

## Om enkelhet

Hvordan kan vi gjøre ting enklere for oss selv og andre?

Du kan fritt benytte innholdet i denne artikkelen, så lenge innholdet ikke endres på noen vis, og artikkelforfatters navn og kontaktinformasjon er tatt med. Torbjørn Arntsen kan kontaktes via:

[www.jujitsu.no](http://www.jujitsu.no) – [www.kampkunst.net](http://www.kampkunst.net) – [www.kicksport.no](http://www.kicksport.no)

Hvis du tror at 'Erasmus Montanus' bare er et gammelt og uaktuelt teaterstykke av Ludvig Holberg, så bør du nok tro om igjen!

I dagens samfunn blir enkelhet ikke sett spesielt opp til. Det å være "en enkel" person blir tvert om sett på som noe negativ.

Man er litt nedlatende ovenfor "det enkle mennesket". Vi vil gjerne være litt kompliserte alle sammen, litt "opphøyet", "mystisk" og "utilgjengelig".

Det kompliserte og vanskelige dyrkes som om det var noe edelt, mens det enkle og direkte nærmest foraktes og latterliggjøres. Vi tror at jo mer vi vet og kan jo mer må vi snakke i gåter og være vanskelige.

Det vi glemmer er at det oftest er et nesten gudbenådet talent, eller en egen evne til å gjøre ting enkelt for seg selv og andre, som gir resultater!

Eksemplene er mange:

- Forskeren som stiller det ene, enkle og presise spørsmålet for å finne løsningen.
- Personen som ikke vet eller har hørt at noe er "vanskelig" eller "umulig" og som løser et problem man har slitt med i uminnelige tider.
- Forfatteren som kutter og kutter for å gjøre ting mer presist.
- Idrettsutøveren som forholder seg til det som er enkelt og mulig å gjøre noe med, og som derved har større sjanse for å vinne.
- Barnet som kommer med så enkle og direkte svar på ting at vi voksne blir sittende stumme.
- Artisten og kunstneren som med et enkelt uttrykk og virkemidler kan sette store følelser i sving.
- Humoristen som får oss til å le til vi gråter av det banale, direkte og dagligdagse.
- Det aldrende og modne mennesket som har kastet maskene og kan være elskelig direkte i sin væremåte.
- Politikereren som vinner på sin direkte og åpenbare, enkle tilnæringsmåte.

Innenfor det vi driver med er det på samme måten: De som lykkes, og som fortsetter med å lykkes gjennom mange år gjør ikke ting for komplisert! De går ofte rett i strupen på utfordringen, snakker enkelt til seg selv og andre, tenker enkelt på oppgavene de skal løse, gjør en ting av gangen, ett steg av gangen og forholder seg til det de får gjort noe med.

I tillegg fokuserer de positivt ved å anvende mest mulig positive signaler, tanker og idéer. De har positive - definerte mål, anvender positiv energi; og de kommuniserer oftere mer positivt enn andre.

De som lykkes har ofte relativt enkle mål for suksess. Det er veldig gjerne små faktorer på trivsel, tilstedeværelse og framgang som driver deres motivasjon. De er

indre motivert oftere enn ytre. Med det menes at de ikke er mer styrt av belønning og straff - seire, tap, belter og graderinger enn av trivsel, velvære, kunnskap, treningsglede og det å mestre noe.

Det er en himmelvid forskjell på uttrykkene jeg vil ikke 'A' og jeg vil 'B'! Det er ikke det samme å jobbe for å unngå ubehag som å jobbe mot noe som er behagelig! Hva tror du selv gir oftest resultater? Har du lagt merke til hvordan omverdenen reagerer på negative, kontra positive beskjeder?

Du vil kunne finne masse eksempler på folk som på mange måter tvinges til å være mer positive hos oss.

For det første slår vi ned på all negativ kommunikasjon "på ytre bane" (det som sees og høres). Videre oppmuntres utøverne til å gi uttrykk for hva de ønsker å oppnå med positive uttrykk og å unngå de negative. Dernest læres man opp til å stille enkle, presise og positive spørsmål (Et eksempel er: "Hvordan skal jeg få til en bedre balansebrytning?", fremfor det vanlige: "Hva er det jeg gjør feil?").

Du vil (forhåpentligvis) ikke høre uttrykk som "feilretting" og "feil". Det er store Fyord hos oss. Når vi veileder forsøker vi å få den enkelte til å sette ord på det de opplever, finne ett enkelt felt å forbedre, og så la personen jobbe seg frem til en forbedring som er følbart og/eller målbar.

Hvordan kan så du bli litt "enklerer" og begynne å gjøre ting enkelt?:

- ✦ Sett ting i perspektiv! Det er forunderlig hvor mange som blir helt satt ut bare bussen er forsinket eller en annen bagatell går dem i mot. Vi kan se hva denne endringen gir oss mulighet til å gjøre i stedet for det vi ikke får gjort. Vi forholder oss ofte til små ting som om de skulle vært store ting. Det er bedre motsatt - å gjøre store ting til små!
- ✦ Begynn med det du får gjort noe med! Som oftest er det deg selv, dine egne følelser, tanker, reaksjoner og handlinger.
- ✦ Forhold deg til en arbeidsoppgave om gangen! Mange gir eksempelvis opp trening fordi de glemmer dette enkle prinsippet - ett steg av gangen, en ting av gangen. Om du er flink innen ett felt betyr ikke det at du tar ting like lett innen et annet felt.
- ✦ Gi deg selv retten til å ha feil, tape, mislykkes og dumme deg ut! Du får det mye morsommere når du ikke er for selvhøytidelig. Og når du har det gøy, da vil du lettere fortsette med aktiviteten. Kort sagt: For mye alvor dreper motivasjonen.
- ✦ I stedet for å finne opp hjulet selv, så lytt og lær av de som er dyktige på et felt. Stjel som en ravn (i denne sammenhengen)!
- ✦ Legg forrige øyeblikk bak deg! Gjort er gjort og spist er spist. Hvert øyeblikk er det som gjelder. Det er dette som er å være tilstede og fokusere på det som foregår i øyeblikket.
- ✦ Si ifra hva du vil! Ingen er tankelesere (finnes de, så er de ikke mange!) Det er forbausende hva du kan få andre til å gjøre så lenge du sier ifra direkte, tidlig og tydelig. "Be og du skal få".
- ✦ Vær mest mulig konkret! Det er stor forskjell på en situasjon hvor du vil pakke ting inn i bomull for eksempelvis ikke å såre noen ved en for direkte kritikk, og en situasjon hvor du ønsker noe helt konkret. Vær direkte når du vil ha noe gjort!
- ✦ Bruk mer positivt språk, og snakk enklerer!

- ✦ Se for deg hvordan du positivt vil at et resultat skal bli isteden for å dvele over alt som "helt sikkert" kommer til å gå galt! Hvorfor gjør vi det, det går jo bra likevel!
- ✦ Hold deg langt vekk fra negative mennesker, mennesker som sier at du ikke kan forandre deg, dine tanker, følelser og reaksjoner!

Ønsk forandringer velkommen - det er det eneste virkelige faste vi har!

Lykke til!

Torbjørn Arntsen, 2004-2005