

Motivation & Hypnose.

**Noter fra kursus på
FolkeUniversitetet.**

Matematisk Inst.
Sæsonen Forår 2012.
Aarhus, 24 Marts 2012.

*I forbindelse med kursusrække på Aarhus FolkeUniversitet, sæsonen forår 2012, om **Hypnose** – kom vi vidt omkring..... Og det gjorde vi også på efterfølgende foredrag om **Motivation**.*

*Under kurset og foredragene tog jeg **noter**. Dels vedr. emner behandlet på kurset og foredrag, dels vedr. nogle af de mange associationer som kom op sideløbende i samtaler med medkursister mm.*

*Nedenfor disse noter, plus **mine personlige** (spredte) **stikord** mm. - Inkl. et par **links** – Løst og fast fra en masse forskellige kilder. I spredt orden, men her skrevet sammen, så det (måske) kan læses som en sammenhængende historie. I håb om at fastholde nogle af diskussionerne, og som udgangspunkt for videre udforskning (via. links, navne, bøger).*

Overskrifter:

Hypnose:

- * Hvad er hypnose? Brug af hypnose i almen lægepraksis?
- * Ressourcer, indre ro - selvhypnose og hypnoterapi.
- * Depression og hypnose.
- * Kroniske smerter, tandlægeskræk og hypnose.

Motivation:

- * Motivation og energi?
- * Positiv tænkning og personlig udvikling.
- * Talent og Innovation.

Hypnose.

Hvad er hypnose? Brug af hypnose i almen lægepraksis?

Onsdag d. 11 Januar 2012. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.
v. Speciallæge i almen medicin Peder Olesgaard.

Fra Wikipedia: Hypnose er en tilstand, hvor bevidsthedens kritiske sans passiviseres i en mental fokusering. Det opleves naturligt ved f.eks. dagdrømme, at falde i staver eller at blive opslugt (af en god bog e.l.).

En almindelig hypno-terapeutisk behandling foregår ved at klienten og terapeuten har en terapeutisk samtale, hvorefter klienten hypnotiseres og i trancetilstanden modtager positive suggestioner¹.

Peder Olesgaard indledte med at fortælle om trance lignende tilstande, som vi i virkeligheden kender i mange sammenhænge: Færøsk kædedans², Grønlandsk trommedans³, Afrikansk trommedans^{4,5,6} osv. Og altså ikke kun i hypno-terapeutiske sammenhænge.

Derefter en kort beskrivelse af hypnosens historie. Fra det gl. Indien⁷ og Grækenland (se søvntempler⁸) og frem til Franz Mesmer⁹ og James Braid¹⁰ hypnose og hypno-terapi. Ifølge Peder Olesgaard er hypnoseterapi, mindfulness¹¹, meditation mm. måske ikke så forskellige teknikker, når det kommer til stykket.

Hvor man i forbindelse med mindfulness har talt om målbare hjerneændringer¹², har man i forbindelse med hypnose også haft undersøgelser der har påvist en forøgelse af hvide blodlegemer (altså også her den kontroversielle "mind-over-matter" effekt.).

Vedr. hypnose kan befolkningen deles op i 3 grupper. 10 % er næsten ikke modtagelige for hypnose, 80 % er mildt modtagelige, og 10 % er nemme at hypnotisere.

I TV shows ses hypnotiserede ofte lave mere eller mindre skøre ting. Ifølge Olesgaard må man antage, at de hypnotiserede sådan set er med på det sker (Det sker altså ikke mod de hypnotiseredes vilje, selvom de ikke er i deres normale vågne bevidstheds tilstand).

Det er dog rigtigt at de hypnotiserede ofte ikke kan huske noget bagefter (fra deres optræden), når de vender tilbage til deres normale tilstand.

Bringes personerne derimod tilbage i hypnose, kan de godt huske hvad der skete under hypnose (jvf. barndoms-amnesi fænomenet¹³).

¹ Se f.eks. <http://da.wikipedia.org/wiki/Hypnose>

² http://da.wikipedia.org/wiki/F%C3%A6r%C3%B8sk_k%C3%A6dedans

³ http://da.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%B8nlandsk_musik

⁴ <http://africadance.dk/da/dans.htm>

⁵ Larm påvirker ikke bare dine trommehinder. Når larmen er rytmisk og utrætteligt bliver ved, trænger den dybere ind. Den påvirker din måde at tænke på.

Det havde afrikanerne nu ikke behovet videnskaben til at fortælle dem. Dansere og trommeslagere har kendt effekten, lige siden urmennesket fandt på at spænde et skind stramt ud over en hul træstamme. Det at bruge dans som en måde at gå i trance på, er noget der kan dateres mindst 40.000 år tilbage i tiden - længe før vores civilisation - tilbage til de nordamerikanske eskimoer, yorobaerne i Vestafrika, shamanen i Sibirien.

<http://mikaidt.dk/afrika/afrika02.html>

⁶ http://en.wikipedia.org/wiki/African_dance

⁷ Hypnotism as a tool for health seems to have originated with the Hindus of ancient India who often took their sick to sleep temples to be cured by hypnotic suggestion as also found to be the case in ancient Egypt and Greece. http://en.wikipedia.org/wiki/History_of_hypnosis

⁸ http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_temple

⁹ <http://en.wikipedia.org/wiki/Mesmer>

¹⁰ [http://en.wikipedia.org/wiki/James_Braid_\(surgeon\)](http://en.wikipedia.org/wiki/James_Braid_(surgeon))

¹¹ <http://www.simonlaub.net/Post/Erindringer.pdf>

¹² <http://www.simonlaub.net/Post/Erindringer.pdf>

¹³ <http://www.simonlaub.net/Post/Erindringer.pdf>, Erindringer og barndom.

Terapeutisk arbejdes ofte med forskellige ego'er¹⁴. En voksen har problemer med noget som skete som 4 årig. Den voksne del af ego'et kan så, under hypnose, sendes ind for at trøste og helbrede barne-ego'et. Det foregår oftest via følelser (Som er langt mere virksomme end de mere rationelle kognitive terapiformer, ifølge Peder Olesgaard).

Ressourcer, indre ro - selvhypnose og hypnoterapi.

Onsdag d. 18 Januar 2012. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.
v. Cand.psych. og hypnoterapeut Lone Kærvang .

Foredraget blev startet med beskrivelse af forskelle mellem kognitiv terapi¹⁵ (At forstå noget intellektuelt) og HypnoTerapi¹⁶ (At forstå noget med følelser).

I hypno-terapi har terapeuten følgende rolle:

Induces hypnotic state in client to increase motivation or alter behavior patterns: Consults with client to determine nature of problem. Prepares client to enter hypnotic state by explaining how hypnosis works and what client will experience. Tests subject to determine degree of physical and emotional suggestibility. Induces hypnotic state in client, using individualized methods and techniques of hypnosis based on interpretation of test results and analysis of client's problem. May train client in self-hypnosis conditioning.

Typiske problemer der behandles ved hypno-terapi er tobaks afvænning, angst, fobier, overvægt, depression¹⁷.

