



Sådan når du dine mål!

Elbe, Anne-Marie

Published in:
Helse

Publication date:
2014

Document version
Tidlig version også kaldet pre-print

Citation for published version (APA):
Elbe, A-M. (2014). Sådan når du dine mål! *Helse*, (Marts), 62-65.

Sådan når du dine mål!

Vil du getne veje mindre, motionere mere eller spise sundere? Uanset hvilken ændring, du gerne vil lave i dit liv, så kræver det motivation at nå i mål. Helse har talt med sportspsykolog og lektor ved Københavns Universitet Anne-Marie Eibe og fået indsigt i, hvordan elitesportsfolk og alle andre kan blive motiveret til at nå deres mål.

Af: Lene Jøger Thomsen / Foto: Scampx/Iris

Sæt et realistisk mål

Et mål må meget gerne være SMART. SMART er en metode til at definere et mål, så du er helt klar over, hvornår det er en succes eller fiasko. SMART er en sammenlægning af Specifikt, Målbart, Accepteret, Realistisk og Tidsafgrænset.

SPECIFIKT – Målet er klart formuleret, veldefineret og afgrænset. Hvad vil du opnå og hvorfor? Det kan eksempelvis være: "Jeg vil motionere 30 minutter dagligt for min sundheds skyld".

MÅLBART – Du skal entydigt kunne afgøre om dit mål er nået. Med udgangspunkt i ovenstående eksempel skal du altså være specifik på, om en gåtur på 30 minutter er ok, eller om det skal være noget, der får pulsen op? Du skal også vide, om du skal motionere hver eneste dag eller om det er ok at nøjes med hver anden dag, hvis du så motionerer en time der.

ACCEPTERET – Fortæl dine nærmeste om dit mål og få deres opbakning. Hvis du vil begynde at motionere, betyder det måske, at du tager tiden fra familien. Det kan blive en barriere, hvis der ikke er opbakning til det – uanset om tiden går fra hygge i sofaen eller praktiske gøremål. Det kan også være en god idé at se på, hvad dine nærmeste får ud af, at du opnår dit mål. Får du mere energi, bliver i bedre humør og minimerer risikoen for sygdomme? Det kan motivere dine nærmeste til at bakke op om din indsats.

REALISTISK – Målet skal være opnåeligt og hænge sammen med virkeligheden. Er du ene forælder til små børn og har fuldtidsarbejde, så er det måske ikke realistisk, at du kan finde tid til at løbe eller komme i fitnesscenter, men så kan du måske få en kondicykel eller cross-trainer i stuen? Du skal se på, hvad der kan understøtte dine mål, og hvad der kan modarbejde dem. Det kan også være, at 30 minutter dagligt er urealistisk i forhold til andre pligter i dit liv, eller at det vil fratage dig dine største fornøjelser. Så er det måske mere realistisk med en times motion hver anden dag.

TIDSAFGRÆNSET – Hvornår skal du have opnået din ændring, for at det er en succes? Hvis du overhovedet ikke dyrker motion i dag, er det ikke realistisk, at du fra i morgen dyrker 30 minutters motion dagligt. Lav en tidsbegrænsning der kræver, at du arbejder mod dit mål i et støt tempo.

Tænk kort-, mellem- og langsigtet

Når du ønsker at lave en ændring, er det ikke nok, at du ved, hvilket mål du gerne vil ende med. Du skal også finde ud af, hvordan du kommer derhen. Det kan være, at du gerne vil tabe fem kilo. For at det skal lykkes, er du nødt til at tabe et kilo ad gangen. Derfor kan du sætte dig et mål om, at du skal tabe dig minimum et halvt kilo om ugen og minimum to et halvt kilo i løbet af en måned. På den måde har du hele tiden små overkommelige mål, som hjælper dig på vej mod dit store mål.

Skriv det ned!

Det kan være svært at holde fast i et mål, og inden du har gennemført en større ændring, har du sikkert forhandlet med dig selv om tingene flere gange. Hvis målet er at tabe fem kilo på to måneder, kan det være, at du i løbet af den tid bliver i tvivl, om det egentligt ikke er ok, hvis du bare har tabt fire kilo eller måske tre og et halvt kilo? Det er jo også godt. Men alle de forhandlinger får dig væk fra sporet. Har du fra begyndelsen skrevet, at du skal tabe fem kilo, så ved du hele vejen igennem, at det er målet, og det er ikke til at forhandle om – selv hvis der både er kage til kaffen og to fødselsdage i samme uge. Skriv også dine kortsigtede mål ned.

Ikke alt på en gang

Sørg for ikke at lave for mange og for store ændringer på en gang. Er du blevet ramt af en livsstilssygdom og har behov for at gøre noget ved både vægt, motion og spisevaner, så husk at dele opgaven op i mange små bidder. Ellers bliver det hurtigt både hårdt og uoverskueligt, og så stiger risikoen for fiasko. Begynd med at fokusere på én ændring og byg stille og roligt på, når du har vænnet dig til det.

