



Effektiv Planlegging * Gjennomføring * Oppfølging
Les mer på www.styreplan.no eller ring 40 60 44 75

Enklere å finne, vinne og beholde kunder.



Vega CRM - all på ett sted
815 48 333
www.vegasmb.no



God sommer!

Les e-avisen gratis - se
ukeavisenledelse.no/e-avis
for mer info

Svein Richard Brandtzæg:

Har kommet
til Hydro for
å bli

10

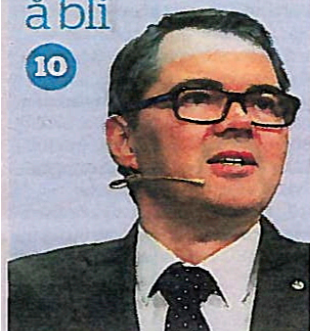


FOTO: BERT ROALD / NTB SCANPIX

Clockwork Bemanning:

Polakkutleie
i million-
klassen

14



«Goal Mapping»:

Tegn deg til suksess



Ved hjelp av et
tegnet tankekart
kan du få hjernen
til å jobbe mer
målrettet mot
målene du setter
i livet, mener
Brian Mayne.

8

Ta gode og kloke valg

Kurs

Læring er gøy og
potensialet er enormt.

Foredrag

Inspirasjon, refleksjon
og begeistring smitter.

Workshop

Ingenting er som å ele
en god ide sammen.

Programmer

Unike leder-, medarbeider-
og team-programmer.

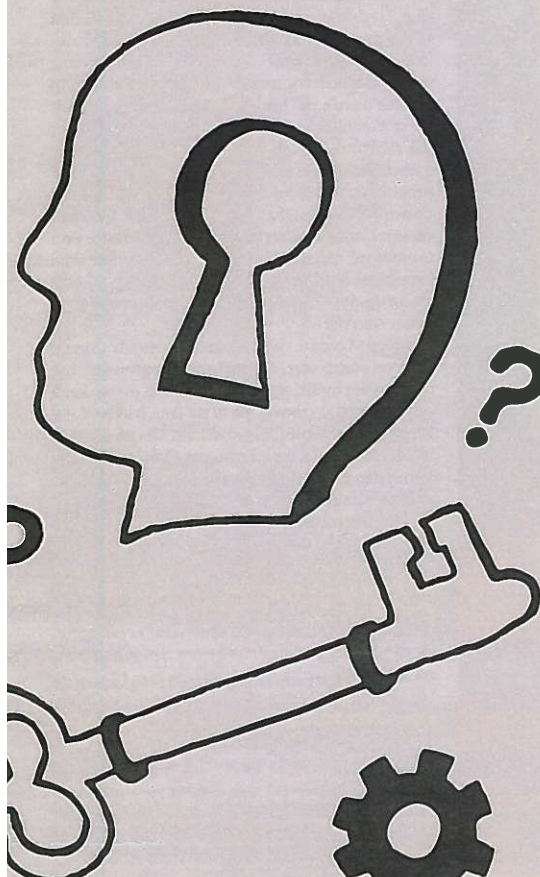
CoachTeam
House of Leadership

Hvor forskjellen utgjør forskjellen!

- Vårt fokus er å dyktiggjøre mennesker i å lede seg selv og andre på en best mulig måte.
- Utdanning, programmer, kurs, inspirasjonsforedrag, workshops og coaching – vi skreddersyr det som er riktig for deg og din bedrift.
- CoachTeam as – House of Leadership står for kvalitet. Hvordan kan vi gjøre en forskjell for deg?



