

# MOTIVATION

af Nikolaj Lehmann

Hvis træning, kost eller andre forhold var det eneste der skulle til for at være sund og rask, så vil alle opnå resultater. Det kan man sige er langt fra tilfældet. Selvom man er i besiddelse af verdens bedste plan for at opnå sundhed, så opnår man det kun, hvis man kommer i gang og holder den kørende. De fleste kan oftest komme i gang, men det kræver noget andet at holde det ved lige. Det kræver nemlig en vedvarende motivation. Manglende succes i forbindelse med såkaldte sundhedsfremmende tiltag som træning og kostomlægning hænger meget ofte sammen med manglende motivation. Man ved, at man egentlig burde f.eks. træne, men kan ikke finde motivationen til det. Der er altid noget der kommer i vejen, for lidt tid, arbejdet, familien osv. Man kan foranlediges til at tro, at der er noget galt med én fordi man ikke kan tage sig sammen, og man fortæller sig selv, at man ingen viljestyrke har. Lad det være sagt omgående: Det har intet med manglende viljestyrke at gøre.

Mange tror, at det kræver viljestyrke at gennemføre og vedligeholde sundhedsfremmende tiltag. Men det er en forkert anvendelse af viljestyrken. Viljestyrken er et overlevelsesredskab, som er designet til at blive brugt i "nødsituationer", såsom at kæmpe sig ud af en vanskelig situation, at overleve, håndtere smerter eller sygdom, eller nå en stram deadline. Så viljestyrke er specielt relevant, når man ønsker at undgå noget ubehageligt, dvs. man handler ud af nød frem for af lyst. Nødsituationer er intensive hændelser af kort varighed, som kræver styrke. Det er derfor, at det hedder viljestyrke og ikke viljeudholdenhed.

Livsstilsændringer og sundhedsfremmende tiltag er det modsatte af nødsituationer, fordi de er vedvarende og langsigtet. Det nytter derfor ikke noget at anvende viljestyrken til livsstilsændringer, fordi viljestyrken, ligesom muskelstyrken svækkes, hvis den bruges hele tiden. Derudover, hvis man hele tiden anvender sin viljestyrke, lever man et liv, hvor man hele tiden skal kæmpe sig til målet. De livsstilsændringer, der ender med at blive vedvarende, er dem, der sker i harmoni med én selv, uden kamp. Alt andet er tortur, og det vil man ubevidst modsætte sig, fordi man gør modstand mod al forandring der ikke er lystbaseret. Så det er forståeligt, at motivationen udebliver, for hvordan kan tortur være motiverende, hvis man kan undgå den?

Så hvordan bliver man motiveret?

## Motivation kræver inspiration

For at blive motiveret på vedvarende vis, kræver det, at man bliver inspireret af det man skal lave. Ordet "inspirere" kommer fra latin "inspiratus" som betyder "at indånde". En indånding bringer frisk ilt ind i krop og er derfor oplivende. En aktivitet virker derfor inspirerende, når det har en oplivende effekt på én. Denne oplivende effekt er dét der giver motivet for at gennemføre aktiviteten. At indånde er desuden at bringe "ånden ind". En inspirerende aktivitet, er derfor noget der er i tråd med ens egen sjæl. Når man følger sin sjæl er der ingen indre dialog eller behov

for at argumenterer for det man ønsker. Det er ligesom at være forelsket. Inspiration betyder ingen argumentation. Derfor kan det siges at ægte motivation kræver ingen argumentation.

For at være motiveret til at vedligeholde et sundhedsfremmende tiltag skal man derfor i første omgang blive inspireret af tiltaget. Et sundhedsfremmende tiltag virker inspirerende, når selve målet med tiltaget er inspirerende og når vejen til målet, dvs. aktiviteten der skal føre til målet, også er inspirerende. Sagt på en anden måde skal man ikke kun gøre ting alene for målet eller sundhedens skyld.