¹⁴ Ego-State terapi er en hypnose terapi, der giver dig muligheden for, som den voksne intelligente og bedre vidende version af dig, at rejse tilbage i tiden og trøste forklare og forsikre den unge infantile version af dig, hvordan tingene i virkeligheden hænger sammen. Det fantastiske ved denne terapi form er at underbevidstheden "tror" at det er muligt. Underbevidstheden oplever at den unge version af dig bliver trøstet og givet en forklaring, der understøtter en ny opfattelse af virkeligheden. Denne nye opfattelse af hændelsen virker med tilbagevirkende kraft, sådan at underbevidstheden opfatter situationen sådan, at de negative indflydelser den har haft på dig ikke er nødvendige og derfor sletter den simpelt hen den skadelige virkning den har haft på dig og opbygger en ny og sundere opfattelse af situationen....

Denne terapiform er yderst velegnet, til behandling af mennesker, der har traumer der stammer fra barndommen.

¹⁵ http://da.wikipedia.org/wiki/Kognitiv_terapi : Antagelsen der ligger til grund for kognitiv terapi er, at vores følelser og adfærd i høj grad bestemmes af hvordan vi strukturerer verden ved hjælp af tænkning, antagelser, og evalueringer; hvis man derfor kan identificere destruktive tanke- og handlingsmønstre, kan man ved passende terapi søge at erstatte disse med mere realistiske eller mindre destruktive.

¹⁶ <http://en.wikipedia.org/wiki/Hypnotherapy> :

¹⁷ The working party then provided an overview of some of the most important contemporary research on the efficacy of clinical hypnotherapy, which is summarized as follows:

"There is convincing evidence that hypnotic procedures are effective in the management and relief of both acute and chronic pain and in assisting in the alleviation of pain, discomfort and distress due to medical and dental procedures and childbirth."

"Hypnosis and the practice of self-hypnosis may significantly reduce general anxiety, tension and stress in a manner similar to other relaxation and self-regulation procedures."

"Likewise, hypnotic treatment may assist in insomnia in the same way as other relaxation methods."

"There is encouraging evidence demonstrating the beneficial effects of hypnotherapeutic procedures in alleviating the symptoms of a range of complaints that fall under the heading 'psychosomatic illness.' These include tension headaches and migraine; asthma; gastro-intestinal complaints such as irritable bowel syndrome; warts; and possibly other skin complaints such as eczema, psoriasis and urticaria [hives].

"There is evidence from several studies that its [hypnosis] inclusion in a weight reduction program may significantly enhance outcome."

<http://en.wikipedia.org/wiki/Hypnotherapy>

Måler man EEG på patienter, der er hypnotiserede, finder man at tilstanden (hypnose) minder om at være afslappet¹⁸,¹⁹. Fra vågen tilstand²⁰ kan terapeuten bringe klienten først i en mere afslappet tilstand, og derfra ind i hypnose (man skal her undgå at patienten falder i søvn). Det er tilstanden lige før søvn, der giver mulighed for hypnose. Når patienten under konsultationen (trancen) taler kommer de typisk lidt op af trancen. Terapeuten taler derfor med dæmpet stemme for ikke at ødelægge trance tilstanden²¹,²².

Derefter kom vi kort omkring sammenhæng mellem mindfulness og hypnose. Qua reference til bogen ”Mindfulness and Hypnosis: The Power of Suggestion to Transform Experience”²³,²⁴.

Fra anmeldelserne af bogen:

“Michael Yapko shows how the benefits of mindfulness and hypnosis are increased when both approaches are considered and effortless learning contexts are created. He showcases the power of experiential or first-hand learning and urges the reader to learn a variety of strategies to skillfully apply suggestion, focus, and dissociation into the helping process. This book is a 'must-read' for all therapists regardless of work setting or theoretical orientation.”
(Jon Carlson, PsyD, EdD, ABPP, Distinguished Professor, Governors State University)

“Yapko’s latest book is a gem...[W]ith valuable nuggets of clinical wisdom, tied to state-of-the science information on most every page, I felt a tinge of regret when this book came to an end; surely one of the highest compliments I can pay an author.” (Steven Jay Lynn, Ph.D., ABPP Distinguished Professor of Psychology, Binghamton University)

“With courage and creativity, Dr. Yapko explores the intersection of mindfulness and hypnosis and finds many fresh insights and techniques that will benefit psychotherapists and anyone interested in the inner world. His book embodies many of the virtues of his two subjects: it is accepting and also prescriptive, spacious and focused, receptive and penetrating. His writing is clear, open-minded, concise, and practical - and sweeps the reader along with an exuberance that shines through his scholarship.” (Rick Hanson, PhD, author of *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love & Wisdom*).

¹⁸ <http://www.fmsonline.org/hypnosis.html> : The EEG of hypnosis is formally indistinguishable from a pattern of being relaxed, alert with eyes closed. By contrast, the EEG of sleep consists of four distinct polygraph defined stages that run in approximately 90-minute cycles of progressively less depth throughout the night (Aserinsky & Kleitman, 1953).

¹⁹ Our brains cycle through four types of brain waves, referred to as delta, theta, alpha and beta. Each type of brain wave represents a different speed of oscillating electrical voltages in the brain. **Delta** is the slowest (zero to four cycles per second) and is present in deep sleep. **Theta** (four to seven cycles per second) is present in stage one when we're in light sleep. **Alpha** waves, operating at eight to 13 cycles per second, occur during REM sleep (as well as when we are awake). And **beta** waves, which represent the fastest cycles at 13 to 40 per second, are usually only seen in very stressful situations or situations that require very strong mental concentration and focus. These four brain waves make up the **electroencephalogram** (EEG). <http://science.howstuffworks.com/environmental/life/human-biology/dream2.htm>

²⁰ Vågen tilstand, (28 – 40 Hertz) bringes under hypnosen ført til afslappet, dernæst til hypnose. Men man skal passe på ikke at få patienten til at falde i søvn, som er næste trin i afslapning efter hypnose.

²¹ I det meget blandede publikum fik bemærkningen om forskellige kognitive tilstande en tilhører noget ud af en tangent. Hvor han længe og vedholdende argumenterede at jagersoldater også har to tilstande, ”hverdag” og ”krig”- hvor krigstilstanden ifølge ham mindede om en hypnotisk tilstand. Foredragsholderen blev først reddet ved at minde om behovet for pause.

²² En noget fanatisk hypnose mand blandt tilhørerne tog her over og forklarede den undrende forsamling at han havde hypnotiseret sig selv til at tabe 47 kg. Derefter kastede han sig ud i en tirade mod Bobbi Zachariae. Åbenbart en yndlings tese – for han underholdt med dette både under forrige foredrag og i pausen. Jo, mere han talte jo mere fornuftigt forekom Bobbi Zachariae at være. Se <http://bzach.dk/>

²³ http://www.amazon.com/review/R3LJ66519W6JY9/ref=cm_cr_dp_perm/?ie=UTF8&ASIN=0393706974&nodeID=283155&tag=&linkCode=

²⁴ Dr. Michael D. Yapko believes that guided mindfulness meditation is a form of hypnosis. In his book he attempts to put the reader's mind at ease by explaining the similarities and promoting both mindfulness meditation and hypnosis for use to create a better life for patients. Since both mindfulness meditation and hypnosis are highly suggestive processes he addresses the phenomenon of suggestibility. While he spends some time discussing Buddhism he also has a lot of helpful advice on how to introduce hypnosis to clients. He especially explains why authoritarian suggestions should be used infrequently. Overall this book is a good introduction to the topics of mindfulness and hypnosis and would be beneficial to medical professionals interested in changing their patients lives for the better.

