

## **Tankestopp (koncentration)**

Alldeles för ofta dyker det upp tankar i våra huvuden som bara stökar till det för oss. Det kan vara när vi håller på med något där vi behöver vara fullt koncentrerade och så plötsligt flyger tanken iväg och vi funderar på något helt annat. Eller när vi i en pressande situation ska göra något viktigt och så börjar vi kanske tänka på allt som kan bli tokigt och fel. Tänk dig golfspelaren som koncentrerar sig på en viktig putt – och så kommer tankarna: "Varför var Kalle så sur idag?" eller "Tänk om jag missar den här putten". Sådana onödiga tankar stör koncentrationen och risken är stor att putten går förbi hålet.

Du kan träna dig på att upptäcka störande tankar och att slå "tankestopp". Som med allt nytt du lär dig måste du ha tränat in tekniken innan du kan den. Du måste alltså träna tankestopp innan du effektivt kan använda det för att verkligen få stopp på störande tankar, exempelvis i en känslig tävlingsituation!

Så här kan du göra:

- Lär dig känna igen störande tankar och tillfällena när sådana tankar bara stökar till det. Det kan vara i känsliga situationer: på startlinjen, innan straffläggningen, före höjdhoppet...
- Inse att dessa tankar hindrar dig från att prestera ditt bästa.
- Bestäm dig för en klar signal som ska utlösa tankestoppet. Det kan vara att du ropar "Stopp!" till dig själv, knyter näven, eller att du låtsas se en röd flagga för din inre syn. När du säger "Stopp" eller ser den röda flaggan försvinner de störande tankarna och du blir fullt koncentrerad och förberedd på det du ska göra!

Det här låter väldigt enkelt, och det är det faktiskt också! Men det fungerar och det går ofta snabbt att lära sig. Men som sagt, du måste träna på det innan du kan använda det när du som bäst behöver det.

Ibland kan det vara svårt att helt få stopp på envetna negativa tankar eller tankar av tvivel. Då kan du lyckas ännu bättre om du efter att du slagit "tankestopp" ersätter de stoppade tankarna med positiva tankar. Tankar eller ord som du förberett i förväg som istället hjälper dig att förbättra din prestation. Använd konkreta exempel: "Byt TV-kanal från den tråkiga kanalen till den glada, roliga kanalen". När du inför tävlingen tänker: "Hur ska det gå? Jag kan inte", slår du tankestopp och tänker istället "Jag kan det här! Jag är bra!"