



Tydliga mål och en handlingsplan är nödvändigt för att uppnå resultat.

Coacha dig själv till framgång



Han var med och lyfte Carolina Klüfft, Stefan Holm och Christian Olsson till VM-titlar i friidrott. Här tipsar coachen Ulf Karlsson om hur du ska uppnå dina mål.

TEXT: KRISTINA GRANDIN ILLUSTRATION: ANDREA SJÖSTRÖM

FOTO: LUPKIN



ULF KARLSSON

Friidrottstränare och föreläsare och har en gästprofessur i ledarskap vid Göteborgs universitet.

ULF KARLSSON ÄR en av Sveriges mest framgångsrika idrottsledare. Under sina fyra år som förbundskapten lyfte han friidrottslandslaget till stora framgångar. I dag arbetar han både med att coacha idrottare och privatpersoner och som mentor för chefer i näringslivet. Han har också en gästprofessur i ledarskap vid Göteborgs universitet.

Med andra ord: han vet hur man coachar någon till framgång. Och hur du själv ska uppnå dina mål.

Ulf ser många likheter mellan idrotten och världen utanför men också en del skillnader. Idrottare har mycket tydliga mål och en handlingsplan för att nå dit. Enligt Ulf Karlsson är detta en förutsättning för att lyckas, oavsett om det gäller en idrottsprestation,

att sluta röka eller att uppnå mål på en arbetsplats.

En vanlig orsak till att människor inte når sina mål är att de är orealistiska eller att de inte varit tillräckligt tydliga med vad målsättningen är eller när det ska vara uppnått. Ulf Karlsson menar att hela sju av tio sätter för höga mål.

– Idrottare har ofta en felaktig självbild och en hög tro på sig själva. Däremot är vi inom idrotten mycket bra på att göra research, vilket är avgörande för om målet kan bli realistiskt. Sedan finns det alltid saker vi inte kan styra över och oanade hinder. Research är ingen garanti, men den höjer definitivt sannolikheten för att vi ska lyckas.

Ospecifika mål är svåra, för att inte säga omöjliga,

att uppnå. Målen måste därför vara både mätbara och realistiska. Enligt Ulf är det en god idé att använda den så kallade SMART-regeln vid målsättningen. Regeln går ut på att målet ska vara specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsatt. Den handlingsplan som man ställer upp ska vara långsiktig med flera delmål.

– Att coacha individer att nå sina mål är alltid en långsiktig process. Det är viktigt att ta ett steg i taget och att ge sig själv tid.

Han trivs i rollen som coach och mentor och med att arbeta nära människor.

– Genom mitt arbete får jag människor att växa och utvecklas. Det är lika tillfredsställande att se en person gå ner i vikt eller se en chef utvecklas som det är att se en idrottare lyckas.

När Ulf Karlsson coachar är det med syfte att få personen att själv komma till insikt om vad han eller hon vill uppnå och hur detta ska gå till. Det gör han genom att ställa frågor. På så sätt vinner personen själv kunskap och får en större motivation.

Som förbundskapten arbetade han med individer och grupper parallellt. Lärdomar från den tiden är att skapa trygghet och att utnyttja gruppdynamiken. Något som han anser kan överföras på övriga områden i samhället, till exempel i skolan eller på arbetsplatser.

– Min utgångspunkt är att en trygg idrottsman fungerar och klarar pressen bättre, vilket gör att han i sin tur presterar bättre. Samma sak gäller för trygga medarbetare på en arbetsplats.

EN SOM VET mer om hur du når dina mål inom arbetslivet är Bo Månsson, organisationskonsult och leg. psykolog på Previa som arbetat med Klart ledarskap, en kommunikationsutbildning för chefer.

Bo Månssons och Ulf Karlssons åsikter är ganska entydiga och idrottens målbilder kan enkelt appliceras på arbetslivet.