Depression og hypnose.

Onsdag d. 25 Januar 2012. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.
v. praktiserende læge Per Nielsson²⁵, Nakskov.

Der blev indledt med nogle betragtninger over hypnose:

Hypnose er ikke (endnu) en vel beskrevet hjerne tilstand. Man må formode at nogle smertecentre lukker ned under hypnose, mens disse centre ellers er aktive under søvn og i vågen tilstand. Men dette er altså endnu ikke vel beskrevet²⁶, selvom hypnose bruges klinisk²⁷. Læger ønsker at have flere ting i værktøjsskassen i forbindelse med eksistentielle problemer, som ikke har en simple diagnose (Stress, depression mm.). Her kan hypnose i nogle tilfælde være en løsning²⁸.

Depression:

Depression handler om:

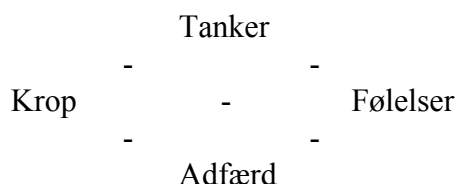
- Nedtrykthed.
- Nedsat lyst eller interesse for ting man tidligere har interesseret sig for.
- Nedsat energi, eller øget træthedsbarhed.

Ledsage symptomer:

- Nedsat selvtillid eller selvfølelse.
- Selvbefejdelser.

Hypnose kan bruges i lette tilfælde af depression.

Jvf. ”Den Kognitive Diamant”:



- Så er der forbindelser mellem Krop, Tanker, Følelser og Adfærd. En ændring et sted skaber ændringer og påvirker alle steder.

Hos den deprimerede leder man efter den følelse, de ikke har kontakt med. Ved at gøre det bevidst, kan man arbejde med det.

Dette er meget anderledes end at give medicin!

²⁵ Dansk selskab for Klinisk Hypnose: <http://hypnoterapi.com/htdocs/default.asp>, email: info@hypnoterapi.com

²⁶ **Randi Abrahamsens** Ph.D. projekt, "Effect of hypnosis on persistent orofacial pain - in neurobiological perspective" blev vejledt af Bobbi Zacharia – Og hun vil i sin præsentation af sit Ph.D. projekt komme nærmere ind på dette.

²⁷ At St. Luc Hospital in Brussels, one third of all surgeries to remove thyroids and one quarter of all breast cancer surgeries are performed using hypnosis and local anesthetic rather than full anesthesia: <http://www.resultscoaching.com.au/latest/belgium-at-the-forefront-of-using-hypnosis-for-surgery-video>

²⁸ Ifølge Dansk Center for Hypnoterapi.

Medicin ændrer ikke:

- Måden patienten mestrer udfordringer på.
- Måden som verden opleves og forklares på.
- Relationer.
- Fortid (Den deprimerede er orienteret om fortiden. Om tab - defineret meget bredt. Om tab man har lidt).

Den depressive attributions liste²⁹:

- Global fortolkning (ingen nuancer, ingen gråtoner).
- Stabil fortolkning (Udtrykker det stabilt i tid. Fortiden var skidt, og fremtiden bliver skidt – for den deprimerede).
- En indre forestilling eller fantasi tillægges sandhedsværdi (Testes ikke i den ydre verden. Den deprimerede lukker sig inde, og går ikke ud for at finde sprækker i den negative verden de har bygget op).

Hypno terapien skal så ind og forsøge at hjælpe med til at lave disse ting om (den negative attributions liste).

Blandt andet ved at lukke nogle processer ned. Eksempelvis: De der sover godt om natten, tænker ikke lige før de falder i søvn. Omvendt med de deprimerede, de tænker meget lige før de skal sove (fordi her er der ikke noget til at distrahere deres negative tanker) – Det giver ikke overraskende søvn forstyrrelser. Igen er hypnose terapien et værktøj i lægens værktøjskasse, hvor man hjælper patienten med at tænke på ingenting, ved natte tide.

Skridt i hypnose behandlingen.

Hypnose er:

- En tilstand i intens fokuseret opmærksomhed ("Tunnel – opmærksomhed"). En svækkelse af opmærksom til på ydre stimuli.
- Resultat af kommunikation mellem terapeut og patient.

Mindfulness og hypnose er beslægtede fænomener. Men forskellen er målet. I mindfulness er målet "ikke at have et mål". I hypnose er der et mål.

Skridt: **Det næste skridt er altid det vigtigste.** Det bestemmer retningen. Og retningen af det første skridt er det bedste at forudsige fremtiden med.

I hypnose går følgelig ind og forholder sig til dette **første skridt**:

- Hvad er målet?
- Hvad er det for ressourcer man har til rådighed og kan bruge?
- Leder det frem som giver glæde, det som gør stolt.

Under hypnose (spørges den deprimerede):

²⁹ Betegnelse for psykologiske processer, der har til formål at forklare eller begrunde udfaldet af en situation ved at henvise enten til forhold hos personen eller forhold i situationen.

- Da du grinede. Hvordan føltes det i kroppen? Da du var stolt, hvordan mærkedes det i kroppen³⁰.

Sessionen går ud på at finde ressourcer, som patienten har, og få dem gjort tilgængelige i problemområdet!

Patienter græder næsten altid når det virker. Når man finder lidt guld i en ellers mudret oplevelse af verden: **Tårer renses sjælen. Tårer er tegn på at give slip**, ifølge Per Nielsson.

Herefter kommer så arbejdet med at bruge det nyfundne guld. Igen, det næste skridt er altid det vigtigste. Et mål hvor man ikke kender skridtene, er bare et ønske. Man skal kende skridtene!

Forventningerne hos den depressive skal langsomt laves om:

- Fortiden forudsiger ikke fremtiden.
- Forventninger skabes i en social kontekst (den deprimerede skal ud af sin isolation).

Mange af teknikkerne her har mange lighedspunkter med Milton Ericksens metoder (NLP)³¹.

Vedr. Stress:

Stress er et udtryk for et misforhold mellem de ressourcer patienten har til rådighed, og de krav og belastninger patienten udsættes for.

Ingen kan langvarigt være i en stress situation. Så enten må man flygte fra stress situationen (trække stikket ud), eller også må man kæmpe for at mindske gabet mellem ressourcer og krav (hvilket er meget svært for den deprimerede, at være aktivt handlende).

Depression kan yderligere gøre stress værre ved at fortælle patienten noget forkert om kravene (for at være lykkelig, for at være en god arbejder "skal man" etc.). Depression sætter krav som "stresser". Depression kan altså give næring til stress.

