



# David Lega

Forum för talare  
Juni 2009

Ett nyhetsbrev från Talarforum

## Uppmuntran och beröm stärker oss alla!

Människor trivs med att vara duktiga, att duga. Fast jag tror inte att det spelar någon roll hur duktig man egentligen är, om man aldrig någonsin får höra det. Det är först då man får det bekräftat för sig själv och man faktiskt tror på det.

### Varför är vi då så dåliga på att berömma varandra i Sverige?

Problemet är nog ganska sällan att vi inte tycker att någon förtjänar lite beröm, vi är bara rädda för att ge det. Vi är rädda för att det ska tas emot på fel sätt, att den vi berömmar ska ta det fel, att det inte var så bra egentligen, det ligger i vår kultur, jantelagen och så vidare... Våra ursäkter kan vara många det bara är så.

När vi vet att vi duger, så vågar vi misslyckas. Det gör ju ingenting, vi duger ändå. Om vi däremot aldrig får höra att vi duger, kommer vi knappast att testa det som är för svårt. Misslyckas vi är vi dåliga, och lyckas vi är folk likgiltiga. Varför skulle vi ta den risken?

Om vi dessutom kan lära oss att ge beröm på individnivå och inte endast till dem som är bäst hela tiden, kommer vi att få en utvecklingsexplosion i det här landet! Det är därför våra galor och prisutdelningar är så viktiga. Vi lär oss att det är okej att ge beröm. I bragdguldsjuryn är vi fullt eniga om att en bragd inte behöver vara ett guld. Det kan vara en riktigt stor personlig utveckling.

Likadant är det på idrottsgalorna. Idrottarna som hyllas har känt sig duktiga även när de var små och långt ifrån bra! Hade de inte fått beröm då, så hade de inte vågat fortsätta misslyckas. Idrottare är också ofta mycket duktiga på att ge sig själva beröm. Rolf Ekman, professor i neurokemi vid Göteborgs Universitet, är fullständigt överens med mig om att beröm vi ger oss själva, fungerar lika bra som beröm vi får av andra... Utnyttja det!

### Kärlek, stöd, krav och beröm

Självförtroende får vi i relation med andra människor och jag tror att det behövs fyra olika faktorer: kärlek, stöd, krav och beröm. Beröm är nog den allra viktigaste, även om det krävs balans mellan alla fyra faktorerna.



**David Lega**

En av Sveriges främsta idrottare, författare till boken "När armarna inte räcker till", entreprenör och uppskattad föreläsare.

Klicka här för mer information om David Lega



# David Lega

Forum för talare  
Juni 2009

Ett nyhetsbrev från Talarforum

## Uppmuntran och beröm stärker oss alla!

Fast vi är nog fortfarande mest rädda för att ställa krav på människor i vår omgivning, vare sig det är på jobbet, inom idrotten eller hemma med familjen. Vi känner oss lätt elaka eller taskiga helt enkelt.

### Tolka ett krav som positivt

Jag brukar skilja mellan kortsiktig och långsiktig snällhet, där kraven är långsiktig snällhet. När någon tvingar mig att utvecklas mår jag bra. När jag lyckas nå kravet eller det uppställda målet mår jag ännu bättre. Det är viktigt att personer i ens omgivning vågar ställa krav, men det är minst lika viktigt att jag väljer att tolka ett krav som något positivt. Att personen som ställer kravet tror på mig och tror att jag kan nå ända fram, i stället för att gå runt och tycka att alla är elaka.

### Njut av framgångarna

Det tog mig över fyra år att lära mig hur jag skulle göra för att kunna klättra upp ur en simbassäng utan hjälp. Min tränare tvingade mig att försöka på varenda träningspass och varenda gång trillade jag ner igen. När jag kom upp första gången, fick jag en större självförtroendekick än vad jag fick den dagen jag slog mitt första världsrekord eller tog min första mästerskapstitel. Jag är också helt övertygad om att de andra framgångarna knappast hade kommit, om jag inte hade njutit av de tidigare, även om de objektivt sett var mindre och knappast intressanta, då alla andra simmare i hela världen antagligen också kunde klättra upp ur bassängen utan hjälp. Men det var nytt för mig!

När vi njuter av våra framgångar, vare sig vi har blivit bäst i världen, eller endast bättre än vad vi själva varit tidigare, då är jag helt övertygad om att vi får mer motivation till att ta de kommande stegen i våra egna liv.

Sedan om det handlar om steg på jobbet, hemma eller så "enkla" steg som att ta sig ur en bassäng, spelar väldigt mycket mindre roll.



David Lega