

Florman besejrede angsten for at fejle

Mange kæmper med præstationsangst, ofte uden at vide det. Marianne Florman fik angsten at mærke som professionel håndboldspiller. Hun fortæller her om, hvordan hun oplevede problemet som idrætsudøver, og hvordan hun kom det til livs.



Marianne Florman står over for en ny opgave, hun er vært i den nye sæson af DR1's program "Ha' det godt", der netop er gået i luften. Men når hun toner frem på skærmen, er det ikke med bankende hjerte og frygt for at begå fejl - hun har nemlig en grundlæggende tro på sig selv, men sådan har det ikke altid været.

>> Jeg brændte altid første chance, når jeg skulle score i en kamp. Det eneste, jeg fokuserede på, var, at jeg simpelthen ikke ville brænde det første skud, og præcis derfor skete det meget ofte. Jeg sloges med andres og ikke mindst mine egne forventninger. Tankerne omkring alle forventningerne blokerede for, at jeg kunne skabe frit flow i spillet. Jeg blev bange for at lave fejl, og nød ikke altid tingene i fulde drag<<, fortæller Marianne Florman, der sammen med kvindelandsholdet i håndbold tog alle med storm i 1990'erne, fx da OL-guldet kom i hus 1996.

Udover at være ny tv-vært, holder hun i dag foredrag og kurser om motivation, samarbejde og præstationsangst, ligesom hun coacher idrætsudøvere samt ansatte i erhvervslivet.

Angsten spænder ben

Når præstationsangsten tager over, blokerer man for at kunne præstere, fordi man er bange for at gøre det, som kan ende i en fiasko. Netop det problem oplevede Marianne Florman altså også på håndboldbanen, og i mange år vidste hun ikke, at det handlede om præstationsangst. Det fandt hun først ud af, da hun kontaktede en idrætspsykolog for at få styr på problemerne.

Man kan først håndtere sin præstationsangst, når man har erkendt og accepteret den. Dernæst handler det om at fjerne fokus fra det, man er bange for, forklarer Marianne Florman, der også først var i stand til at gøre noget konstruktivt ved problemet, da hun havde et klart billede af, hvad blokeringen skyldtes.

>> Jeg fandt sammen med idrætspsykologen ud af, at jeg skulle ændre mine målsætninger, så det ikke kun handlede om at score mål. Problemet var, at disse målsætninger var baseret på forhold, jeg ikke selv havde 100 procent indflydelse på, fx hvis træneren satte mig på bænken, målvogteren og forsvarsspillerne var dygtige, eller afleveringerne fra de andre ikke var gode<<, forklarer hun.

Hun fortæller videre, at hun lærte at fjerne fokus fra at skulle score mål, til i stedet at skulle løbe hurtigt op på banen, være aggressiv i forsvaret og lave gode afleveringer. Det handler nemlig om at have mest mulig indflydelse på resultaterne, hvis angsten skal sættes for døren. I dag har Marianne Florman generelt ikke præstationsangst, men hvis hun mærker, at det er på vej, tager hun redskaberne frem.

Præstationsangst findes mere eller mindre hos alle mennesker, og den lever i bedste velgående, når præstationer er vigtige og selvværdet er lavt. Marianne Florman har et bud på, hvad dette skyldes.

>> Vi lever i et præstationssamfund, hvor vi kun er noget i kraft af vores præstationer, ikke hvem vi er i os selv. Der er gode ting ved det - vi har ambitioner og vil gerne udvikle og udfordre os selv, men bagsiden er, at det er farligt at fejle. Det gør os bange, for hvis vi fejler, så er vi jo ikke noget værd<<, forklarer hun.

Hun mener desuden, at præstationsangst bor hos både mænd og kvinder, men den viser sig forskelligt, idet mænd ikke har tendens til at tale lige så højt om det, eller ikke punkter sig selv på samme måde som kvinder.

Vi opdrages til at præstere

Angsten for at fejle ligger dybt i os. Marianne Florman peger her på, at vi bliver opflasket med, at vi kun er noget værd, når vi præsterer noget.

>> Vi roser børn meget tidligt i deres opvækst, og de finder hurtigt ud af, at de får opmærksomhed, når de præsterer. De lærer derfor, at de er noget i kraft af det, de gør, ikke igennem det, de er. Der er en helt særlig kommunikation og ordbrug forbundet med rosen, fx "Du er dygtig". Børn har ikke brug for den ros, men vi lærer dem, at det er godt at opnå den, og derfor lærer de meget tidligt, at de skal "gøre ting", frem for blot at være nogle dejlige børn<<, forklarer hun.

Her er det ifølge Marianne Florman vigtigt at skelne mellem selvtillid og selvværd. Når vi præsterer og bliver rost, får vi selvtillid. Det betyder, at vores fokus er på at "gøre ting", og hvis det glider, føler vi, at vi klarer hverdagen fint. Selvværd derimod er baseret på, hvem vi er i os selv. Problemet er, at selvtillid og selvværd ikke altid følges ad.

>> Mange mennesker har masser af selvtillid i kraft af, hvad de kan præstere, men samtidig kan de have et meget lavt selvværd, fordi deres værdi som mennesker udelukkende er baseret på deres præstationer. Et fornuftigt selvværd er vigtigt, fordi det indebærer en helt grundlæggende tro på sig selv - man ved, at man er god nok, som man er - uanset hvad man kan og ikke kan<<, siger hun.

Hvad kan du selv gøre?

Marianne Flormans råd lyder, at du kan arbejde med at håndtere angsten på både den korte og lange bane. På den korte bane handler det om at flytte fokus fra det, du er bange for og sætte nogle nye målsætninger, der ikke er præstationsorienterede, og hvor du har meget stor indflydelse på resultaterne. Husk, en målsætning kan være blot at have en rar dag!

På den lange bane skal du arbejde på at få opbygget et selvværd, få jordforbindelse og mærke dig selv bedre. Der er ingen konkret opskrift på det, da det er individuelt og afhænger af vores egen bagage. Selvudvikling og terapi kan være en hjælp.

<http://dagenssundhed.dk/nyheder/2008/florman-besejrede-angsten-for-at-fejle>