Kroniske smerter, tandlægeskræk og hypnose.

Onsdag d. 1 Februar 2012. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.
v. tandlæge Randi Abrahamsen, Ph.D.

Smerteoplevelser:

En smerte registreres i hjernen efter at være gået igennem nociceptorer³², nerver, rygmarven og endelig lander i hjernebarken³³.

Hvad der registreres er afhængigt af "smerteporten" – I godt humør er man mindre modtagelig smerter, i dårligt humør er der større tilgængelighed for at opleve smerte. Tænkemåder, så som,

³⁰ Jvf. den kognitive diamant.

³¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson : Milton Ericksens metoder bruges i tillempet form. Der er en masse NLP i den måde megen hypnose terapi laves på.

³² <http://en.wikipedia.org/wiki/Nociception>

³³ <http://da.wikipedia.org/wiki/Hjernebark>

”over-opmærksomhed”, distraktion, katastrofetænkning mm. har alt sammen en betydning for smerteoplevelsen. Ligesom psykiske belastninger, så som, stress, skilsmisse, arbejdsbelastninger, dødsfald, arbejds-skifte mm. også har stor betydning for hvordan en smerte opleves.

Lægebesøg – og ”om-programmering”:

80 % af alle lægebesøg handler om kroniske smerter. Der er nogle gentagne mønstre som mange patienter sidder fast i: Sover dårligt, får for lidt motion, har for lidt socialt liv, har smertetanker, (sidder fast i negative tanker, gramofon plade, som ikke udfordres ved at gå ud i sociale sammenhænge).

Hypnose kan bruges til at ”om-programmere” disse smerte - opfattelser:

- Nogle smerte fornemmelser kan laves om til andre ”fornemmelser”, f.eks. varme, kulde, ”prikken”, ændring til oplevelse af farver.
- Patienten kan lære at tænke sig væk (til en dykker ferie, eller lign.). Flytning til et mindre generende sted i tankerne.
- Skabe egen bedøvelse.
- Forbedre ”jeg’et”. Styrke identitet, mens hjælpeløshed tones ned.
- Genopdage hvordan det var at være smertefri.
- Bestemme hvordan smerten skal påvirke én (F.eks. passe på sin søvn).

Hypnose og/eller motion kan være det der skal til for at patienten igen kan komme til at sove godt (Under hypnosen drømmer patienten sig til et varmt og behageligt sted, og distraherer sig selv væk fra smerte oplevelser. Får så en CD med hjem som kan sættes på, hvis der igen er behov for at komme i denne tilstand).

Forsøg – hypnosens smerte lindrende effekt:

Design, setup, af forsøg laves over skabelonen:

Intervention:

Outcome:

Hypnose →

Effekt. Rapporteret smerte oplevelse.

Ved Placebo behandling og ved hypnose.

Placebo behandling³⁴ →

Der har været 12.206 studier på verdensplan. Heraf 6.500 kliniske forsøg³⁵.

Blandt de mere kendte hypnose forsøg er:

³⁴ Noget der minder om hypnose, men ikke er det. F.eks. visualisering.

³⁵ I Danmark (følger mange tilhængere af hypnose) er det meste forskning i smerte sponsoreret af medicinal industrien. Derfor er der ikke ret megen hypnose forskning.

- Fantom smerte (Forsøg, Rosen, 2001) ³⁶.
- Hovedpine (Klinisk, Hammond, 2007) ³⁷.
- Refleksstudier (Eksperimentelt, Zacharia, 1998) ^{38,39}.

Hjernescannings studie med samme smerte stimulation.

Tre tilstande undersøges ved scanning: Normal tilstand, hypnotisk forøget smerte oplevelse og hypnotisk bedøvelse.

Forsøgene viste at hjernen lukker ned for aktivitet i områder af hjernen, der står for smerte behandling under hypnosen (Der er mindre aktivitet mange steder i hjernen, næsten overalt).

// NB. Hypnose tilstanden er forskellig for søvn tilstanden. Under hypnosen kan patienten godt reagerer på lyde, og patienten kan forstå talte kommandoer. Men hypnose tilstanden er også forskellig fra den vågne tilstand, da der som sagt er mindre aktivitet mange steder i hjernen under hypnose. Når man sover og oplever smerte, så vågner man. Under hypnose er nogle dele af hjernen allerede "vågne", og behøver altså ikke "vågne" op ved smerte. Hjerne aktiviteten under hypnose er tæt på søvn⁴⁰, men ikke helt⁴¹. //

Rossis blodprøve forsøg⁴² - Mind-Body relation:

Fra Amazon vedr. Rossi (bog):

The book explains in great detail the influence and the effect of mind over body from the perspective of neuro-biology. In simple terms, most healing performed with hypnosis are a result of mind influencing the blood-flow, which then creates corresponding changes in the body.

Rossi provides a some amazing case-histories where hypnosis has helped people deal with problems which were unresponsive to regular medical treatment.

Om Rossi's "The Psychobiology of Gene Expression" står der på Amazon: "This remarkable book is truly thought-provoking and ground-breaking..Rossi's work opens you to a new dimension of body-mind-health-arts concepts. -- European Journal of Clinical Hypnosis".

Rossi mener, kontroversielt, f.eks.:

"Dr Rossi points out that recent findings have overturned many of our old theories about how the nervous system is linked to experience. We now know that novelty, life-enriching experiences and physical exercise can activate neurogenesis. Such experiences can turn on gene expression within minutes throughout the body and brain. As a result, "every memory is a reframe." We can actually reconstruct ourselves from a genetic level on up when we are experiencing a healing environment."

³⁶ <http://voices.yahoo.com/phantom-limb-pain-its-treatment-using-hypnosis-4972890.html>

³⁷ <http://www.hypnosforeningen.se/pdf/HammondHeadaches.pdf>

³⁸ Hæmme og overtage styringen fra refleksbetinget adfærd, <http://skovly-behandlingscenter.dk/wp-content/uploads/Skript-af-forel%C3%A6sning.-Hjemmeside.pdf>

³⁹ <http://www.hypnoterapi.com/htdocs/pdf/Hypnoterapi/apr02.pdf>

⁴⁰ Søvn er jo så i øvrigt også en meget interessant hjernetilstand. Man kan tænke på det som et natligt/dagligt reboot af den komplekse hjerne computer. Men man kan også tænke på det som simulation af farlige tilstande som skal øves "offline" mm. Den helt rigtige forklaring lader vente på sig. Ifølge en søvnforsker – "Vi sover fordi vi bliver søvnige".

⁴¹ Our brains cycle through four types of brain waves, referred to as delta, theta, alpha and beta. Each type of brain wave represents a different speed of oscillating electrical voltages in the brain. **Delta** is the slowest (zero to four cycles per second) and is present in deep sleep. **Theta** (four to seven cycles per second) is present in stage one when we're in light sleep. **Alpha** waves, operating at eight to 13 cycles per second, occur during REM sleep (as well as when we are awake). And **beta** waves, which represent the fastest cycles at 13 to 40 per second, are usually only seen in very stressful situations or situations that require very strong mental concentration and focus. These four brain waves make up the **electroencephalogram** (EEG). <http://science.howstuffworks.com/environmental/life/human-biology/dream2.htm>

⁴² http://www.amazon.com/review/RPEDP3R4O261U/ref=cm_cr_dp_perm/?ie=UTF8&ASIN=0393701689&nodeID=283155&tag=&linkCode=

Mao. , ifølge Rossi: Rigtigt mange ting (i vores blod bl.a.) påvirkes efter meget kort tid (20 min) ved hypnose.

