

MINDRE PRESTATIONSÅNGEST

– med hunden som vägledare!

Det finns en välkänd och mycket vacker text, författad av den danske filosofen Sören Kirkegaard, som ofta dyker upp i pedagogiska sammanhang och inleds enligt följande: ”Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där.”

TEXT: JENNY WIBÄCK FOTO: MARIA EVALDSSON

Dessa få ord sammanfattar det absolut viktigaste i rollen som tränare eller lärare för någon annan. Om du inte möter din adept precis där den är, såväl när det gäller förkunskaper som fokus, intresse och ambitionsnivå, så gör du troligen din insats förgäves, oavsett hur väl påläst du är i själva ämnet. De flesta som gärna vill hjälpa eller coacha andra i sin träning har säkert upplevt tillfällen då man helt enkelt inte möts. Den som är tänkt som mottagare av budskapet är någon helt annanstans i tankarna.

Det ligger nära tillhands att anta att Kirkegaards kloka ord kan vara direkt översättningsbara till träningen med hunden.

Om jag vill lyckas med att föra en hund mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där.

Var befinner sig då hunden? Ja, det svaret kan ju förstås variera stort beroende på vilken hund man pratar om och i vilket sammanhang. Samtidigt finns det ett svar som är generaliserbart på alla hundar, i alla sammanhang – hunden är i nuet.

DÅ OCH SEDAN – ELLER NU?

I nuet. Det där stället som så många av oss människor eftersträvar att nå och det ställe dit många människor siktar hela livet, utan att någonsin nå fram. Det är så lätt hänt att älta det som varit och hamna i ”dået”, eller att oroa sig för det som komma skall så att du hamnar i framtiden. I träningen kan detta ta sig uttryck genom tankar om vad träningskompisarna egentligen tänkte när du var så dålig på timingen alldeles nyss, eller genom att fundera på hur domaren på helgens tävling egentligen kommer bedöma era insatser. I vardagen kan det handla om åltände av något dumt du har sagt till någon, eller oro för hur du ska hinna allt du har framför dig denna vecka.

Sociala nätverk bidrar ännu mer till fokus på vad andra har gjort och vad andra ska göra, vilket i sin tur lätt kan leda till mer eller mindre medvetna jämförelser med egna prestationer – de som genomförts och de som planeras.

När tankarna surrar iväg på det viset, så möter du inte din hund där den är, varken i er träning eller i er vardag. Vi hundtränare lyfter ofta fram vikten av individanpassad träning, men effektiv och kvalitativ hundträning kräver mycket mer än så för ingen individ är ju statisk. För att nå framgång krävs en skicklighet i att se vad det team som du och din hund bildar, behöver just nu, utifrån var och ens dagsform och upplevelse av nuet. Kanske är det detta som ibland kallas finger-toppskänsla.

KONCENTRATION GER FRAMGÅNG

Många framgångsrika hundtränare besitter en stor koncentration när de tränar – och kan av samma anledning beskyllas för att vara asociala eller otrevliga. Men egentligen bjuder de på ett stort och





viktigt framgångsrecept; fokus här och nu. Ge dig själv goda förutsättningar att låta hjärnan och tankarna vara på samma ställe som resten av din kropp!

I tider då stressen och pressen åter alltmer på våra liv, så har du dessutom dubbla skäl för att försöka uppnå detta tillstånd i din träning. Utöver att de resultat du siktar på och tränar för med all sannolikhet kommer växa fram så mycket snabbare, så har du samtidigt chans att påverka din hälsa till det bättre. Genom att påbörja skapandet av denna vana i din hundträning, så stärker du samtidigt din förmåga att utöva vanan i andra delar av livet. Dessutom har du nuets bästa läromästare, vid din sida, så överlåt tränarrollen till din hund i detta ändamål. Genom att observera och kanske rentav härma din hund i vardagen så kan du inspireras av någon som vet hur man får ut det bästa av varje ny dag och varje ny möjlighet.

