

Mester i motivation

Arne Nielsson er verdensmester. Ikke bare i at ro kano, men i dén grad også i at løfte andre til at nå deres mål. Mød coachen, der måtte finde nye og mere rummelige sider af sig selv, da han stod i sit livs krise. Og lær, hvad der egentlig skal til, for at du når over din målstreg.

Af Anne Hermansen Foto Peter Nørby

At lave et interview med Arne Nielsson er ligesom at løbe et orienteringsløb: Vi kommer luntende ned ad stien sammen, men så stiller jeg et spørgsmål, og straks stikker manden af ud i buskadset. Og når jeg så indhenter ham ved den post, han for længst er nået frem til, bliver jeg sat til at løse en opgave. Og så følges vi tilbage, til vi står på stien igen. Hvorefter Arne Nielsson spørger:

– Fik du så svar på dit spørgsmål?

Ja. Det gjorde jeg. Egentlig. Jeg fandt vel nærmest selv frem til det. Og jeg fik også lige motioneret hjernen i at tænke på en helt ny måde. For eksempel da verdensmesteren, coachen og foredragsholderen skal svare på, hvordan man finder selvdisciplin til at skrue op for motionen og spise sundere. For dén vender Arne Nielsson fuldstændig på hovedet.

– Falder den slags projekter ikke tit på gulvet, fordi vi mangler viljestyrke til at gennemføre? spørger jeg.

– Det er ikke viljen, der mangler, når du lever usundt. Det er jo ikke et udtryk for svaghed, men derimod helt enorm viljestyrke, når du vælger at tænde den cigaret eller tage det tredje stykke kage. Altså: „Jeg ved, det ikke er godt for mig, men jeg gør det sgu alligevel“. Så kan man virkelig tale om viljestyrke.

– Men hvis du ikke kender, eller anerkender, den værdi, det vil give dig at leve sundt, så er det virkelig svært at skabe nye vaner omkring det. Værdien er altafgørende for din motivation. Det er din gulerod, dét, der skal få dig til at blive ved, når det er surt, forklarer han og fortsætter:

– Jeg har selv for nylig haft det „hvad-og-hvorfor-spørgsmål“ oppe at vende: Hvad er det allervigtigste for mig? Svaret er mit helbred. Hvorfor? Fordi jeg først virkelig kan nyde mit liv, når jeg har det godt både fysisk og mentalt. Det kan jeg ikke, hvis jeg er syg eller mangler overskud. Så jeg tror på, at jeg investerer i livskvalitet, når jeg dyrker motion. Det gør det altså lettere at stå tidligt op en mørk vintermorgen og tage ned og træne en time inden arbejde. Også når det er surt.

VI FÅR ØJE PÅ DET, VI SER EFTER

Tænk engang. Hvis man nu fokuserer på, hvor fedt det er at have gjort sin krop en tjeneste. Frem for hvor urimeligt det er, at den ikke må sove en time længere eller ligge på sofaen og vælte sig i tomme kulhydrater, når man nu virkelig trænger...

Tanker er ét af Arne Nielssons vigtigste redskaber, når det handler om at sætte mål og skabe forandring. For vi får altid øje på det, vi ser efter, siger han.

– Kigger du efter muligheder, så ser du dem. Men hvis du kun har blik for forhindringer og problemer, så er det det, du får øje på. Hvis du har en overbevisning om, at din partner er imod dig, eller kollegerne er

dine konkurrenter, så laver du formentlig ikke særlig gode afleveringer, der kan gribes af andre.

– Og hjernen er doven. Den danner forbindelser mellem nervebanerne, som gør et bestemt tankespor bredere og dybere for hver gang, du vælger den vej. Indtil det er en motorvej, du bare drøner ud ad – forbi alle afkørsler, der kunne vise i en anden retning. Men du kan beslutte at gøre noget andet.

„Kvinder ser tit efter det, der giver dem dårligt selv-værd i stedet for at dyrke alt det, de faktisk også kan.“

* **NAVN:** Arne Nielsson.

* **ALDER:** 50 år.

* **JOB:** Foredragsholder og coach. Har siden 1996 holdt foredrag for flere end 200.000 mennesker. Direktør og ejer af FOQUS Management A/S.

* **KARRIERE:** Kanoroer. Har vundet 10 verdensmesterskaber og 74 danske mesterskaber i perioden 1986-1996.

* **UDDANNELSE:** Certificeret Kognitiv Coach.

* **PRISER:** Kåret som Årets Inspirator i både 2009 og 2011.

* **FORFATTER TIL:** „Viljen til sejr“, som har solgt 80.000 eksemplarer samt „Din teenager skal coaches – ikke opdrages“, „Viljen sidder i hjertet“ og „Viljen til sejr 2 – Coping“.

* **PRIVAT:** Gift med Dorte, som er salgsdirektør. Far til Oliver og Marc på 18 og 22 år. Bor i hus i Holte.

* **MOTION:** Løber, cykler, styrketræner, spiller golf og ror kano.