Hypnose i Det Danske Sundhedsvæsen:

På Rigshospitalet kaldes forsøgene med hypnose for ”visualisering” – Da det ord glider lettere ned.

Der er lavet smerte dagbog over smerteoplevelse. Deri finder man, at:

- Hypnosegruppen har signifikant statistisk mindre smerteoplevelse end kontrolgruppen⁴³.

// Bemærk i øvrigt at det for mange af patienterne med kroniske smerter gælder: Når man fjerner smerten et sted, så kommer den bare et andet sted. Da smerten er psykologisk betinget. De bliver så henvist til psykolog. //

Hypnose i forbindelse med tandlæge besøg, angst reaktioner:

Kroppen ”husker” - lyde, lugte kan være lagret dybt fra barndommen –

Når man så sidder i tandlægestolen og hører lyden af boret – kan patienten så enten være paralyseret, kampberedt eller klar til at tage flugten (Reaktionsmønstre i krybdyr-hjernen).

Via hypnose ”om-programmeres” lyden fra boremaskinen til noget behageligt, til noget afslappende. Man rydder op i bindinger til fortiden, og kommer med nye ting, der skal bruges i fremtiden. Der laves en tilvænning til ny situation⁴⁴.

Motivation.

Motivation og energi?

Onsdag d. 8 Februar 2012. NRGi Park Atletion, Aarhus.
v. Chris MacDonnald.

2.500 forventningsfulde (rettere: ellevilde) tilhørere var på plads i Atletion til en aften Chris MacDonnald, om motivation og energi.

Blandt dem også guld-helten Lars Christiansen⁴⁵ (som vist var derinde som privat person). Vi startede med at hylde og klappe af Lars C.

Så kom Chris Macdonnald på scenen i en forrygende og uhyre morsom 3 timers performance.

⁴³ Kontrolgruppen, der skal tage placebo, får en behandling, som de tror er hypnose – Men i virkeligheden bare er en visualisering af dejligt sted. Mindre dyb tilstand.

⁴⁴ Som ved de forrige foredrag, blev der tilsidst afholdt hypnose session med forsamlingen. Efter sessionen blev holdet spurgt hvor lang tid de mente havde været hypnotiserede. Det typiske svar var 5 min. I virkeligheden havde sessionen varet 25 min. Hvilket er et tegn på at der virkelig har været tale om hypnose og ikke bare (svag) visualisering – at de hypnotiserede har mistet fornemmelsen for hvor lang tid der er gået.

⁴⁵ <http://www.lars-christiansen.com/>

Chris M. startede med at tale om ”afd. 1.” og ”afd. 2.” I vores frontal lap. De 100 gram af hjernen, som enten lægger positive, optimistiske planer eller finder fejl og mangler i vores situation (begge dele er selvfølgelig nyttige, men hver ting til sin tid)⁴⁶.

”Afd. 1.” er vores ”Ole Henriksen”⁴⁷, der vågner om morgenen (også gråvejrs dage), og siger ”I am loving it”, og glæder sig til dagen – Mens ”afd. 2.” finder ”hår i suppen”. De fleste mennesker har mest ”afd. 2.”, hvilket giver god evolutionær mening. Da de af vore forfædre der er gået hen til en Grizzly Bjørn⁴⁸ og klappet den i optimistisk forventning om en god snak, måske ikke har fået så mange efterkommere, som de mere skeptisk anlagte.

Vi har alle et ”set point” for vores humør. Det humør som bestemmer hvordan vi har det, og hvad vi kan præstere. Igennem livet svinger vi omkring dette set point. Oven over i gode perioder, og under i dårlige perioder. Men selve set pointet forskydes alt efter hvad vi mødes med i livet. Vi husker det negative bedre. Så vi skal have 3 gode feedbacks, for hvert dårligt bare for at holde vores set point konstant. I intimsfæren kræves endnu mere. I ægteskab kræves 5 positive feedbacks, for hver negativ. Og på jobbet kræves 6 positive for hver negativ bare for at holde samme setpoint, status quo.

Det følger at det er uhyre vigtigt at omgive sig med de rigtige mennesker.

Og ikke lukke dårlige tanker ind – hvilket typisk sker f.eks. ved at se TV-avis, hvilket er en evig strøm af negativitet. Hvis det tages ind skaber vi dårlig attitude. Dvs. vores **attitude** er vores indre dialog, som den præsenteres udadtil. Man skal styre sine tanker.

Her lærer forsamlingen Chris Macdonnalds kampråb ”HUA” – Heard, Understood and Accepted⁴⁹.

Derefter en indføring i det psykologiske begreb at ruminere. Ifølge Chris M. kommer det fra koens mavesystem. I koen kommer føden ind i maverne, og derefter op igen til mund, hvor der tygges drøv på det, ”føden er blandet med mavesyre, er blevet til bræk, og det tager den så op og tygger på” – Vi advares mod at ruminere for meget over vores eget bræk.

Man må ikke ruminere for meget. Max 5 min om dagen over hvert emne. Og max 30 min i alt på en dag. Man skal have sin nattesøvn. Nattesøvnen giver energi, som igen hjælper på motivationen.

I pausen var der to store køer i hallen. Ind op for at få autograf hos Chris MacDonald. Og én for at blive fotograferet sammen med guld-helten Lars Christiansen. En mand holdt om Lars Christiansen, og mange omfavnede ham. Men de fleste nøjedes dog med at få taget billede sammen med ham. Overværer en samtale mellem Lars C og en pige – de kender ikke hinanden – pigen kigger forelsket på Lars C. og siger ”det er nu så trist at du og Christina er gået fra hinanden”⁵⁰ – hovedet på skrå og stor indlevelse. Lars fortæller at han overlever (red. Og nu har han jo selvfølgelig også den guldmedalje at trøste sig med).

Efter pausen kommer vi omkring cykelløbet Race Across America⁵¹. Som Chris MacDonald har deltaget i. Hvorfor deltager nogle i sådanne vanvittige ting, hvor man cykler mange 1000 km, uden søvn i, og uden hvile til kroppen?

⁴⁶ Det er også de 100 gram der planlægger slanke kure – Meget mod resten af kroppens ønsker....

⁴⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Ole_Henriksen

⁴⁸ http://en.wikipedia.org/wiki/Grizzly_bear

⁴⁹ Kendt fra Al Pacino filmen ”Scent of a woman”.

⁵⁰ Ved opslag på internettet kan jeg se at det drejer sig om håndboldspilleren Christina Roslyng, som Lars C har dannet par med tidligere.