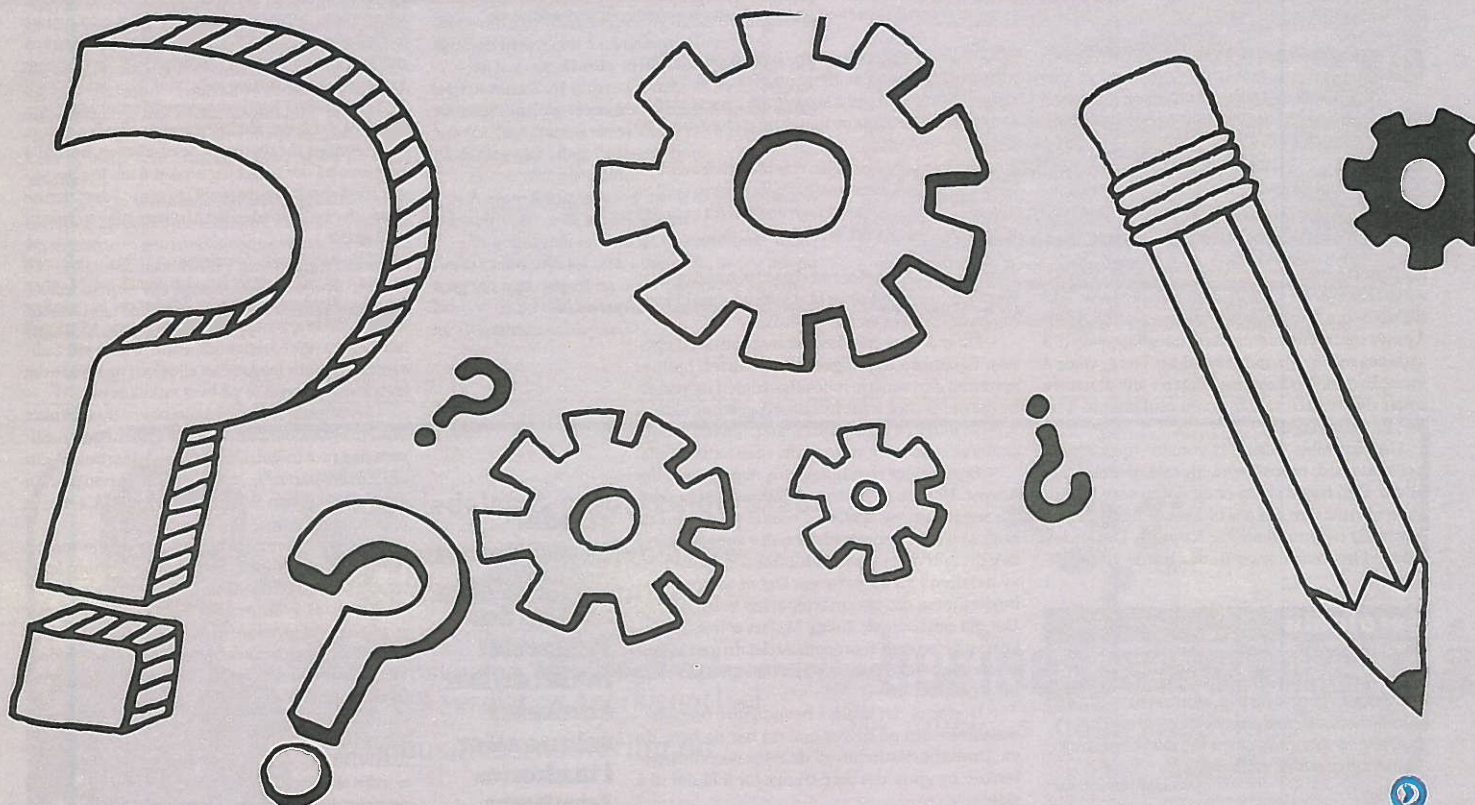
www.coachteam.no – info@coachteam.no – telefon 40 00 45 00

