



Talarforum matchar rätt talare, rådgivare, inspiratör till dina möten och utbildningar!

Forum för talare

Juni 2007

Rickard Sjöberg

Att prestera under press

Pulsen stiger, du hör dina egna hjärtslag, din röst svajar och dina ben börjar skaka mer och mer och plötsligt har du inte en aning om vad du ska säga. Det kan handla om att hålla tal på bröllopet, presentera nya målsättningen för de anställda, sjunga offentligt, bli intervjuad i TV med mera. De där situationerna som kräver mer av oss än vi uppenbarligen är skapta för. Eller?

Jag är övertygad om att det är fel. Det finns sätt att ta sig ur en situation där du lamslås av stress och inte kan tänka klart. Det finns sätt att lära sig hantera situationerna du fruktar mest. Ja, du kanske till och med kan lära dig att börja njuta av dem.

De senaste 3,5 åren har jag jobbat med frågesport i TV. Först Alla mot en där en ensam utmanare möter 100 motståndare på en läktare i en kunskapsduell. Sedan 2005 ägnar jag mig åt Postkodmiljonären som i grund och botten är en variant av världens mest framgångsrika frågesport, Who wants to be a millionaire? Sammanlagt har jag haft runt 400 tävlande framför mig i Heta Stolen. Den ena efter den andra välutbildade och/eller allmänbildade har kommit till studion med gott självförtroende. Inför sändningen går jag igenom förutsättningarna med kandidaterna till Heta Stolen och avslutar alltid med att säga: "Det här är troligen er enda chans i livet att vinna en mil-



Rickard Sjöberg

Rickard Sjöberg är känd av många TV-tittare som programledare för Postkodmiljonären och tidigare för resemagasinet När & Fjärran i TV4. Han är uppskattad moderator på företagsevent och föreläser om att prestera under press.

[För mer information om Rickard Sjöberg - klicka här!](#)



Forum för talare

Juni 2007

Rickard Sjöberg

jon kronor på en halvtimme. Hur förvaltar ni den chansen? Hoppa av på 50 000? Kom ihåg att alla beslut är dina. Bara dina." En stund senare kan den enklaste fråga ställa till med problem som ni hemma i TV-sofforna gapar åt. Det har givetvis fått mig att fundera över vad det egentligen är jag utsätter dem för.

Visst, hela studiomiljön är stressframkallande. Det är svårt att gräva i sin kunskapsbank när 400 lampor blinkar och rör sig, när publiken stirrar, när musikslingan låter som dina hjärtslag och när killen framför dig (jag) gör allt för att du ena stunden ska känna dig trygg och andra stunden vilja få svett droppen som sitter i hårfästet att börja rulla. Som om de yttre omständigheterna inte vore nog tvingas du ta ställning till hur du ska använda de livlinor som står till buds. I vilken ordning och på vilken fråga? Och hur säker måste du känna dig för att våga chansa? Kanske spelar du inte bara för ditt eget stora nöje utan har en familj att tänka på. Vad ska de säga om du chansar på frågan för 100 000 och trillar ner till 10 000?

De rent fysiska omständigheterna är en sak. Vad som händer i din kropp är minst lika viktigt. Binjuren, hypothalamus, kortisol och adrenalin är ord som de flesta av oss skulle må bra av att kunna lite mer om.

Frågesport i TV är det ultimata sättet att visa dig själv och alla dina bekanta vilket missförstått geni du egentligen är. Men det är lika mycket det ultimata sättet att blotta dina svagaste kunskapssidor inför miljonpublik på bästa sändningstid. Antingen höjs du till skyarna eller så blir du tillintetgjord. Givetvis finns det ett antal steg där emellan men i en situation som denna existerar bara ytterligheterna i ditt medvetande.

Vissa växer med situationen. Som den blyge skåningen som efteråt hävdade att han "hittat sig själv" i Heta Stolen trots att han stupade på sluttampen. Eller den medelålders mannen från Kungsbacka som aldrig gillat att prata inför fler än fem personer. Som liten grabb i skolbänken satt han tyst medan de andra redovisade, tittade på klockan och hoppades att det skulle hinna ringa innan det blev



Forum för talare

Juni 2007

Rickard Sjöberg

hans tur. Denne man blev vår förste och hittills ende miljonvinnare. 1 300 000 tittare kunde se honom gå hela vägen och vinna en miljon kronor i Postkodmiljonären i februari 2006. Vad gjorde han rätt egentligen, förutom att svara rätt på frågorna, när andra springer rakt in i väggen med huvudet först. Som killen som tänkte länge, stirrade in i skärmen och efter en lång tystnad sa: "Jag vet inte vad jag ska göra". Hans bleka ansikte, ögon med gigantiska kolsvarta pupiller glömmer jag aldrig.

Vad är då nycklarna till framgång? Eller åtminstone nycklarna till att kunna vara sig själv i en situation som förhoppningsvis inte känns som ett stort svart hål efteråt. Nycklarna är många och ska givetvis skraddarsys efter person och situation. Men det finns en gemensam nämnare – kunskap.

- Kunskapen om vad som händer i din kropp i en stressad situation.
- Kunskapen om vilka symptomen är.
- Förmågan att förlika sig med att det är helt OK att symptomen kommer. För det gör dem.
- Sen handlar det om att utsätta sig för press, för som med allt, träning ger färdighet.

Klarar du det har du kommit en liten bit på väg till att kunna prestera under press. Alla har vi våra Heta Stolar. Vilken är din?