



Kost, træning & mentalitet

Mental styrke når du er i krise

Når krisen rammer, føles det som at få trukket gulvtæppet væk. Vores identitet er truet. Men prøv at tage kontrol over det, du kan kontrollere. Definer din mission, dine værdier og din game-plan. Og hold fokus på det for at komme bedst gennem krisen. Brug 3R modellen til at komme tilbage til det, der er vigtigt og værdifuldt for dig i nuet.

Når krisen rammer

- Når krisen rammer, er det naturligt at opleve usikkerhed og identitetskrise.
- Der er en række faser, vi typisk skal igennem i en krise, før vi er klar til at kigge fremad.
- I en krise er der mange tanker, der søger tilbage til det, der udløste krisen og ud i fremtiden med bekymringer om, hvordan fremtiden vil blive.

Skab et fundament for, hvad der er vigtigt for dig under krisen

Hold fokus på det, du kan kontrollere. Hvis du handler i tråd med din mission, dine værdier og din gameplan, øger du sandsynligheden for at skabe en god præstation. Resultatet er i sidste ende udenfor din kontrol.

- Det er naturligt, at der kommer svære tanker og følelser, når du er i en svær periode.
- Vend nænsomt tilbage til nuet og det, der er vigtigt og værdifuldt, når tanker og følelser "løber af med dig".
- Et præstationsfundament har tre lag. Lidt som en lagkage.
- Nederste lag: Missionen. Hvad handler det her grundlæggende om? Fx at komme godt igennem krisen, få lavet din genoptræning, passe på dig selv og prøve at holde humøret oppe ved at være sammen med dem, du holder af.
- Midterste lag: Dine personlige værdier under krisen. Hvad vil du gerne have skal kendetegne dig? Fx vedholdenhed, selvomsorg, nysgerrighed etc.
- Øverste lag: Din gameplan. Hvad er planen helt konkret for at klare dette "game"?

Hold fokus på det du kan kontrollere – også når det er svært

- Hold fast i dit præstationsfundament og fokuser på det, når du står i svære perioder, situationer eller modgang.
- Her er kunsten, selvom det kan være rigtig svært, at mærke at du er røget ud i fremtiden eller fortiden. Og så bringe din opmærksomhed tilbage til nuet og til dit fundament. Hvad er missionen, hvad er dine værdier og hvad er gameplanen og opgaven?

3R-processen

Brug 3R-processen til at vende tilbage til nuet.

- Registrer: Hvis du ikke er tilstede i nuet.
- Release: Giv slip på tanker om fortid og fremtid.
- Refokuser: Til nuet, din mission, dine værdier og din game-plan.

Gameplan

Afklar personlige værdier

Missionen

Et godt råd

Accepter de følelser, der dukker op i en krise. Det er en naturlig del af at være i krise. Skab et præstationsfundament og arbejd med at holde fokus på det, du kan kontrollere. Når du bliver fanget af bekymringer, så prøv at lade dem passere og vend tilbage til det, der er vigtigt og værdifuldt i nuet.