

PRIME

Se det for dig, før det sker

SITUATIONEN

Du står over for at skulle præstere: et salgsmøde, et oplæg på en konference eller et svært møde med en kunde. Du har styr på indholdet, men ikke på, hvordan det vil føles at stå der.

DEN VIGTIGSTE INDSIGT

Forberedelse giver dig indholdet. Visualisering lader dig øve oplevelsen.

Hjernen træner også, når du kun forestiller dig en handling. I et forsøg øgede mental træning alene styrken i lillefingeren med ca. 35 %, mens fysisk træning gav ca. 53 %. Når du gennemspiller en situation på forhånd, møder du den ikke for første gang, når der er meget på spil.

GØR DET

5-10 minutter før det gælder

Luk øjnene, og se situationen gå godt: lokalet, menneskerne, dine første sætninger, et svært spørgsmål, du svarer roligt på.

Skriv det ned i nutid

"Jeg tager ordet roligt ...", "Jeg løser ...". Nutid fortæller hjernen, at det allerede er sandt.

Vælg ét ord for din attitude

Fx "rolig", "nysgerrig" eller "skarp". Lad ordet styre, hvordan du går ind ad døren, og hvordan du svarer.

COMMIT · DIN PLAN

Vælg ét greb, og brug det inden for de næste 48 timer.

Hvis

så

1 · TEST

Brug grebet i en rigtig situation.

2 · REFLEKTÉR

Hvad virkede? Hvad mærkede du?

3 · JUSTÉR

Tilpas, og test igen.

Det er gentagelsen, der gør det til en vane.