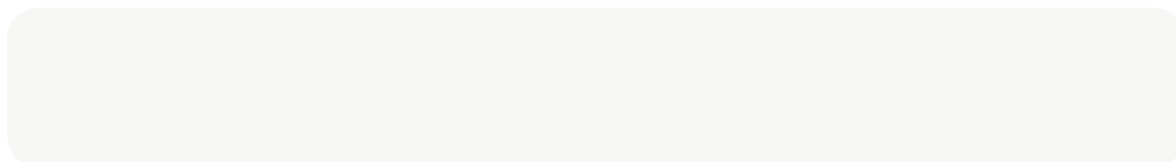
Berätta vad du gjorde och vad du lyckades med. Hur kändes det när du lyckades?



Tänk nu kring något som du lyckats med någon gång under de senaste två veckorna. Litet som stort. Något där du fick lägga ner en viss ansträngning, och som ledde till att du lyckades.



Berätta vad du gjorde och vad du lyckades med. Hur kändes det när du lyckades?



Verktöget TIDSLINJEN tränar din förmåga:

- ✓ att uppmärksamma och uppskatta positiva händelser i ditt liv
- ✓ att använda dig av positiva minnen för att hämta kraft

FÖRMÅGAN ATT ÅTERHÄMTA SIG OCH HITTA INSPIRATION

3. Förmågan att återhämta sig och hitta inspiration

- Förstå vikten av olika sorters återhämtning
- Att hitta inspiration som en väg att öka sin motivation

I detta avsnitt kommer du få lära dig mer om vad som kan skapa stress och vad du kan tänka på för att återhämta dig. Du kommer även få fler tips av din lärare på hur du kan fylla på med inspiration för att få ny energi.

Vad innebär återhämtning och varför behöver du det?

Idrottare pratar ofta om vikten av återhämtning för att klara av tuff träning och tävlande på hög nivå. Men återhämtning är viktig för alla människor. Återhämtning handlar ofta om att helt enkelt försöka att varva ner och ta paus från det som orsakat belastning och stress. Den som utsätter sig för perioder med hög stress måste se till att få tid till vila och avkoppling.

Den viktigaste återhämtningen får du genom sömn, kost, fysisk aktivitet och social stimulans. Dessa faktorer påverkar inte bara hur våra kroppar mår, utan påverkar också hur vi mår psykiskt. Som vi konstaterat tidigare är tillräckligt med sömn, bra kost och fysisk aktivitet även nödvändigt för att du ska kunna motivera dig över huvud taget.

Stress kan utlösas på en massa sätt hos en människa. Till exempel kan arbetsbelastningen vara för hög, omgivningen eller jag själv kan ställa orimliga krav, man kan ställas inför uppgifter som man tycker är för svåra och bara en sådan sak som osäkerheten inför hur det ska gå för en i framtiden kan orsaka stress.

Göran Kenttä, lektor i idrott på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH), med inriktning idrottspsykologi särskilt prestation och hälsa, berättar att mycket stress startar i vårt sätt att tänka och framför allt vårt förhållningssätt till våra tankar:

– Våra tankar kring förväntningar, oro och krav som vi ställs inför, kan dra i gång stress hos oss. Våra tankar och grubblerier kan pågå hela vår vakna tid och det är inte säkert att vi är medvetna om det alla gånger. Denna stress kan sedan orsaka en fysisk stress som vi exempelvis kan känna av som magont, huvudvärk eller spänning i nacken. Inledningsvis behövs strategier för att få stopp på stressen och därefter behöver vi ge utrymme för återhämtning.

Enligt Göran Kenttä handlar återhämtning om att ägna sig åt något som är kravlöst, rofyllt och avkopplande.

– Forskningen har visat att mindfulness, en meditationsteknik som bland annat bygger på att vara uppmärksam på det som händer just nu, i stunden, kan vara effektivt mot stress. Fysisk aktivitet och att vara ute i naturen är andra sätt att bearbeta stress som fungerar för många.

En aktivitet kan dock fungera avstressande för en person, men skapa en helt annan reaktion hos en annan person:

– För vissa kan det vara avstressande att spela kort eller tv-spel hemma i soffan, men för någon med stark tävlingsinriktning kan spelandet innebära ett nytt stressande tävlingsmoment. Att uppdatera sig om vad kompisarna gör via sociala medier kan vara avkopplande ibland, men kan också skapa stress när man ser hur kul alla andra har det. Sociala medier får oss att jämföra andras utsida med vår egen insida.