Ju mer konkreta målen är, desto bättre resultat,

tycker Bo Månsson och ger en mer chefsanpassad syn på målbildning. Men ännu viktigare är att chefen är tydlig med vad hon eller han själv tänker, känner och vill kring de mål som sätts upp. Genom att inte bara informera utan även kommunicera egna tankar och reflektioner kan du som chef minimera risken för spekulation. Klart ledarskap handlar om att vara tydlig och att kommunicera med de anställda.

SOM CHEF FÖRVÄNTAS du inte bara uppnå dina egna mål utan du förväntas också stötta dina medarbetare att uppnå sina. De övergripande målen bör anpassas eller brytas ner till den egna avdelningen eller gruppen. Egenmakt är en viktig variabel vad gäller att skapa delaktighet och motivation hos medarbetarna. Särskilt vid större förändringar som omorganiseringar är det viktigt att medarbetarna känner sig trygga och delaktiga i processen.

– Kraven på att ställa om och att anpassa verksamheter efter nya förutsättningar är höga i dag. Det är viktigt att lära sig hantera detta. I det sammanhanget är kommunikationen synnerligen viktig, både från chef till medarbetare och mellan medarbetarna själva. Att exempelvis visa respekt för olika tankegångar och upplevelser kring de uppsatta målen.

– Som chef i dag måste du vara differentierad. Dels har du ett eget uppdrag, dels ska du vara stöttande och coachande. Det kan ibland vara en svår balansgång, men Klart ledarskap hjälper dig behålla energin. Viktigast är att kommunicera, vara tydlig med målen och inte avskilja sig från medarbetarna. ■



FOTO: ADAM HAGLUND

BO MÅNSSON: leg. psykolog och organisationskonsult på Previa i Malmö.

»En trygg idrottsman fungerar och klarar pressen bättre, vilket gör att han i sin tur presterar bättre. Samma sak gäller för trygga medarbetare på en arbetsplats«

FEM RÅD FRÅN ULF SOM HJÄLPER DIG NÅ DINA MÅL

1 MOTIVERA DIG. Chansen att uppnå ditt mål är större om du verkligen är motiverad. Skriv ner så många anledningar som möjligt till varför du vill uppnå målet.

2 ANVÄND SMART-REGELN. Det mål du sätter upp ska vara specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsatt.

Specifikt: Ditt mål måste vara tydligt och väldefinierat. Undvik luddiga formuleringar som »träna så ofta som möjligt«, »lyckas på jobbet« eller »gå ner i vikt«.

Mätbart: För att kunna veta både att och när du uppnått ditt mål måste målet vara mätbart. Till exempel, träna två gånger i veckan i tre månader, gå ner fem kilo till påsk. Kom ihåg att du själv måste kunna påverka resultatet.

Accepterat: Först och främst måste du själv vara övertygad om att du kan nå ditt mål. Ofta kan det också vara bra att ta hjälp av din familj och dina närmaste vänner. För att få deras stöd är det viktigt att du involverar dem.

Realistiskt: Det mål du sätter måste vara realistiskt.

Tidsatt: Ett mål måste alltid ha en deadline. Ange exakt datum då ditt mål senast ska vara uppnått.

3 SKRIV NED DITT MÅL. Undersökningar visar att det är mycket större chans att lyckas om du skriver ner dina mål. Din målsättning blir då en medveten handling och ett kontrakt med dig själv.

Använd formuleringar som »jag kommer att...« i stället för »jag skulle vilja«. Sätt upp papperet med ditt mål så att det är väl synligt för dig varje dag.

4 GÖR EN HANDLINGSPLAN. Bestäm dig för hur du ska gå till väga och bryt gärna ner ditt mål i delmål. En plan när det till exempel gäller träning kan vara att du bestämmer att springa på tisdagar och styrketräna på torsdagar. Ett delmål kan vara att inom en månad röka 25 procent mindre än i dag eller att gå ner ett kilo per månad i fem månader.

5 BELÖNA DIG SJÄLV. Glöm inte att fira när du når de olika delmålen. Det är du värd!