**Goal Mapping**

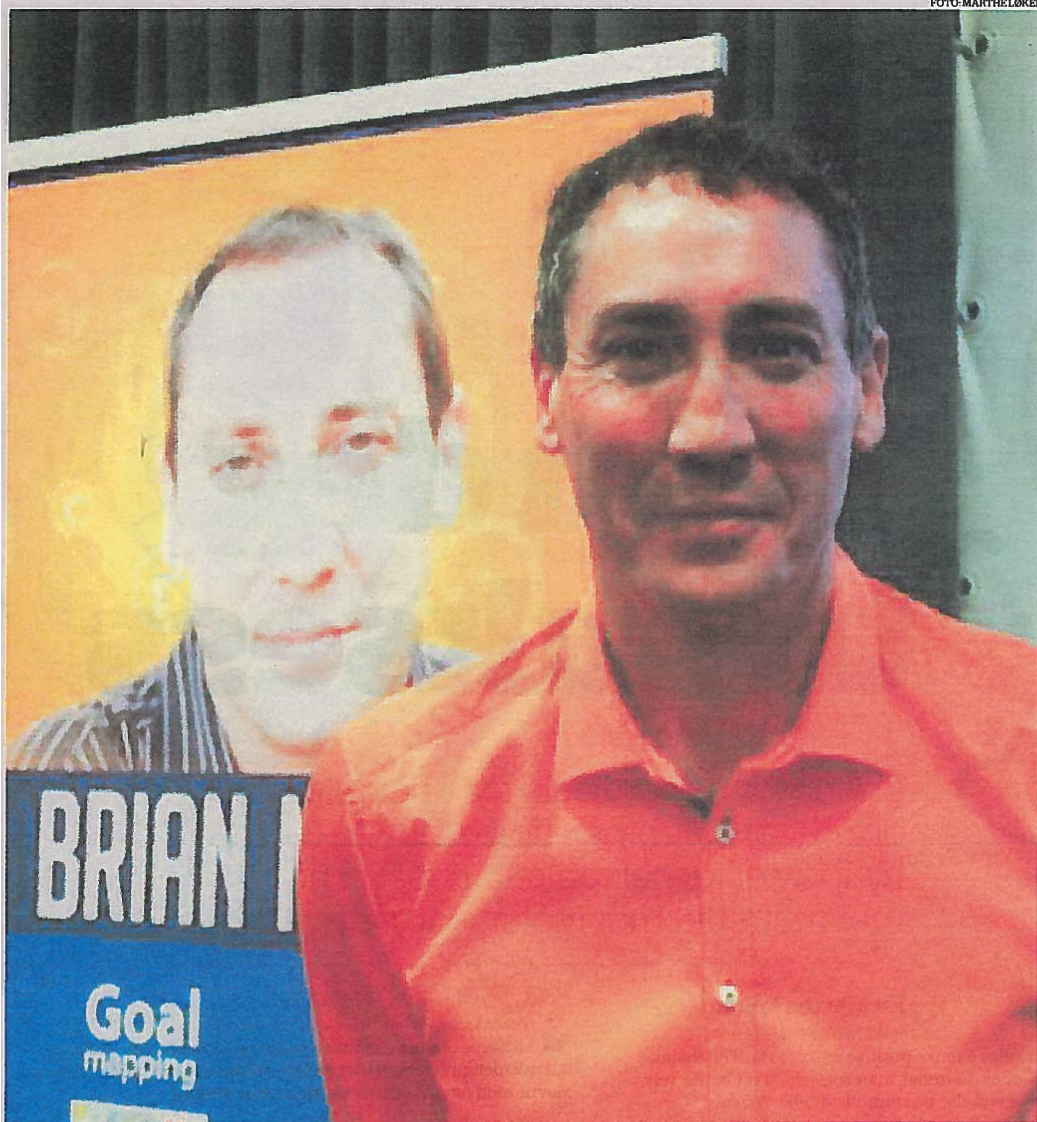
Tegn deg til suksess

Brian Mayne var i Oslo for å dele sin kunnskap om «Goal Mapping». Ifølge Mayne kan du ved hjelp av et tegnet tankekart få hjernen til å jobbe mer målrettet mot målene du setter i livet.

Av Marthe Løken
red@ukeavisen.no



Goal Mapping



Brian Mayne står bak Goal Mapping-programmet. Han var nylig i Oslo for å lære bort sin teori om bruk av bilder for å nå mål i livet.

«Gjennom «Goal Mapping», eller et målkart, skal du tegne opp et kart over dine egne mål i livet. Start med de store, generelle målene, både innen for privatlivet og jobben. Så tegner du inn flere detaljer etter hvert.