Gør det du kan lide

Mange begynder at løbe, når de skal dyrke mere motion, men det er ikke alle, der er glade for at løbe. Hvis målet er at styrke din sundhed med mere motion, så husk, at der mange forskellige typer af motion. Vær nysgerrig og prøv flere forskellige motionsformer, til du finder noget, der passer til dig. Er du socialt anlagt, kan det være rigtig godt med en holdsport eller at finde en makker at træne med. Det kan også være, at du bliver motiveret af at kunne måle din præstation i detaljer med eksempelvis et sportsur eller ved at deltage i konkurrencer. Prøv noget forskelligt og find ud af, hvad der motiverer dig. Bedst er det, hvis du kan finde frem til en motionsform, du holder så meget af, at du helt glemmer tid og sted, når du er i gang. Forskere taler om, at man oplever et "flow", der motiverer en til at fortsætte.

Find motivationen i dig selv

Der har været talt meget om "motion på recept", og det er også en god idé at gøre noget aktivt for sundheden. Men hvis du alene gør det for lægens skyld, så er det svært at gennemføre. Find ud af, hvorfor du gerne vil lave en ændring. Vil du gerne undgå medicin, kunne klare mere i hverdagen, minimere risikoen for sygdomme eller kunne passe de gamle bukser igen? Opbakning fra lægen, ægtefællen og vennerne er en rigtig god støtte til at nå dine mål, men ønsket skal komme fra dig selv.

Tal positivt til dig selv

Når du har besluttet dig for at lave en ændring, så husk at tale og tænke opmuntrende til dig selv. I stedet for at sige: "Det går ikke, jeg har prøvet mange gange før", så sig: "Det skal nok gå, jeg har meget erfaring fra mine tidligere forsøg, og denne gang har jeg lagt en plan, der er realistisk og holdbar, så jeg kan nå mit mål".

Læg en plan

Når du vil lave en ændring i dit liv, er det vigtigt at finde ud af, hvordan det skal omsættes til handlinger. Vil du gerne motionere, skal du finde ud af, hvornår du skal af sted, og få det til at hænge sammen med din hverdag. Vil du gerne træne tre gange om ugen, så find ud af, hvilke dage det kan arrangeres. Bliver du forhindret, så find ud af, hvordan du kan kompensere for det. Er der en anden dag, du kan træne, eller kan du forlænge din træning de andre dage i lige den ene uge? Når du er fleksibel på detaljerne, er du ikke så sårbar over for de faktorer, du ikke kan kontrollere, men som påvirker din evne til at nå dit mål.

Husk at dele opgaven op i mange små bidder. Ellers bliver det hurtigt både hårdt og uoverskueligt, og så stiger risikoen for fiasko

Her går det galt!

Urealistiske mål og for mange ændringer på for kort tid. Det er de to væsentligste årsager til, at mange ikke når de mål, de har sat sig. Men også manglende opbakning fra omgivelserne og manglende planlægning er nogle af de store faldgruber, som du selv kan gøre noget ved. Mange giver også op, hvis de ikke bryder sig om ændringen (eksempelvis dyrker en motionsform, som ikke de ikke kan lide), eller hvis de kun forsøger at ændre livsstilen for andres skyld.

3 grundlæggende motivationsfaktorer

Er sundheden og den gode følelse i kroppen ikke nok til at få dig i gang med din livsstilsændring, kan det være, at du skal finde din motivation et andet sted. Helt grundlæggende kan man dele motivation op i tre overordnede faktorer, som kan være stærkere eller svagere fra menneske til menneske:

- 1 Konkurrence** – Det handler om at kunne måle og sammenligne resultater.
- 2 Tilknytning** – Det handler om at være en del af et fællesskab.
- 3 Magt** – Det handler om at få magt over andre menneskers handlinger og følelser, om at være den stærkeste og bedste.

Find ud af, hvad der motiverer dig, og brug det til at nå dine mål! •

*Jeg er alkoholiker
– men jeg drikker
ikke mere*

Minnesota-behandling har hjulpet titusinder til et bedre liv – uden alkohol. Vi kan også hjælpe dig.

Behandlingscenter
T J E L E
SJÆLLAND - JYLLAND

Ole "Bogart"
iHelse

Døgntelefon
70 20 40 80
www.tjele.com

Cosborg

WEGHE ALZORLANE

Bløde og smidige fingre – uden revner

Har du tørre, sprukne og ru fingre, så prøv Cosborg FingerCare. Specieludviklet plejecreme med indhold af urea, allantoin, sheasmør og kæmpenatlysolie, der fremmer hudens naturlige helingsproces og tilfører masser af fugtighed, som trænger dybt ind i den tørre hud.

Cosborg FingerCare indeholder ikke parabener, parfume eller farvestoffer.



Cosborg

FingerCare

50 ml

Cosborg

FingerCare

50 ml

www.cosborg.com

Forhandles på apoteket, hos Matas samt i helsekostforretninger