



# Forum för talare

Augusti 2001

## Agneta Andersson

### Forumföreläsare.

Under denna rubrik gläntar några av Sveriges mest anlitade talare på dörren till sina ämnesområden. Att lyssna på dem är tankeväckande. Ibland provocerande. Alltid engagerande.

Talarforum förmedlar talare inom en mängd ämnesområden till företag och organisationer.

Vivillidenhärformen regelbundet förse er med tankeväckande artiklar skrivna av några av dessa talare.

Kanske inspirerar det till att kontakta oss för att få veta mer? - Gör gärna det på [www.talarforum.se](http://www.talarforum.se). Mer information om det här nyhetsbrevet finns på [www.talarforum.se/nyhetsbrev](http://www.talarforum.se/nyhetsbrev). Där kan ni även sägattillomni intevillhaflernummer.

[info@talarforum.se](mailto:info@talarforum.se)  
[www.talarforum.se](http://www.talarforum.se)

### Framgång är ingen tillfällighet

*Under 23 år var idrotten en stor del av mitt liv. Jag "offrade" allt för att se hur bra jag kunde bli inom min idrottsgren, paddla kanot. Det var 23 mycket lärorika år, år som jag nu efter att den aktiva karriären är över har stor nytta av i mitt "normala" liv. Att kunna titulera sig "Sveriges framgångsrikaste kvinnliga Olympier" gör mig stolt! För jag vet att framgångarna inte var någon tillfällighet. Det ligger mycket hårt arbete bakom varje vunnen medalj, men även en otrolig massa glädje och många fantastiska upplevelser. Utmaningen var att hela tiden utvecklas för att år efter år kunna vara med och slåss om nya medaljer.*



Agneta Andersson

Flerfaldig olympisk medaljör i kanot och Sveriges genom tiderna främsta idrottsskvinna. Inspirerande, engagerande och professionell som flitigt anlitad talare.

För mer info om Agneta Andersson - klicka här.

### Olympiskt guld

Att vinna en Olympisk Guldmedalj är en dröm för många hårt satsande idrottstjejer och killar. Det är också där vägen till framgång börjar - med att ha *drömmar och visioner*. Genom drömmarna skapas en massa positiv energi, där tänds lågan som gör att vi inte bara känner ett stort intresse för det vi vill hålla på med utan vi riktigt brinner för det.

” Vision utan handling är en dagdröm. Handling utan vision är en mardröm.

Japanskt ordspråk

Inom elitidrotten finns det så otroligt många teorier om vad man måste göra för att nå världstoppen. Teorier som analyseras. Teorier som testas vetenskapligt. Teorier som

## Agneta Andersson

aktiva, tränare och ledare tror att man måste följa för att man ska ha en chans att lyckas i den stenhårda konkurrensen. Och ve den som inte följer den teori som just nu är den mest populära.

Man gör det så oerhört komplicerat och svårt. Men egentligen är det enkelt - *det finns inga genvägar till framgång*. Det finns ingen superteori som hastigt och lustigt kan placera dig i världstoppen. Det är bara att inse att det tar *år* av en massa *hårt arbete* innan man kan räkna med att nå den absoluta toppen. För en elitidrottsman är det faktiskt så att träning utgör den absolut viktigaste orsaken till framgång. Vanligtvis är det dessutom så att "den som tränar mest, blir oftast bäst". Detta är dock en sanning med viss modifikation för det viktigaste är inte hur mycket tid man lägger ner på sin träning utan *hur* man tränar.

### Fokusera, koncentrera

När man tränar gäller det att kunna *fokusera* sig och *koncentrera* sig på det man gör. Att vara mentalt närvarande, här och nu. Att hålla en hög och fin kvalitet på det man gör. Det låter enkelt men det kräver en stor målmedvetenhet. Men det är värt det. Skillnaden i träningsresultat för den enskilde individen kan vara enorm. Kvittot får man när man är framme vid målet.

Man måste avsätta tid till att planera och förbereda sig för hur man bäst ska kunna genomföra ett träningspass, en träningsperiod, för att vara "bäst när det gäller". Vet man i förväg varför man lägger ner en massa tid på att jobba stenhårt, om man har målet klart för sig, så är det mer motiverande att lägga ned den möda som krävs.