– Det handler om å aktivere begge sider av hjernen og få sidene til å samarbeide. Da har du større sjanse for å nå målet ditt, sier Mayne.

Hjernen kommuniserer best med bilder

Målsetting er en naturlig menneskelig evne. Teknikkene som finnes i dag er mange. Det de gjør er å prøve og utnytte menneskets naturlige evne til å sette seg mål og gjennomføre dem. Det er viktig å forstå hvordan målsetting fungerer slik at når du setter deg et mål, så har du en mulighet til å nå det, forteller Mayne.

Han forteller videre at venstre hjernehalvdel tolker ord, mens høyre hjernehalvdel tolker bilder. Den høyre siden er også den som har tilgang til fantasien, får oss til å tenke fremover, og forestiller oss hva vi ønsker å oppnå. Det er den siden vi bruker mest og derfor burde vi visualisere

sere målene våre istedenfor bare å skrive dem ned. Venstresiden av hjernen gjør at vi husker og gir oss mulighet til å lære av erfaringer vi gjør, og bruker en prosess av logikk og strategi for å nå mål, forteller han.

– Vi trenger begge deler, sier Mayne. Vi trenger høyre siden for å danne oss et bilde av hvor vi vil og venstresiden for å klare å lage en plan for hvordan vi skal komme oss dit, sier Mayne.

Underbevisstheten er din egen autopilot

Systemet han har utviklet skal hjelpe begge hjernehalvdeler å få et mer bevisst fokus.

– Du må være helt klar på hva som skal oppnås. Gjennom tegningene i målkartet, hjelper systemet den venstre hjernehalvdelen og underbevisstheten til å tolke hva du må gjøre og aktiverer hjernen til å jobbe mot målet. Mayne mener underbevisstheten er som vår egen «autopilot».

– Den guider deg igjennom dagen, forteller Mayne. Han tar et eksempel. Hvis en person setter seg i bilen og kjører og tenker på et sted de skal, så vil underbevisstheten din automatisk ta deg dit. Når du er fremme husker du ikke så mye av detaljene fra selve turen. Det er fordi underbevisstheten din gjør mesteparten av kjøringen. Det går automatisk. Ifølge Mayne styrer underbevisstheten din 90 prosent av det du gjør i løpet av en dag. Mesteparten av det du gjør går altså på «autopilot».

– Derfor er det viktig å bevisstgjøre underbevisstheten din på hvilke mål du har og hvor du vil. Underbevisstheten vil da følge den sterkeste tanken og gjøre det som trengs for å få det til å

Han forklarer videre: Hvis man begynner å kjøre uten et mål, vil de fleste ende opp et sted som ligger inne i deres rutiner. Slik er det også med de fleste tingene vi gjør daglig.

– Hvis vi ikke setter oss mål på den rette måten, eller kanskje ikke setter noen mål i det hele tatt, så vet ikke underbevisstheten hva den skal jobbe mot. Underbevisstheten din vil ha et mål, så den velger det målet du har sterkest i minne eller i tankene, forteller Mayne.

– Dessverre for mange er ikke den sterkeste tanken det de vil mest i livet, men det de frykter mest. Det blir en negativ målsetting. Det jeg ser hos flere innen business er at de er redde for ikke å nå målene sine, redde for ikke å bli ferdige med prosjektet, redde for ikke å få den lederstillingen de ønsker eller for ikke å nå salgstallene. Det som da skjer, er at tanken på å feile blir sterkere enn tanken på suksess. Underbevisstheten er ikke i stand til å velge, den bare følger din sterkeste tanke og det skaper en slags selvsabotasje, fortsetter Mayne.

Ifølge Mayne er det de færreste som går så langt som selvsabotasje, men mange begrenser sine oppnåelser og sin egen makt over det de ønsker å oppnå, fordi de tenker på at de ikke lykkes. Goal Mapping vil hjelpe hjemmen å fokusere på å lykkes istedenfor å feile, og automatisk få underbevisstheten din til å føre deg i riktig retning mot dine mål, sier han.