⁵¹ http://www.raceacrossamerica.org/raam/raam.php?N_webcat_id=1

Cykelløbet bliver her en metafor for livet. Når mennesker er ”tomme indeni” er det fordi de ikke har noget begær. Selv ikke det elementære begær efter mad, - fordi alle i den vestlige verden får mad nok. Her drejer det sig om begær efter at gøre noget, at fuldføre.

Når målet skal nås – skal man dels have evner, man skal træne, have de rigtige mennesker omkring sig. Man skal spørge sig selv om man har viljen (i.e. ”vil jeg”?). Cykelløbet er et drama. Hvor specielt manglen på søvn gør det farligt. På et tidspunkt er een så udmattet, at han kører over i den modsatte vejbane og bliver kørt ihjel.

Chris M. modtager denne oplysning – og er selv meget træt. Og bør holde hvil – Men fortsætter – med det resultat at han går ned med hedeslag. Som koster megen tid at komme over. Læren er: At han lytter her for meget til folk omkring sig. Og ikke nok til sig selv. Det er farligt. Hvis han havde kørt sit eget løb var han blevet nummer 1 – i stedet bliver han nummer to.

Efter foredraget er horder igen oppe og omfavne guldhelten Lars C. Udenfor i sneen, og i de 18 graders frost, lyder der en del ”I am loving it”.

En herlig aften er forbi⁵².

Positiv tænkning og personlig udvikling.

6 Marts 2012. Hovedbiblioteket, Møllegade 1, 8000 Aarhus C.

v. Carsten Sommerskov, www.sommerskov.dk

Nervesystemet har tre millioner sensoriske nerver, der leverer impulser til hjernen i forbindelse med de fem sanser man kan være bevidst om, dvs. syn-, føle-, høre-, lugte og smagssansen:

”Psykologisk forskning har vist, at mennesker blot er i stand til at være bevidst om ca. 40 ud af de over 11 millioner bit der strømmer til hjernen pr. sekund. Man taler om bevidsthedens kanalkapacitet, der således er mikroskopisk lille i forhold til sanseapparatets kapacitet.

Nervesystemets kapacitet til at modtage og videresende informationer til hjernens sensoriske barkområde er gigantisk. En informationsenhed kaldes en ”bit” og synssansen er i stand til at levere 10.000.000 bit pr. sek., hvorimod smagssansen blot leverer 1.000.

Vi er i stand til at modtage :

Synsans 10.000.000 bit/sek.

Hudens følesans 1.000.000 bit/sek.

Høresans 100.000 bit/sek.

Lugtesans 100.000 bit/sek.

Det bevidste er således er mikroskopisk lille i forhold til sanseapparatets kapacitet. Bevidsthedens vigtigste rolle er derfor at udvælge de informationer som synes at være de mest relevante i den situation man befinder sig i. Derfor sammenlignes bevidstheden ofte med en lille spotlight der lynhurtigt stiller knivskarpt på det, der fanger vores opmærksomhed på livets scene”⁵³.

⁵² Video’er på nettet. F.eks. <http://www.youtube.com/watch?v=MtGUmmIDGHo&>

<http://www.youtube.com/watch?v=PiW39cnitko&> yder ikke showet retfærdighed. Chris M’s tegninger, taler, performance var simpelthen fantastisk morsomme, og med dybde. Hvilket slet ikke kommer over i disse video’er.

⁵³ http://www.birgitte-gammeltoft.dk/artiklernes/artikler/when_talking_stops_walking.htm

UBEVIDST
INPUT
(11 mio. bits/sek.)

BEVIDSTHED
· opmærksomhed
· koncentration
· initiativ
· hukommelse
· erfaring
· associering
· logisk tænkning
· lægge strategi
· drage konklusioner
(40 bits/sek.)

Carsten Sommerskov lagde ud med at bede os at tælle dem i lokalet der havde blå skjorte på. Det kan alle gøre. Men når man efterfølgende bliver bedt om at lukke øjnene og spurgt om hvor mange der har grå trøje på – kan vi ikke.

Denne lille øvelse bliver en introduktion til at vi er styret af det ubevidste. Jf. indlednings snakken om de 40 bevidste bit overfor de 11 millioner ubevidste bit.

Positiv vs. negativ.

Fra naturens hånd er mennesker disponeret til at fokusere på negative elementer. Det er en simpel og effektiv overlevelses mekanisme. (Har man 2 gange haft negative erfaringer med svampe, er det klogt at holde sig fra dem). Men i det moderne samfund kan vi ikke lade os styre af så simple erfaringer (vores beslutninger skulle gerne være mere velbegrundede end bare 2 tilfældige barndomserfaringer⁵⁴).

For at få **positiv energi og overskud** skal man ind og se på de ubevidste tankeprocesser. Som kan dirigere os rundt i manegen. Ubevidste processer der styrer vores bevidste tanker.

Grundfølelser såsom:

”Jeg er forkert, Jeg dur ikke, Jeg slår ikke til, Jeg er ikke god nok”

Ifølge Carsten Sommerskov kan det re-programmeres til:

”Jeg er helt rigtig, Jeg dur, Jeg slår til, Jeg er god nok”.

Ved at gentage det tit og ofte (i 3 mdr. for sig selv). Sætter man f.eks. sedler op i sit hjem med ”Du er elsket”, ”Du er god nok” osv. så oversvømmes de 11 millioner bits med den slags info, og til sidst også de 40 bevidste bits.

Mønstret:

Ikke ønsket → ikke elsket → Jeg er forkert.

Ændres til:

Succes → li’ → rigtig.

⁵⁴ Men rationalitet er ikke nemt: Under finanskrisen (2008) er arbejdsløsheden steget 3 %. Det betyder at købekraften er gået tilbage med 1% (arbejdsløse har stadig penge bare ikke så mange). Men forbruget er faldet med 10 %. I.e. frygt overstyrer ofte rationalitet.

Med positive resultater til følge:

”Hvad enten du tror du kan, eller ikke kan, vil du få ret” – Henry Ford.

Og mod på tilværelsen:

”Al menneskets succes er frugten af at turde”, Herodot.

Endelig hjælper et positivt selvbillede også med til at man ikke projicerer dårligdomme ud på andre mennesker, a la:

”De andre er forkerte, de andre du’r ikke, det er de andres skyld”.

Med alle de konflikter det uundgåeligt vil medføre.

Målsætnings teknikker.

Carsten Sommerskov præsenterede forskellige målsætnings teknikker. F.eks. at sætte billeder op af ens mål. F.eks. kan man lave et foto af én selv på ferie i Spanien. Starter man dagen med kort at kigge på dette – og andre mål man forfølger – vil det igen (ifølge Carsten Sommerskov) efter 3 mdr. have synlige effekter^{55, 56}.

En pige spørger til Sygeplejerske eksamen – og bruger formuleringen: ”Vil gerne blive en god sygeplejerske”. Sommerskov anbefaler her at hun bruger formuleringen ”Jeg **er** en god sygeplejerske” – og laver visualiserings billeder til det.

Talent og Innovation.

22 Marts 2012. Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal. 8000 Aarhus C.

v. Asger Aamund og Rasmus Ankersen.

