

Förbjud ordet ”inte”

Vi bor i ett område där återvändsgatorna ligger runt en större yta där det finns lekplatser, en stor gräsyta med fotbollsmål, en skola, en skog och en massa cykelvägar överallt. När Josef precis fyllt tre år skulle han ut och cykla trehjulning för första gången. Det var en härlig vårdag i april och gruset var undansopat på cykelbanorna. 4 meter breda cykelbanor och inga bilar på 200 meters avstånd.

En 300-meters cykeltur på trehjulning är spännande första gången och som avslutning på rundturen kommer vi fram till något som för en vuxen skulle kallas ett utförslut på 20 meter. För en treåring på sin första cykeltur på trehjulning var det som en alpin slalombacke. Josef var lite nervös och efter bara någon meter upptäcker jag vad som är på väg att hända. Det är nämligen så att bredvid den här backen finns det **en** lyktstolpe. Det är mer än en meter mellan (den 4 meter breda) cykelvägen och lyktstolpen och den står ganska högt upp på vänster sida. Kommer han att cykla ut till vänster och kanske till och med cykla av asfalten? Kommer han till och med att stöta i stolpen?

Vad händer? Han träffar *exakt mitt på stolpen* med framhjulet!

Vilka ord och tankar gick igenom hans huvud, tror du? Jag tror att han tänkte ”**inte-stolpen-inte-stolpen-inte-stolpen**” eller kanske ”**akta-stolpen-akta-stolpen...**” som ett mantra. Var låg då hans fokus? Hela hans lilla varelse uppfylldes av den annalkande faran och allt han kunde se och känna var hur stolpen blev bred som en lagårdsvägg. Det som aldrig var ett hinder blev det enda han upplevde. Det som egentligen var något helt ofarligt blev ett jätteproblem på grund av att han fokuserade på det!

En del ledare reagerar i det här läget på det här viset:

”Vafasen ska du på stolpen å göra? Du har ju en hel stor cykelväg, spikrak och 4 meter bred, nysopad och säker. Så förbannat klantigt gjort! Att du ska bli så skakis för att det lutar lite. Typiskt! Ska nåt bli ordentligt gjort så får man göra det själv!”

Vi känner igen det (och ibland känner vi igen oss själva, eller hur?).

Josef, precis som vilken medarbetare, idrottare eller elev som helst, är fullständigt medveten om att det blev fel. Det intressanta är att de ofta inte vet hur det blev så eller vad som gjorde att det blev fel. Visst, ”jag borde ha hållit mig på cykelvägen”, men vetskapen om hur de tänkte för att komma fel är troligtvis utom räckhåll. Det är här du som ledare kommer in. Ledaren i exemplet ovan har troligtvis inte heller någon aning, utan ser det mer som ”det är väl bara att göra rätt”. En utskällning hjälper sällan om kunskapen saknas. En bra ledare lär ut ett bra sätt att tänka.

I Josefs fall så bestämde jag mig för att tänka åt honom. Vi tog tillbaks cykeln till början av backen (han var ännu mer nervös nu). När han sedan började åka gick jag bakom honom, tog ett djupt andetag, och sa högt och tydligt

”Titta dit du ska, titta dit du ska, titta dit du ska, vart vill du Josef, vart vill du -titta dit titta dit du ska titta dit du ska...” Hela vägen ner!

Josef hade inte en chans att tänka själv! Det enda som fick plats i huvudet var ”Titta dit jag ska!” och ”Vart vill jag? Titta dit!”

Resultatet blev omedelbart! Han inte bara åkte nerför backen, han släppte pedalerne på slutet och skrek urförtjust "Wiiiiiiiiihhhiiiiii". Efter det har han åkt allt som rör sig nerför den backen.

Den enda skillnaden mellan totalt misslyckande och fullständig framgång var skillnaden i fokus; fokus på problem eller lösningar, hinder eller möjligheter. Och skillnaden tar sin utgångspunkt i den inre dialogen: *Inte* eller *vill*.

När vi flyttade till Uddevalla fanns inget volleyboll-herrlag så jag bestämde mig för att starta upp det. Jag fick kontakt med Micke som är en genuin eldsjäl och han engagerade en eliserie-veteran som skulle hjälpa laget med att träna teknik och taktik. På den första träningen skulle vi göra något av det mest grundläggande i volleyboll, nämligen smasha lätta bollar över nät. Alla utom två har spelat volleyboll i bara en säsong, så vi är ganska gröna på det vi håller på med. Eftersom han vill se vilken nivå vi är på gör han flera lite nervösa. Instruktionen vi får är "Allt ni behöver tänka på är att inte slå i nät."

Vad gör första killen? You guessed it: han slår rakt i nät.

"Ni skulle inte slå i nät. Det var det enda ni inte skulle göra", säger Veteranen.

Nummer två slår rakt i nät. När nummer tre slagit i nät, nummer fyra slagit i nätkanten och femman helt missat bollen är den annars oerhört trevliga och sympatiska tränaren riktigt förbannad. "Men vafan! Ni skulle ju inte slå i nät! Det var det enda ni skulle tänka på! Det är ju hur lätt som helst!"

Du kan tänka dig hur hela gänget känner sig vid det här laget. Jag hade precis börjat lära mig om hur fokus och språkets påverkan på vårt beteende och bestämde mig för att testa en sak. Lugnt och stilla börjar jag säga till den som står näst i tur "Slå ner bollen i golvet på andra sidan." Detta upprepar jag till varje person som ska slå. Vad tror du hände?

En efter en flyttade spelarna sitt fokus från vad de ville undvika till vad de ville åstadkomma och resultatet var omedelbart och mycket tillfredsställande. Alla kände sig med ens mycket tryggare nu när de märkte att de klarade av uppgiften och vågade då ännu mer. Ledaren fick då en möjlighet att hitta sig själv igen och konstaterade snabbt att "Sådärja, nu gör ni som ni ska!", fullt övertygad om att utskällningen tagit skruv.

Jag skulle gissa att fram till denna dag så är ingen i gruppen ens medveten om vad som hände eller om någon ens kommer ihåg det. I så fall troligen bara med en känsla av att "Vi skärpte till oss och då gick det bra." Din uppgift som ledare är till stor del den att hjälpa människor fungera bra och åstadkomma resultat, ofta utan att de egentligen vet hur det gick till. Deras bestående minne blir då: "Jag skärpte till mig och då gick det bra!"

Tror du att det funkar så här för oss som privatpersoner?

"Nu ska jag inte komma för sent.", "Nu ska jag inte bli nervös.", "Du, bli inte arg nu..."

Det är därför jag härmed korar världens farligaste ord som borde förbjudas: **INTE**

Vad tror du skulle hända om alla på din arbetsplats slutade använda ordet *inte* och alltid uttryckte vad de *vill* att vi ska uppnå?