SE MERE PÅ foqus-management.dk

„Krisen i mit eget forhold er et eksempel på, at man, uden at opdage det, kan komme ud ad et forkert spor. Da min kone gik fra mig, havde jeg brug for at forstå, hvorfor det skete. For ellers ville jeg være sårbar resten af mit liv.“



Den virkelige forandring kommer bare først, når du også handler, siger Arne Nielsson. Hvis du vil noget andet, må du gøre noget andet. Ellers får du samme resultat. Igen og igen.

– Du kan jo tænke nok så mange gange, at du vil blive bedre til noget. Men det er først, når du faktisk forsøger, at du kan begynde at lære at mestre det. Jeg kan give dig et eksempel: Det er meget almindeligt, at folk siger til mig: „Min familie er det allervigtigste for mig“. Til det spørger jeg så: „Hvordan viser du så din familie, at de er det allervigtigste?“

– Tanker kan din familie hverken mærke eller gætte. Men dine handlinger kan de føle og se. Hvordan træder du f.eks. ind ad døren efter en lang arbejdsdag? Glad og med overskud til dem? Eller irriteret over, at sko, jakker og tasker flyder i entreen?

AT COACHE ER SOM AT SKRÆLLE ET LØG

Arne Nielsson dømmes ikke. Det er befriende. Han siger det bare, som han ser det. Og han er nådesløst ærlig. På en varm, maskulin *no nonsense*-måde. Vi sidder i hans hyggelige køkken i villaen i Holte, og hvis du synes, at den tidligere verdensmester i kano-roning er en fremragende foredragsholder – det synes f.eks. flere tusinde konferencedeltagere, der i 2011 kårede ham til Årets Inspirator i konkurrence med Chris McDonald og Ulrik Wilbek – så skulle du prøve at møde ham én til én. Over kaffen ved spisebordet. Manden har røntgensyn. På et splitsekund har han placeret fingeren i mindst to af mine ømme punkter.

– Når jeg coacher, oplever jeg tit, at folk ved vores første møde gerne vil beholde den pæne overflade. Som et løg. Glat og fint. Men for at hjælpe dem med at finde ud af, hvad de gerne vil opnå, og især hvorfor de gerne vil opnå det, så er jeg nødt til at skrælle nogle lag af.

– Vi vælger tit nogle strategier, som faktisk ikke virker i forhold til at få det liv, vi ønsker. Og som coach er det min opgave bl.a. at spørge: „Hvis dét er dit mål, er det så den rigtige strategi, du har valgt for at nå det?“

– Værdien af dit mål afgør din motivation. Men strategien afgør, om du når frem. Og hvis du tør se ærligt og realistisk på dig selv, kan du rykke på mål, du måske før end ikke har drømt om, siger Arne Nielsson. Alt imens jeg tænker: „Gid jeg var et løg...“

MIN KONE GIK FRA MIG

Nogle få har det privilegium at blive pillet og skrælet af Arne Nielsson. For ud over at holde ca. 180 foredrag om året, så coacher han også elitesportsfolk, topledere i erhvervslivet og personer, hvis historie på en eller anden måde rører ham. Og til hvert eneste spørgsmål, han svarer på eller sender én i skoven med, har han en lille anekdote om et menneske, der har formået at skabe en forandring. Hans egen historie er én af dem.

I 2007 sagde Arne Nielssons kone gennem en årrække, Dorthe, til ham, at hun ville skilles. Han havde ikke set det komme. Og i bogen „Viljen sidder i hjertet“, fortæller han hudløst ærligt om at miste fodfæstet, om at græde i bilen til og fra de foredrag, han skulle holde. Om at kime sine venner ned, om at være jaloux, om at kæmpe for at få hende tilbage. Og om at finde nye, mindre kontrollerende og mere rummelige og tålmodige sider af sig selv.

– Krisen i mit eget parforhold er et eksempel på, at man uden at opdage det, kan komme ud ad et forkert spor. Da Dorthe gik fra mig, havde jeg brug for at forstå, hvorfor det skete. For ellers ville jeg være sårbar resten af mit liv. Jeg kunne f.eks. få skabt en overbevisning hos mig selv om, at „kvinder forlader mig“. Eller jeg kunne risikere at gentage de samme fejl med en ny kvinde.

– Jeg har på min egen krop mærket, at man kan blive ædt op af det, man ikke forstår, og jeg var nødt til at gå tilbage og se, hvor vi var kørt galt. Og lære af det. Heldigvis endte det med, at Dorthe havde lyst til at gå med mig ad den vej, og vi er også sammen i dag. Men det var uden tvivl det sværeste, jeg har oplevet i mit liv.

MIN FAMILIE KOM I ANDEN RÆKKE

Arne Nielsson stoppede sin karriere som eliteroer i 1996 og skabte derefter en ny karriere som en af landets aller mest efterspurgte coaches og foredragsholdere. Opsat på at blive den bedste, igen, og villig til at tage det hårde slid og træne og træne. Ved at uddanne sig og ved at rejse til USA og studere coaching-ikoner som Anthony Robbins, Ken Blanchard og Daniel Goleman og deres foredragsteknikker.