LÅT HUNDEN VARA VÄGLEDARE

Tänk dig till exempel en vanlig promenad som du och din hund går tillsammans. Denna promenad kan du dels använda till att stärka dig själv rent fysiskt, men några av veckans promenader kan du också vika för stressreducering. Om du bara skulle följa efter din hund en timma i skogen, var skulle du hamna då? (Ja, någon stackare hade förmodligen hamnat i en intensiv viltjakt och brutit både armar och ben. Just denna övning är inte för dig, för den blir allt annat än stressreducerande.) Tillbaka till hunden med mer normalt viltintresse. Vad är det hunden luktar på bakom rotvälten? Varför vill den så gärna vika av från vägen efter stockhögen? Vad hör din hund när den spetsar örönen? Vad är det den ser i bäcken som den så gärna vill ha fatt på och hur kallt är vattnet egentligen så här års?

Med hunden som vägledare får du en alldeles gratis kurs i mindfulness där du genom att fokusera ett sinne i taget närmar dig det viktiga nuet. I träningen kan du göra detsamma. Tänk dig in i en situation där du har ett problem du fastnat i lite grann. Genom att observera hunden mer noggrant i denna övning, så skulle du kanske närma dig den viktiga lösningen? Hur snabbt slår hundens puls när den vet att den här uppgiften är på gång? Hur ser den ut i blicken? Vilken sinnesstämning är



hunden i – har den tillräcklig ro för att ge dig en varm puss på handen och stämmer det med den känsla du vill ha i övningen? Om du blundar och anstränger dig noggrant – kan du då höra om hundens andning låter på något särskilt sätt? Om du filmar hunden och spelar upp det i slow motion – vad ser du då?

OBSERVERANDE ISTÄLLET FÖR VÄRDERANDE

Genom att möta hunden, just där den är, så kan du omöjligt tänka varken negativa eller oroande tankar om det ni gör tillsammans. Tankar som ”Vad ska andra tycka” eller ”Vi borde verkligen vara bättre än så här” får helt enkelt inte rum i ert träningspass. Inte heller kan du sänka dig själv eller din hund med tankar som ”Vi har ju gjort det här 50 gånger, vi är jättedåliga som inte klarar det här”. Faktum är att du, när du är i nuet, inte ens kan värdera din träning i termer av bra eller dålig eftersom dessa begrepp alltid uttrycks i jämförelse mot något annat – antingen något som varit eller något du siktar på. Kanske missar du i detta förhållningssätt därför lite positiv feedback, men du får i gengäld något helt annat.

Genom att inta ett observerande förhållningssätt istället för ett värderande så kan negativa känslor som prestationsångest bytas ut mot nyfikenhet för vad det egentligen är som händer. Tänk dig till exempel att din hund tjuvstartar och fundera på vilken av följande två tankar du tror är

mest konstruktiv i situationen:

- 1) ”Oj, tjuvstartade han där – vilken del behöver jag stärka för att öka hans förväntan i kvarsittandet?”
- 2) ”Åh, nej, så tjuvstartar han också. Det har vi verkligen inte råd med på nästa tävling. Det är så typiskt. Lossnar det ena så får man direkt problem med något annat”.

Det sistnämnda alternativet är såklart fullt mänskligt och det är därför helt naturligt att ha den typen av tankar i träningen. Dock kan du genom att inspireras av hundens fokus på här och nu, träna din förmåga att inta det nyfikna förhållningssättet istället.

Fundera på hur detta skulle kunna påverka såväl din vardag som din träning. Kanske är det värt att ge det ett försök och se vad som händer om du låter din hund bli din vägledare? ”

Förmånlig Bilförsäkring för medlemmar i Brukshundklubben

Se ditt pris direkt på:

www.watercircles.se/sbk >

» Upp till 20 % i samlingsrabatt

» Bilförsäkring miljömärkt med Bra Miljöval 

» Schysst service och svar på telefon inom 20 sek.



 **WaterCircles**
miljösmarta försäkringar

i samarbete
med