– Jeg har jobbet med mange suksessfulle mennesker i livet og det de alle har til felles er at de har veldig sterk tro på å lykkes. Den troen er noe vi alle kan ha og den kommer av at du jevnlig ser for deg målet du skal nå og forteller deg selv at du vil klare det. Hvis dette er en tanke du tror er sann, så vil gradvis underbevisstheten din jobbe for å nå målet ditt.

Fra tanke til action

For å hjelpe folk å utvikle et effektivt tankekart, har Mayne kommet opp med 7 veiledende steg (se verktøyboks).

– Man kan oppnå ting uten, men dette er en god måte å hjelpe deg til å gjøre det lettere. Deretter må man videreutvikle tankekartet etter hvert som man vil nå nye mål, sier Mayne.

– Du må ha en kort og en langsiktig plan. Det første jeg gjør er å se på kartene hver morgen for å minne meg selv på hva som er målet mitt og hva jeg må gjøre den dagen for å nå det. Når jeg ser på målkartet sier jeg samtidig hva jeg ser og gjentar målene mine for meg selv. Ved å se målene på kartet, aktiverer jeg den venstre hjernehalvdelen. Ved å si det høyt, aktiverer jeg den høyre delen. Og sammen får de underbevisstheten min til å fokusere på det målet jeg ønsker å nå. Jeg begynner med detaljene. Hva må jeg gjøre i dag, denne uken, denne måneden for å bevege meg fremover mot målet.

Både Microsoft, Siemens og British Telecom er noen av selskapene som bruker Brian Maynes teknikk. De bruker to kart. Ett for de personlige tingene til de ansatte, og et for business. Microsoft har hatt kartene hengende rundt i hele sitt Call-senter. Siemens tok kopi av alles kart og brukte det som bakgrunnsbilde på hver enkeltes pc.

– Hver gang kartet er i din bevissthet, bruker underbevisstheten din det til å flytte deg og motivere deg mot målet. Det gjør også at arbeidet ditt blir tidsbesparende. Jeg vil ikke sette noe på min «gjøre-liste» som ikke hjelper meg på vei mot målet, sier Mayne.

Over 3 millioner mennesker over hele verden har lært Goal Mapping-teknikken, gjennom åpne workshops, kurs i bedrifter, bøker, DVD'er og internettprogram. Brian sertifiserer også andre lærere, kursholdere og trenere til å undervise i Goal Mapping. Teknikken brukes blant annet av toppledere i internasjonale selskaper. Mayne har også begynt å jobbe med skolebarn og mer enn en halv million barn har vært igjennom programmet, for det meste i Storbritannia. Så langt er 50 personer sertifisert i Norge, og teknikken er også på vei inn i det norske skolesystemet, NAV, ulike typer bedrifter

«Underbevisstheten din vil ha et mål, så den velger det målet du har sterkest i minne eller i tankene»

Serotonin

Serotin er signalsubstans i mange nervebaner, bl.a. de som har å gjøre med sinnsstemning, uro/angst, søvn/våkenhet, metthet og sultfølelse, smerteopplevelse og enkelte endokrine funksjoner i nervesystemet. Serotonin påvirker også blodkar.

KILDE: STORENORSKELEKSIKON



FOTO: MARTEHØKEN

Eksempel på et Goal Map eller et målkart.

– Jeg tror også systemet hjelper deg til å se hva som gikk galt og spore deg tilbake på rett spor igjen. Gi deg et nytt fokus. Alle de beste suksessene kommer av en fiasko. De mest suksessfulle i verden har feilet mange ganger, men istedenfor å ta det negativt, tar de det som lærdom. Og de bruker lærdommen til å gjøre neste oppgave bedre.

Livskrisen ble starten

Mayne sluttet på skolen i en alder av 13 år, og hadde mangelfulle lese- og skrivekunnskaper. Etter nedgangstider i Storbritannia på slutten av 80-tallet, mistet han alt han eide, ble gjeldsslave og gikk igjennom en skilsmisse. Til tross for dårlig skolegang, fikk Brian Mayne jobb innen salg og markedsføring. Her ble han introdusert for et kurs i positiv tenkning som ble starten på hans karriere.