### Individ och grupp

I en grupp måste alla veta vad målet är och hur man förväntas arbeta för att nå det. Att lägga ner en massa tid, dag ut och dag in, vecka efter vecka, månad efter månad, utan att veta varför skulle kännas mycket omotiverat. Därför är ett tidsanpassat mål viktigt.

” De kan eftersom de tror att de kan.  
Vergilius

De individuella målen för var och en i gruppen är viktiga precis som de mål som sätts upp för hela gruppen. Genom att jobba tillsammans mot gemensamma mål kommer man att

## Agneta Andersson

motivera och inspirera varandra till att göra sitt bästa. De enskilda individerna kommer också att känna en stor harmoni i gruppen och en glad och harmonisk människa har mycket lättare för att göra bra ifrån sig.

### Våga vara unik

Det gäller också att *våga gå sina egna vägar*. Om man gör precis detsamma som alla konkurrenter så kan man, förhoppningsvis, bli precis lika bra som de är. Men vad är det för målsättning? Målet är ju att bli bäst! Och om man vill bli bäst gäller det att hitta ett eget sätt att jobba på. Just mitt, unika sätt. Det man innerst inne tror är det rätta. Visst krävs det ett visst mått av mod för att göra detta. Att ge sig in på utforskade stigar kan många gånger kännas skrämmande. Visst skulle det kännas tryggare att göra vad alla andra gjort före mig. Men då skulle också mycket av motivationen och inspirationen försvinna. Var fanns utmaningen då?

” Följ inte efter dit vägen leder. Gå i stället dit det inte finns någon väg och trampa upp din egen stig.

R.W.Emerson

Om man tror på något riktigt mycket så ger man heller inte upp när problemen kommer och hindren tornar upp sig. När de kommer, vilket de gör, så gäller det i stället att se utmaningen i varje moment. Om man förmår göra det och man lyckas så kan man med gott samvete säga till mig själv: "vad duktig du var, du vågade, du klarade av det, du gav inte upp". Den känslan är härlig, tro mig.

### Kan individualister samarbeta?

Är det möjligt att få en grupp med stora individualister att samarbeta? Starka personligheter som är otroligt målmedvetna, envisa, egotrippade. Människor som ibland är de argaste konkurrenter. Kan sådana människor fås att samarbeta och stötta varandra t.ex. när man blir uttagen att representera sitt land vid en Olympiad?

” Idrott bygger inte karaktär, den avslöjar den.  
J. Wooden

Svaret är att visst är det möjligt! Men lagsammanhållning eller teamspirit får aldrig tas för givet. Bara för att man sätter ihop en grupp människor så är det ingen självklarhet att allt kommer att fungera. En förutsättning är först och främst att

## Agneta Andersson

alla bjuder till och inser att "jag får tillbaks av andra vad jag själv är villig att ge".

### Yrkesroll och privatroll

Man behöver inte älska varandra för att klara av att göra ett bra jobb tillsammans. Man behöver inte ens tycka speciellt bra om varandra. Detta är en sanning som många har svårt att förstå. Kanske speciellt många yngre människor. Men så är det. Det gäller bara att vara professionell i det man gör. Att sätta den yrkesmässiga skickligheten främst. Det här att en grupp individer tycker och tänker olika är ju inget konstigt. Tvärtom, det är en styrka. För hur ska en grupp kunna utvecklas och bli framgångsrik om alla tycker och tänker på samma sätt? Det är omöjligt! Däremot gäller det att visa *ödmjukhet* och *respekt* inför varandras olikheter. Konflikter och oenighet i gruppen är inte ovanligt. Det viktiga är hur man hanterar dessa konflikter när de uppstår.

### Framgång kräver positivt tänkande

Hur man tänker i olika situationer kommer många gånger att visa sig i de resultat man i slutänden uppnår. Om man inte själv tror att någonting man gör är möjligt att uppnå så är chanserna stora att man kommer att misslyckas. Negativt tänkande är förödande. Det blir en självuppfyllande profetia. Det är så oerhört viktigt att tänka positivt. Att i varje situation försöka plocka fram de olika kvalitéer som trots allt är bra även om nästan allt ser nattsvalt ut. Ett positivt tänkande är en grundförutsättning, både för en individ och för en grupp, för att kunna prestera något. Här är jag övertygad om att man inom arbetslivet kan lära sig mycket av elitidrotten.

”

Framgång är bara en attitydfråga  
D.E.Gibbons

