

Tren opp din psykiske motstandskraft

I artikkelen «Vi tåler en trøkk» på forskning.no vises det til en studie som viser at mennesker har stor motstandskraft mot kriser og påkjenninger i livet. Den bokaktuelle NLP-coachen Trine Åldstedt i MetaResource Mastery Work mener at motstandskraft kan trenes opp.

Psykologiprofessor George Bonanno ved Columbia University i New York forklarer i artikkelen at det er de mest fleksible og løsningsorienterte menneskene som klarer seg best. Han påpeker at en hendelse i seg selv ikke er traumatisk, men at den har potensial til å være det, og at det er menneskers evne til resiliens (motstandskraft, red.anm.) som avgjør hvordan de takler tøffe utfordringer.

– Denne evnen kan trenes opp, mener den erfarne NLP-coachen Trine Åldstedt i MetaResource Mastery Work. Og hun viser til en studie av 52 tidligere NLP coachstudenter ved instituttet.

– Intervjuene viser at de fleste er blitt mer løsningsorienterte og tåler utfordringer bedre etter endt studium, sier Trine Åldstedt.

Åldstedt er grunnlegger av MetaResource Mastery Work, og aktuell med boken «Alt sitter i hodet – hvordan få et bedre liv med NLP».

– Første halvår av studiet skal gi deltakerne innsikt i og kunnskap om seg selv. Det er fokus på selvutvikling, og studentene jobber grundig med seg selv og ledelse av eget liv, forteller hun.

I første halvår av studiet opplever studentene selv å bli coachet, og trener på ulike øvelser og metoder på hverandre. Hun sier at studentene i undersøkelsen rapporterer om økt selvtillit og selvfølelse, større ro, økt styring over eget liv og at de er blitt mer løsningsorienterte, tolerante og fleksible.

– At studentene opplever framgang på disse områdene i forhold til før de startet utdanningen, viser at disse ressursene kan trenes opp, mener Åldstedt. MetaResource gjennomførte våren 2009 intervjuer med 52 tidligere studenter på NLP Practitioner, NLP Master Practitioner og Certified Coach.

INDRE RO NÅR DET STORMER

Studentene forteller at de har en annen innstilling til mange situasjoner enn før studiet. Opptil flere mener at studiet var helt livsforandrende. Åldstedt sier at intervjuene vitner om at de møter utfordringer med en annen ro enn før.

– Nå har jeg en visshet om at jeg kan ta fram noe fra verktøykassen som jeg har med meg, og som gjør at jeg kan mestre en hver situasjon, sier en av studentene i intervjuet.

– Jeg har en indre ro, og har funnet tilbake til kontakten med meg selv, sier en annen. En mener at han har lettere for å akseptere andre menneskers syn.

– Før irriterte jeg meg mer over ting. Jeg er blitt tryggere på meg selv, på hvem jeg er og hva jeg vil. Det er kanskje slik at jeg ikke ser på utfordringer som så store lenger. Jeg vet at jeg kan klare det, og jeg tror at ting skal gå bra, forteller en av studentene. Studentene melder om at de er blitt mer bevisste på sin indre dialog, og har bedre psykologisk stressmestring enn før.

– Nå har jeg en visshet om at jeg kan ta fram noe fra verktøykassen som jeg har med meg, og som gjør at jeg kan mestre en hver situasjon...

– Jeg ble kjent med hvordan mennesker fungerer, og hvordan vi tolker oss selv og verden, forteller en. –Jeg lærte om hvordan vi forholder oss til verden ved å lage egne kart. Det var som å få bruksanvisningen på hvordan vi mennesker er. Når vi kjenner den kan vi endre mye av hvordan vi oppfatter den såkalte virkeligheten.

LØSNINGSORIENTERT OG FLEKSIBEL

– Et annet viktig funn er at studentene er blitt mer løsningsorienterte og fleksible etter gjennomført utdanning, sier den erfarne NLP-coachen.

Studentene har lært mange metoder og teknikker for alt fra målsetting, problemløsning og utforskning av egne følelser.