– Jeg lærte at når man har en positiv tanke, starter det aktivitet i hjernecellene dine ved hjelp av en signaltsubstans i nervesystemet kalt serotonin. Dette kjemikalet påvirker blant annet humøret. Stoffet hjelper oss også til å bruke større deler av hjernen vår. Så dette er ikke bare fin tenkning, men også vitenskap, sier Mayne.

– Slik kan du velge å ha en positiv tankegang. Tenk på noe som har gjort deg glad. Når du fokuserer på det, vil du begynne å føle deg glad i øyeblikket. Det motsatte skjer hvis du tenker på noe trist. Det er tanken som påvirker følelsene og dette er veldig viktig for folk å forstå og kontrollere. Ved å velge å tenke positive tanker i vanskelige situasjoner, så trener man seg selv til en bedre selvbeherskelse og kontroll, forteller Mayne.

Mayne interesserte seg for emnet, og han fikk ideen om å kombinere tekst og bilder for å aktivere hjernen bedre mot å nå målene i livet.

– Jeg begynte å bruke ideen selv. Etter hvert fikk jeg kontrakt med et firma som het Mercury Communications, og testet ideen med dem og deres ledelse. Resultatene var veldig gode, og ble starten på det jeg gjør i dag, fortsetter han.

– Hva er ditt neste mål?

– Å gjøre ferdig renoveringen av huset vårt, vi har holdt på i et år, smiler Mayne.

– Et annet mål er å nå ut til 7 millioner mennesker med min teknikk innen 5 år. Så jeg har en lang vei å gå. Jeg vil ha 500 mennesker til å lære bort systemet i Skandinavia. I dag er vi i underkant av 100, avslutter Mayne. ○

Lederverktøy

7 STEG

... for å nå dine mål:

1 Å drømme. Hva er det du ønsker å oppnå? Du må ta en avgjørelse og lage en plan over flere år. – Jo mer beviste vi er, jo mer effektive er vi.

2 Possibility consciousness («mulighetsbevissthet»). Bruk logikk for din høyre hjernehalvdel til å finne ut hvilke mål du skal prioritere og muligheten til å oppnå dem. – Det betyr å ha et åpent syn. Vi dømmer ut i fra hva slags erfaringer vi har, men verden forandrer seg så fort at det kan være farlig å legge planer for fremtiden kun basert på erfaringene dine fra fortiden. Ting som var mulig i fortiden er ikke nødvendigvis mulige i fremtiden og ting som ikke var mulig i fortiden kan være mulig i framtiden.

3 Begynn å tegne opp et tankekart. – Det trenger ikke være et kunstverk, det er bare for å få med underbevisstheten din som reagerer bedre på symboler enn det gjør på skrevne ord. Realiteter må balanseres med mulighetene. Innen hvilken tid vil du nå målet? Du må ha et tidsperspektiv på når du skal ha nådd målet ditt.

4 Hvorfor du vil ha disse målene? Meningen med det du gjør, vil hjelpe deg til å gjøre det lille ekstra for å nå målet. – Hvis du er lidenskapelig interessert i det du gjør, blir det lettere å nå målet. Ifølge Mayne motiveres vi ikke av logikk, men av følelser.

5 Når skal du ha nådd målet? Du må sette et tidspres på når du skal ha nådd målet for å forplikte deg selv til å gjennomføre det.

6 Se på detaljene for hva du må gjøre for å nå målene dine. Hva trenger du for å fullføre målet? – Hold et positivt fokus. Ofte kommer et positivt fokus ut ifra et negativt. Du vet hva du ikke vil ha eller hvem du ikke vil være, også snur du den tanken om til det positive, så gjelder det å holde det positive fokuset, sier Mayne.

7 Hvem skal hjelpe deg? Hvem trenger du for å få det til og hvordan skal du nå disse menneskene? – Inkluder andre for å utvikle deg selv. Det har aldri vært lettere enn i dag å få tilgang til andre menneskers visdom. Har du et mål, er det alltid en person et sted i verden som kan hjelpe deg å nå det målet, og i dag er det mulig å komme i kontakt med den personen selv om personen er på andre siden av verden.