Men även om man inte känner sig stressad i sin vardag finns det alltid ett behov av att få tid till återhämtning, och det kan se ut på olika sätt. Den som i sin vardag har ett socialt rikt liv och umgås med många människor kanske behöver vara för sig själv periodvis och slippa en massa intryck. En annan kan behöva det motsatta och hitta avkoppling genom att umgås med personer som den gillar att vara med eller ägna sig åt en lagidrott.

Den som har varit med om en jobbig situation eller en period med hög stress kan ha stor hjälp av att träffa kompisar eller släktingar som man trivs med eller tillbringa tid i naturen. Socialt stöd har visat sig vara mycket bra för psykisk återhämtning. Att få prata av sig, bli lyssnad till och att till och med kanske få goda råd fungerar både uppbyggande när det gäller humöret och kan också göra att problemen man är mitt uppe i känns mindre betungande eller hopplösa. På samma sätt har flera undersökningar visat att tillbringa tid i naturen har en lugnande effekt på oss människor. Nivåerna av bland annat stresshormoner minskar automatiskt när vi är ute i skogen.

Den som är stressad kan säkert må bättre av att bara koppla av eller att göra något roligt utan krav, men det är tyvärr inte alltid så lätt som det låter. Är man uppe i en stressig och intensiv period har man kanske inte ork över till att göra något annat. Man tycker heller inte att man har tillräckligt med tid för att vila – ta en stilla promenad i skogen, sitta och rita, ta ett bad eller bara ligga i soffan och läsa eller slötitta på tv.

Som sammanfattning kan vi konstatera att behovet av återhämtning alltid finns, hela livet igenom. Däremot kan formen av återhämtning variera. Den som har arbetat hårt kan bara behöva vila och slöa. Den som arbetat ensam kan behöva umgås med andra och få social stimulans. Detsamma gäller den som har utsatts för prövningar under en period.

En biologisk regel är att ju mer aktivitet kroppen och hjärnan utsätts för, desto större blir också behovet av rätt återhämtning. Det är bra att tänka på att göra olika saker även om man mår bra och inte känner av sin stress. Att varje dygn få in någon aktivitet som ger återhämtning.

Olika aktiviteter som ger återhämtning

Vi utsätter oss alltså för olika saker/tankar som kan orsaka stress, det är en del av våra liv. För att inte bli negativt påverkade behöver vi återhämta oss, gärna en stund varje dag. Nedan ser du två listor. Den ena ger dig exempel på saker som i förlängningen kan orsaka stress. Den andra är exempel på saker som kan ge dig möjlighet till återhämtning. Använd dig av dessa exempel i övningen nedan. Du kan säkert komma på andra saker som påverkar dig eller som ger dig en effektiv återhämtning, och då är det dessa saker du sedan fyller i nedan.

Syftet med denna övning är att du ska fundera över vad i din vardag som skulle kunna stressa dig och vilken sorts återhämtning du behöver. Tänk på att det inte är vad du gör för att återhämta dig som är det viktiga, utan vilken funktion aktiviteten har. Om du känner att den ger dig ro, att den uppfyller dig så att du är i nuet och avlastar dina tankar, då är det en bra återhämtning för dig.

Belastningar som kan orsaka stress:

- Förväntningar från dig själv eller från andra i din omgivning
- Tankar om ditt utseende eller att du på något sätt inte duger som du är
- Studier eller andra situationer där du känner att du måste prestera
- Oroskänslor kring olika saker du är rädd för

Aktiviteter som kan ge återhämtning:

- Umgås med vänner eller släktingar
- Vara ensam och syssla med något som ger dig ro
- Fysisk aktivitet som skingrar tankarna
- Mindfulness eller någon avslappningsövning som hjälper dig att vara i nuet.
- Tillbringa tid i naturen

Finns det något (ta tips från listan ovan) som du känner att du lägger mycket tankeenergi på? Något som skulle kunna stressa dig? Beskriv för dig själv hur du resonerar.

Hur ofta ger du dig själv tid till återhämtning?

Vad gör du redan eller vad skulle du kunna göra för att återhämta dig?

När du tänker på den aktiviteten, känner du att den fyller rätt funktion? Är den kravlös, rofylld och avkopplande?

Om du tänker på hur du gör i dag och hur du skulle vilja ha det. Finns det något som du skulle vilja förändra? Kanske hur ofta du ger dig tid för återhämtning? Kanske känner du efter att ha läst detta att du borde byta aktivitet och göra något annat för att få till en bättre återhämtning? Skriv här nedan hur du tänker kring detta.