

Att coacha sig solo över Atlanten

Pia L'Obry befann sig ensam ombord en extrem kappseglingsjolle, mitt ute på Atlanten i 32 dygn. I tävling mot 69 andra. Här är hennes historia...



Hur orkar man pusha sig själv i 32 dygn, ständigt blöt och insaltad, med frystorkat till mat och en hink som toalett?

Att bara få sova i 20 minuter per gång och vara utan mänsklig kontakt i över en månad. Hur orkar man hitta motivation i sig själv och fortsätta kämpa?

Släppte tryggheten

De två åren som min satsning tog levde jag otroligt intensivt, med skratt och gråt, motgångar och fantastiska medgångar, nya lärdomar och personlig utveckling.

Jag vågade släppa tryggheten och satsa på mig själv under två hela år. Med ett tydligt mål i fokus och en envishet att inte ge upp har jag förverkligat en dröm.

Många var de gånger jag lockades att ge upp, när det kändes trööstlöst och allt gick emot, men lika många gånger lyckades jag hitta glädje att kämpa vidare.

Projekt kappsegling

Jag började med att skaka av mig mina egenhändigt uppsatta hinder och uppdiktade begränsningar "det där kan jag inte", "det där har jag aldrig gjort förr", "jag är för gammal" och så vidare. Har man inte försökt, så kommer man ju aldrig att lyckas, eller hur?

När jag väl bestämt mig liknade min satsning i mångt och mycket ett eget litet företag. Jag skrev projektplaner, SWOT-analyser och satte upp mål.

Jag var tvungen att övervinna tävlingens statistik – då jag startade 2003 var det en chans på 70 att vinna kappseglingen och en risk på 80 att dö.

Sömnbrist

Väl ombord på min 6,5 meter långa båt blev motgångarna oerhört konkreta. På en månad skulle jag segla ensam från Frankrike via Lanzarote till Brasilien.

Sömnen var en av de största bristvarorna. Jag lärde mig att sova i 20 minuters-pass, vilket är en ren självbevarelsedrift efter att man har mött sitt första fartyg. Det tar ungefär 20 min för ett fartyg vid horisonten att nå din position. Tre av 70 tävlande blev påkörda under racet, men klarade sig.

Rädsla, ensamhet, frystorkad mat, dålig hygien - man kan faktiskt stå ut med mycket om man vet att det är en begränsad tid, att det finns ett slut.

Just do it

Mina 32 dagar var fyllda av lika många fasor som av fantastiska upplevelser. Det är inte alls långsamt och långtråkigt till havs. Jag såg sköldpaddor, kände sanddoft från Sahara, seglade spinnaker ensam mitt under en fantastisk stjärnhimmel, undvek fiskenät, seglade med delfiner, såg val och njöt av varje soluppgång och varje solnedgång.

Genom min envishet och starka vilja lurade jag mig själv att jag hade en chans att komma ikapp om jag bara jobbade på ordentligt. På skottet stod skrivet "no pain, no gain", "just do it" och "life is what you make of it".

Många av mina lärdomar under kappseglingen kan appliceras både i företag och i vardagslivet. Här kommer mina bästa tips!

Ha roligt! Allt går mycket bättre när man har kul. Om uppgiften i sig är trist får man försöka göra det kul eller hitta någon glädje i det.

Sätt upp tydliga mål! Om målet är avlägset, sätt upp ett antal delmål, det underlättar vägen dit.

Ge en belöning när målet eller delmålet är uppnått. Under kappseglingen fick jag belöning i form av en chokladbit när jag uppnått särskilt tuffa mål.

Det finns alltid fler lösningar på ett problem! Se motgångar är som berg - man kan klättra över, eller så kan man gå runt det. Försök att alltid ha en plan A, B, C och D...

Rensa ut bland dina egna påhittade begränsningar! Tänk dig själv som 80-åring med barnbarn i knäet, skulle du då våga säga "jag kanske hade kunnat göra det, men jag vågade aldrig satsa". Och ställ frågan "vad är det värsta som kan hända?".

Ta tag i ditt eget roder! Vänta inte tills chefen eller någon annan bestämmer kurs för dig. Skota hem mot det mål du själv sätter och sätt segel efter den fart du själv klarar av för tillfället.

Elfte plats

Med många små delmål är man plötsligt framme i Brasilien...

Hur gick då kappseglingen? Jo trots två ganska allvarliga haverier, tog jag mig i mål på en elfte plats av de 59 båtar som slutförde tävlingen.

Svenska Möten och Talarforum samarbetar för att erbjuda talare till gemensamma kunder. Pia L'Obry är en av Talarforums 6000 talare.

Gå in på www.talarforum.se för mer information.



Foto: Arkiv
Text: Pia L'Obry