Trine Åldstedt eier og driver MetaResource Mastery Work. Hun er tidligere styreleder i Den Norske Coachforening.

Hun synes det er morsomt å se at de bruker teknikkene jevnlig, både i jobb og privatliv, flere år etter endt studium.

– Det mest positive er at jeg er blitt flinkere til å lete etter alternativer når jeg har et problem, sier en student. –Hvis en ting ikke virker, så prøver jeg noe annet.

– Det jeg har lært er blitt en del av mine holdninger og tankegang, forteller en annen student. – Nå tenker jeg at jeg har et valg i alle situasjoner, og jeg tenker godt om meg selv og gir meg selv ros for å komme styrket ut at krevende situasjoner.

– Jeg betrakter problemet eller behovet på avstand i første omgang, forteller en annen. –Så setter jeg opp en plan på hvordan jeg skal få tak i det, men går ikke inn i alle detaljer. Jeg holder det på metanivå først. Selvsagt må man dukke litt ned i detaljene når man gjennomfører oppgaven, men på forhånd må man opp på metanivå og få oversikt.

ØNSKER ENDRINGER VELKOMMEN

– Flere av studentene beretter om store endringer i eget liv underveis og i etterkant av studiet. Intervjuene tyder på at de er mindre redde for endringer enn før, mener Åldstedt.

En student fortalte at hun hadde flyttet, byttet jobb, blitt separert, brutt kontakten med noen venner, fått nye, kjempet en hard kamp for sine barn – og funnet kjærligheten i livet.

– Nå tør jeg kjenne på hvordan det er å bli elsket, og det er fantastisk, forteller hun.

– Studiet har gjort at jeg har turt å skifte yrke og at jeg er mer fleksibel, sier en annen. – Og så har jeg gjort ting som jeg tidligere aldri hadde trodd at jeg skulle gjøre. Jeg har fjernet mindre positive overbevisninger og er blitt mer løsningsorientert enn før. Jeg tar større sjanser og lever mer!

En student framhever at det ligger mye håp og glede i å vite at det er lett å gjøre endringer så lenge man vil og har de verktøy som skal til for å lykkes.

TAR ANSVAR FOR EGET LIV

Åldstedt sier at studentene synes å ta større ansvar for sitt eget liv enn før. De framhever at de gjennom NLP-metodikken er blitt mer bevisste på at de har valg, og at de ikke er et offer for omstendighetene.

– Jeg er blitt veldig proaktiv, sier en av de intervjuede. NLP forandret måten jeg lever og tenker på. Jeg oppsummerer det som «før og etter» NLP. Nå er jeg veldig klar på hvilke valg jeg tar.

– Dette kurset kan jeg bruke i alle sammenhenger, det er basiskunnskap og burde være obligatorisk i grunnskolen. Gjennom studiet har jeg lært om livscoaching, grensesetting, å finne min egen identitet, og finne balansen mellom ytre krav og egne mål.

DETTE KAN DU GJØRE

Åldstedt er aktuell med boken «Alt sitter i hodet», den første rene NLP boken i Norge. (NLP = nevrolingvistisk programmering)

– Kan man ved hjelp av denne boken coache seg selv?

– Ja, man kan lære å gjøre forandringer i eget liv. NLP er læren om hvordan sanser, språk og handlinger påvirker hvordan vi forholder oss til eget liv og hvilke resultater vi har, sier Åldstedt.

– I boken deler jeg nyttige teknikker og verktøy for hvordan man kan skape de forandringene man vil ha, og hvordan håndtere livets utfordringer på best mulig måte.

Er det andre måter man kan jobbe med egne utfordringer på?

– MetaResource har tilbud både for de som ønsker hjelp av en sertifisert coach og de som ønsker å ta en NLP-utdanning. Vi har også flere lederutviklingsprogrammer for bedrifter, sier Åldstedt. WWW.METARESOURCE.NET

TEKST: MARTE KJØRSTAD

Åldstedt er aktuell med boken «Alt sitter i hodet – hvordan få et bedre liv med NLP».