### Målsætning

Målsætning er at sætte sig nogle mål og udgør den ene del af at skabe motivation. Når man sætter sig nogle mål, bliver man jo målrettet og det giver typisk ekstra energi. Man bliver målrettet fordi der er gevinst ved målet, hvilket er det som virker inspirerende. Der er 2 typer mål, nemlig såkaldt "væk fra" mål og "hen til" mål. "Væk fra" mål er forhold som man ønsker at komme væk fra, fordi de bringer én smerte og/eller ubehag. Eksempler på "væk fra" mål kunne være at tabe sig, fordi man ikke ønsker at være overvægtig, eller at gå til træning for at få bugt med ens rygsmerter. Gevinsten her er, at man slipper for noget uønsket. Aktiviteter der er forbundet med "Væk fra" mål vil som regel være meget motiverende i starten, da smerte og ubehag i sig selv er stærke motiver. På sigt falder motivationen dog, idet jo længere væk man kommer fra smerten og ubehaget, desto mere forsvinder motivet for at gennemføre aktiviteten. Problemet med "Væk fra" mål er derfor, at de i bund og grund ikke er inspirerende, selvom de godt kan virke motiverende.

"Hen til" mål er derimod mål, man ønsker at opnå. Det er mål som man forventer vil bringe glæde og velvære med sig, og det vil derfor på sigt virke mere inspirerende end "væk fra" mål. Eksempler på "hen til" mål kunne være at nå sin idealvægt, at kunne gennemføre et løb, at have mere energi osv. Jo mere attraktivt målet bliver, jo mere inspirerende vil det blive, og desto mere motiveret vil man være for at udføre de tiltag, som skal føre til målet. I forbindelse med målsætninger er det derfor vigtigt, at man forestiller sig et mål, som virkelig vil gøre én glad.

### Vejen til målet

Det er imidlertid ikke nok at have et inspirerende mål. Hvis det indebærer ubehag, kedsomhed og viljestyrke for at opnå målet, vil motivationen højst sandsynligt svigte på sigt. Udover at have et inspirerende mål, er det derfor også vigtigt at vejen til mål er inspirerende, dvs. at selve aktiviteten der skal føre til målet er inspirerende. For at aktiviteten skal virke inspirerende skal den have elementer af leg og spænding, således at man bliver opslugt af den. På den måde virker det nærmest som meditation og selve målet bliver faktisk sekundært. Dermed vil man altid være motiveret til den pågældende aktivitet, selvom målet er opnået, eller i de perioder hvor det føles som om målet ligger fjernt. Det handler således om at finde en aktivitet der gør vejen til målet så motiverende, at man hele tiden får lyst til at opstille nye inspirerende mål, som gør vejen endnu mere motiverende.

## **Vær opmærksom på at målet ikke fylder for meget**

At sætte sig mål kan være en motiverende faktor i forbindelse med et tiltag eller en aktivitet. Paradoksalt nok er målsætninger og ambitioner med tiltaget også lige præcis dét der kan

ødelægge motivationen. Det er når målet med aktiviteten bliver vigtigere end selve aktiviteten, at motivationen vil begynde at dale. Et eksempel på dette er, når man træner for at tabe sig, men træningen i sig selv hel tiden er noget man skal tage sig sammen til.

Et mål kan umiddelbart skabe motivation fordi der er en tanke forbundet med målet. Tanken indebærer at opnåelse af målet vil tilvejebringe en eller anden form for glæde eller lykke. Det er imidlertid kun en antagelse – der er ingen garanti for at opnåelsen af målet vil tilvejebringe den forventede glæde/lykke. Derudover er det heller ikke sikkert, at målet faktisk bliver opnået. Så der foreligger både en usikkerhed ift. hvad der opnås ved målet, og om målet overhovedet opnås. Derfor er motivation udelukkende baseret på målsætning en skrøbelig motivation.

Når målet med aktiviteten bliver vigtigere en aktiviteten selv, bliver det et middel til målet og ikke et mål i sig selv. Når noget udelukkende er et middel til et mål, bliver det mindre spændende og gradvis noget der mere og mere blot skal overstås. Så er det blot et spørgsmål om tid før den pågældende aktivitet begynder at fremstå som en forhindring, og overspringshandlinger bliver hyppigere.

Derfor bør man være opmærksom på ens motiv for at iværksætte en aktivitet. Det er, som nævnt, ganske fint med målsætninger, men de bør være en sekundær motivationsfaktor. Et mål er det man kalder en ekstern motivationsfaktor og den bør ikke overskygge den indre motivationsfaktor, som er den motivation der er ved selve aktiviteten, uafhængigt af målet med aktiviteten.

## **Sammenfatning**

For at føles sig motiveret til en sundhedsfremmende aktivitet, er der derfor to ting som skal være opfyldt:

1. Målet med aktiviteten skal være særdeles attraktivt.
2. Selve aktiviteten skal være attraktiv og forbundet med glæde.

... Og nr. 2 har højeste prioritet 😊.