Dagen før havde 600 mennesker været samlet i Cirkusbygningen for at høre Asger Aamund og Rasmus Ankersen fortælle os om ”Sådan får vi Danmark tilbage på sporet”. Og dagen efter var vi ca. 400 forsamlet i Musikhuset i Aarhus. Speakers Club stod for arrangementet.

Mens vi ventede på at det skulle gå i gang stod der på storskærmen ”Vind eller Forsvind” og i baggrunden spillede Aloe Blacc ”I need a dollar”⁵⁷ ganske højt.

Efter en kort præsentation af Speakers Club, og betydningen af sociale færdigheder i erhvervslivet var Asger Aamund klar til at tage over.

En aften om de (politiske, økonomiske) problemer man (ifølge Aamund) står overfor i Danmark. Og hvilke lederegenskaber der skal til (fremelskes) for at komme videre.

Derefter fortalte Rasmus Ankersen om at succes ikke handler så meget om talent, men mere om hårdt arbejde.

⁵⁵ Hvis man gerne vil holde med at ryge – kan man have et billede af en cigaret med en streg over. Men et sådan billede anbefales ikke. I stedet skal man begynde at fokusere på rygningen – koncentrere sig om alt ved at ryge. Gør man det bliver det rigtigt kedeligt at ryge ! Hvis man virkelig skal være super koncentreret om at ryge, om at få røg ned i lungerne – så sætter besværet ved det – i sig selv – antallet af cigaretter ned. Indtil behovet til sidst forsvinder helt.

⁵⁶ Hvis man har et billede af at vinde i Lotto. Vil det jo nok ikke ske. Men til gengæld vil at programmere sig selv til at blive ludoman. Så – hjernevask skal bruges på en god måde! Alt hvad vi har lært er jo faktisk en form for hjernevask! At skrive, at huske grammatik er f.eks. resultat af positiv hjernevask. Det gælder altså om at styre processen om hvad man ønsker at hjernevaske sig selv til.

⁵⁷ <http://www.youtube.com/watch?v=KbVHbEGerRA>

Danmark tilbage på sporet.

v. Asger Aamund.

Asger Aamund startede med at opridse en lettere dystre situation, for os i Danmark. Hvor 2.1 million af de 4 millioner stemmeberettigede i Danmark er uden for arbejdsmarkedet pr. Marts 2012.

Det velfærdssamfund som Thorvald Stauning⁵⁸ var med til at starte for næsten 100 år siden baserede sig på en 80 – 20 regel. Altså at 80 % arbejdsduelige godt kunne sørge for en ordentlig tilværelse for de 20 % der ikke kunne fungere på arbejdsmarkedet (men velfærdssamfundet var aldrig beregnet på at kunne håndtere en 50 – 50 situation).

Læg dertil at øgede omkostninger til sundhed (Asger Aamund gav som eksempel nye behandlinger til f.eks. prostata-kræft, som vil komme til at koste 500.000 kr. pr patient, og der er ca. 4.000 patienter om året) mm. så vil velfærdssamfundet være alvorligt truet i de kommende år (Ja, det er det jo allerede i år med et underskud på 100 milliarder).

Flertallet kan så godt stemme for at alt bare skal fortsætte som hidtil – Men det vil så nærmest være at stemme for en tilsidesættelse af naturlovene – Så det er kun et spørgsmål om tid før man skal håndtere disse problemer, ifølge Asger Aamund.

Kuren for at redde landet er, ifølge Asger Aamund, 3.000 – 4.000 nye høj-profit, teknologiske virksomheder indenfor de næste 10 år (Asger Aamund var åbenbart tidligere kommet i vanskeligheder da han havde prøvet at forklare, at ”negle saloner ikke var det han tænkte på”. En politiker fra DF havde åbenbart netop 4 sådanne negle-saloner, og brød sig ikke om få det nedgjort, hvilket havde gjort det svært for Asger Aamund at aflevere budskabet i Folketinget).

Hvordan kan det så realiseres?

- Pengene til investeringerne skal komme fra at tage et mindre beløb ud af Den Sociale Pensionsfond⁵⁹ (hvilket gav nervøse trækninger hos min sidemand – ”giv ikke politikerne sådanne ideer om finansiere her-og-nu budget underskud ved at sælge ud af arvesølvet”).
- Der skal flere kompetente indvandrere ind i landet. Indvandring til Danmark har indtil nu været af folk der ikke kan klare sig på det danske arbejdsmarked (I Gjellerup er 8.000 ud af 10.000 på overførsels indkomst, og tilsvarende i andre boligområder i Danmark med mange indvandrere). Men fri indvandring til folk som rent faktisk kan skaffe sig en ansættelses kontrakt i Danmark – Men ingen sociale ydelser i de første 5 år (bortset fra børn skolegang). De mange nye virksomheder vil behov for udenlandsk specialist arbejdskraft – Og derfor skal skatte niveauet være som i pari de andre europæiske lande (dvs. det danske niveau skal ned med 10 %) – ellers får man ikke den rigtige arbejdskraft.
- Nok engang opgør med den danske Jantelov. Danskerne er glade for ”fodslaw” og ”sammenhængskraft” – men ikke meget glade for ”elite”. En ”elite” som man nu rent faktisk har brug for i Danmark.

⁵⁸ http://da.wikipedia.org/wiki/Thorvald_Stauning

⁵⁹ http://www.nationalbanken.dk/DNDK/Statsgaeld.nsf/side/Den_Sociale_Pensionsfond!OpenDocument

- Hvilken type virksomheder skal man så fremelske? Ifølge Asger Aamund, nogen der beskæftiger sig med at lave ting som ”cancer vacciner” og lignende. Ting med en høj profit margin (som kan finansiere det danske samfund). Alle de produktioner der har lav profit margin er vi godt i gang med at miste i disse år (noget hånligt kaldet ”pølsefabrikkerne”). Med en lille profit margin risikere man at fabrikken flyttes til Slovakiet eller bliver automatiseret med tab af danske arbejdspladser til følge (at lave ”kvalitets-pølser” hjælper kun en tid, derefter er problemstillingen den samme).
- Politikerne skal også gøre noget. Der skal være en pædagogisk indsats for de nye tider (se ovenfor) – Taktikken med at ”vi vinder valgene på vælgernes måde, og kører derefter butikken på vores måde”, som set med ”fair forandring”, er ikke en ordentlig måde at køre et land på. Selvom det kan ”neutralisere” de mange vælgere på overførsels indkomst. Og skattestigninger er heller ikke vejen (Ifølge Asger Aamund pønser Helle Thorning på at tage et ”velfærdsbidrag” fra alle boliger over 2 millioner mod at lave topskattelettelser i den nye skattereform . Nye skatte – Stik imod alle valgløfter). Løn tilbageholdenhed for alle ikke specialist jobs – Nu ligger en dansk specialarbejder 30% over en tysk i løn, det er de ting der skal laves om.
- Samlet: Det danske skal satse på kompromisløs kvalitet, globalt konkurrence perspektiv og permanent innovation.

