

Mental träning

Flykt/kampbeteende

Ett syfte med mental träning är att skapa mental styrka inför utmaningar, svåra situationer, obehagliga situationer där vi reagerar med antingen Flykt- eller Kampbeteende.

<p><i>Flyktbeteende</i> Gör inget, ger upp. Mobiliserar inte sin psykiska energi i rätt ögonblick Undviker konflikter. Ger sig i konflikter Vågar och tillåter sig inte att lyckas Defensiv, undvikande Självförtroendet minskar Sänker sina mål Bortförklarar Projicerar ut Låg motivation Energi går åt till försvar</p>	<p><i>Kampbeteende</i> Agerar, tar upp kampen Mobiliserar sin psykiska energi på bästa sätt i olika situationer Står kvar i konflikter Vågar misslyckas för att lyckas Offensiv – vill börja direkt Har självförtroende Hög målsättning Erkänner fel Hög motivation Energi går till anfall</p>
<p>----- <i>Orsak</i> För stor press Rädd för att misslyckas Rädd för att inte duga Rädd för att inte älskas, bli övergiven</p>	<p>----- <i>Grund</i> Trygghet Tillåter misslyckande Skiljer på att göra och att vara</p>