– Alle håber på, at der er en hurtig genvej til målet. Jeg har aldrig set den. Du er nødt til at træne for at blive god til noget. Hvis du sætter dig et mål, må du først lære og så øve de færdigheder, der kræves for at nå frem. Hvis du vil løbe 10 kilometer eller et maraton, må du sætte ét ben foran det andet. Hvis du drømmer om et nyt job, skal du måske videreuddanne dig.

– Jeg er kun 1,73 meter høj og havde fysisk alle odds imod mig som kano-roer. Alligevel blev jeg verdensmester 10 gange. Det er en sød historie, hvis det var et mirakel. Det er det bare ikke. I mange år havde sporten førsteprioritet i mit liv – også frem for min familie. Min kone og mine to drenge kom i anden række. Og jeg lagde rigtig mange rå timer på søen for at nå mit mål. Og sådan er det!

– Men det sjove er, at jo mere du træner og jo bedre, du bliver, jo heldigere tænker folk, at du må være. For vi hæfter os ved det, der lykkes for andre, men overser som regel de omkostninger, fravalg og det hårde slid, der ligger forud.

Og hos os selv...?

– Der lægger vi tit mest mærke til det, der ikke lykkes eller måske ikke vil lykkes. Og så bliver det svært at nå i mål. Umuligt, faktisk. Fordi det skaber tvivl. Og tvivl dræber.

– Jeg er meget optaget af tvivl i øjeblikket. Det slog mig i sommers, da jeg holdt foredrag under OL i London. Hos topatleter ser du det øjeblikkeligt: Hvis de tvivler på sig selv og deres præstationer, går det galt. For tvivl gør dig træt. Og tvivl skaber frustrationer og forvirring omkring dit mål.

DU SKAL TRÆNE DIG SELV BEDRE – IKKE DÅRLIGERE

Arne Nielssons speciale er mål. Han fungerer som en katalysator. Den, der giver energi. Den, der løfter. Den, der får det bedste frem i andre. Så de kan nå frem over målstregen, som han selv har gjort det masser af gange i sit liv. Helst med „hænderne over hovedet“ – som er et af hans mottoer, når han holder foredrag i virksomheder. For begejstring og fokus på det positive gør det hele meget nemmere.

– Så er vi tilbage ved start: Det handler igen om, hvad du kigger efter. I kvinder ser tit efter det, der giver jer dårligt selvværd. I har fokus på områder, hvor I ikke føler jer gode nok. I stedet for at bruge energien på at dyrke alt det, I faktisk også kan. Dét, du træner i, bliver du bedre til. Uanset om det er det gode selvværd eller det dårlige selvværd.

Kan man sætte sig mål om hvad som helst? At finde den eneste ene for eksempel?

– Nu tror jeg ikke på, at der kun er én til os. Jeg tror, at der er mange, som vi kan opleve stor kærlighed sammen med. Og én af dem kan du da sagtens sætte som mål, at du vil møde. Afklaring: Hvilken type mand, du tror, at du kan blive lykkelig sammen med? Muligheder: Hvor kan du møde en med den profil? Handling: Opsøg de steder, hvor den type mænd kommer. Og brug nettet. Jeg har coachet mange kvinder, som starter med at have stor modstand mod lige præcis netdating og siger: Nej, dét er altså ikke noget for mig. „Hvorfor?“ spørger jeg så. „Fordi så skal jeg jo date alle mulige spassere...“ svarer de. Ja, siger jeg så. Det er dét, man kalder træning og hårdt arbejde.



6 råd til at nå dine mål

1 KLARLÆG dit mål. Spørg dig selv, hvorfor det virkelig betyder noget for dig, at det lykkes.

2 Bevar **MOTIVATIONEN**. Hvad vil det give dig at nå i mål? Hvad er omkostningerne undervejs – ikke bare for dig, men også for din familie. Værdien af at nå dit mål skal være så attraktivt, at du har lyst til at blive ved – selv når du ikke har lyst.

3 Læg **EN STRATEGI**. Når du kender dit mål og værdien af at nå frem, skal du lægge en plan, der fører dig mod målet i stedet for væk fra det.

4 Find din **X-FAKTOR**. Alle mennesker har en række værdier, som altid er til stede, når de er deres allerbedste. Betragt dine tidligere succeser, og find ud af, hvad der går igen, når du er rigtig god.

5 **TRÆN**. Vær realistisk omkring, hvad du skal lære eller kunne for at nå dit mål. Det, du træner i, bliver du bedre til. Det gælder både de færdigheder, som du skal øve, og din overbevisning om, at du kan.

6 Se **MULIGHEDER** frem for forhindringer. Du skal selvfølgelig ikke ignorere problemer undervejs, men dit fokus skal hele tiden være på de muligheder og løsninger, der fører dig tættere på dit mål.



„Alle håber, at der er en hurtig genvej til målet. Jeg har aldrig set den. Du er nødt til at træne for at blive god til noget.“