De ledere, Danmark har brug for, skal ifølge Asger Aamund have egenskaber a la:

- Karisma.
- Beslutsomhed.
- Offensiv karakter.
- Strategisk begavelse.
- Selvtillid (hviler i sig selv).
- Humoristisk sans.
- Menneskelig indfølelse.
- Psykisk robusthed.
- Stædighed.

Derefter gik Rasmus Ankersen på scenen for at fortælle om ”talent”.

Talent.

v. Rasmus Ankersen

Hvordan identificere man talent? Ifølge Rasmus Ankersen er det ikke en særlig nem ting. Alle kan identificere en superstjerne, når vedkommende er slået igennem. Men før gennembruddet er det svært.

Måske fordi talent slet ikke er så afgørende. Ifølge Rasmus Ankersen er ”talent adgangsbillet til spillet, men det er ikke den afgørende faktor”.

Selv for personer som Mozart og Tiger Woods kan man diskutere om de var talentfulde! Mozart lavede sit første mesterværk som 21 årig – Men da havde han allerede modtaget 19 års personlig undervisning af sin far (som havde særligt blik for børns udvikling og pædagogik).

Tilsvarende for Tiger Woods, som også havde en far, der gik end dog rigtig meget op i sønnens træning fra en tidlig alder.

Ifølge Yannis Pitsiladis⁶⁰: ”Talent findes, men det findes overalt”....

Der er to typer talent:

- Det åbentlyse talent.
- Talent der hviker (som endnu ikke performer på højt niveau).

De åbentlyse talenter er der ingen problemer i. Men hvad med de mindre åbentlyse talenter= Hvorfor overser man talent der ”hviker”?

Fejl 1 – Man tester for det forkerte.

F.eks. indenfor skak har man troet at høj IQ siger noget om mulighederne for at blive stormester i skak. Men der findes *ikke* en sådan sammenhæng.

Fejl 2 – vi ser ikke historien bag.

Hvem er bedst, en løber der løber 100 meter på 10.2 eller én der løber 10.6 ?

Det ved man faktisk ikke før man har undersøgt historien bag. Hvilke trænere har de haft? Hvor kommer de fra? Osv.

Fejl 3 – vi tror talent ser ud på en bestemt måde.

Prestige fyldte firmaer kan nøjes med at rekruttere fra bestemte prestige fyldte universiteter. Men man bør se på hvad egentlig har brug for, hvad der kræves i det nye job. Facebook lavede online puzzles (da de ikke i starten kunne tiltrække kandidater med prestigefyldte CV’ere) – Og det virkede fint for dem. Reklamebranchen i San Francisco havde brug for nogen der vidste noget om at tiltrække folks opmærksomhed – og opdagede at Standup komikere mange gange kunne out performer folk med akademisk baggrund indenfor reklame.

Fejl 4 – vi tror på certifikater.

Men attitude er vigtigere end certifikater. Hvem vil her mest? Succes handler om mindset, passion over færdigheder !

Anders Ericsson⁶¹ har studeret ”the cognitive structure of expert performance in domains such as music, chess and sports, and how expert performers acquire their superior performance by extended deliberate practice” og har fundet frem til at:

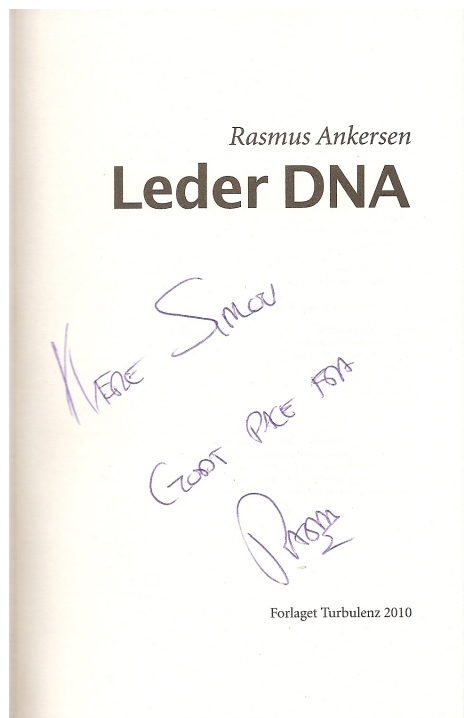
- Afgørende effekt er hårdt arbejde. 10.000 timers arbejde gør én til ekspert indenfor de fleste felter (2 timer og 44 min. i 10 år).

- Dernæst: Den træningsform der har størst effekt er ”selvtræning” – at øve sig selv og arbejde med sig selv alene⁶².

⁶⁰ <http://www.gla.ac.uk/researchinstitutes/icams/staff/yannis pitsiladis/>

⁶¹ http://en.wikipedia.org/wiki/K._Anders_Ericsson

⁶² Heraf følger også ”erfaringsfælden” – Sommetider: Går performance ned med erfaring, fordi personen er gået på autopilot. Og på autopilot lærer man ikke ret meget.



Når der er mange gode løbere i Kenya og Etiopien er det fordi de løber meget – Ikke fordi deres gener er gode. Udbyg infrastrukturen i disse lande, og det vil fjerne deres fordel ved Olympiske Lege ...

Det følger at man skal have ros for ”hårdt arbejde” ikke for at have ”talent” ⁶³.

Vedholdenhed skaber passion. Igen hjælper det med at få samlet de 10.000 timer der er nødvendige for at blive ekspert. Og det er bedre at være ”opgave ambitiøs” end ”karriere ambitiøs” (det sidste giver ikke nok rigtig motivation til at løse de konkrete opgaver).

Det er vigtigt at forstå ordet ”talent” som noget dynamisk, der kan fremelskes.

Hvad er så en vinder?

- Det er en taber, der har evalueret sig selv, og lagt en ny kurs.

⁶³ Hvis alt falder tilbage på talent hvorfor så arbejde synes ”talentet” at sige. Men da hårdt arbejde netop er det afgørende, kan det derfor være ret dårligt at blive udnævnt til ”talent”.

XX
XX

----- Original Message -----

From: Simon Laub

Newsgroups: dk.livssyn,dk.videnskab.psykologi,dk.videnskab.sundhed

Sent: Saturday 24 March 2012 20:48

Keywords: Hypnose (afvænning, angst, fobier, overvægt, depression),

Motivation og Positiv Tænkning.

Subject: Motivation og Hypnose - Noter fra Kursus

Har netop deltaget i kursus om Hypnose (Hvordan hypnose kan bruges til afvænning, angst, fobier, overvægt, depression)

Efterfulgt af kursusrække om Motivation (Betydningen af positiv tænkning ved elite præstationer. Positiv tænkning til at om-programmere sig selv, i.e. selv-hypnose. Og endelig hvordan talent, innovation og motivation i virkeligheden følger naturligt af hårdt arbejde).

Da jeg alligevel har været i gang med det relativt store arbejde at tage noter til kurset og rundsende dem til nogle medkursister tænkte jeg at jeg ligeså godt også kunne sende dem ud her på dk.livssyn:

<http://www.simonlaub.net/Post/MotivationHypnose.pdf>

FUT: dk.livssyn

mvh.

-Simon

Simon Laub

www.simonlaub.net