



**Johan Dahl Utveckling**

Säljutveckling i världsklass

**Del 3:**

## **Mer om mästerskap**

Här kommer den tredje delen i trilogin "Myter om mästerskap". Vill du ta del av de två första delarna [klickar du här >>](#)

Medfödd talang är en myt. Du kan bli en talang på vad som helst, menar professor K Anders Ericsson, som i över 30 år studerat mästerskap och vad som ligger bakom topprestationer inom i princip alla områden; idrott, musik, företagande, försäljning, schack, stridsflyg etc.

Anders Ericsson menar att nyckeln är att träna men att bara öva räcker inte långt – då blir du bara van, knappast så mycket bättre. Du behöver träna på exakt rätt sätt och han har tagit reda på vad rätt sätt verkligen är.

Här kommer receptet för dig som vill skapa ditt eget mästerskap!

**PEAK**

**SECRETS FROM  
THE NEW SCIENCE  
OF EXPERTISE**



Asmundgatan 8  
802 60 GÄVLE  
Tel: 0709-10 43 00  
Org nr: 556759-0640

**Johan Dahl Utveckling AB**  
E-post: [johan@jdu.se](mailto:johan@jdu.se)  
Web: [www.jdu.se](http://www.jdu.se)  
Innehar F-skattsedel

### **Mentala representationer**

Alla som skapat framgång och mästerskap har något gemensamt – de har utvecklat sina mentala representationer.

Det är inövade mentala bilder (våra hjärnor är ju som stora bilddatabaser – det är så vi kommunicerar) och mönster som bevaras i långtidsminnet.

Efter återkommande övning och träning finns dessa bilder i det undermedvetna och de reagerar på olika situationer och är präglade med olika värden.



En skillnad mellan de som är högpresterare och andra är kvantiteten och kvaliteten på de mentala representationerna. Till exempel har du själv säkert utvecklat en hel massa representationer som du använder i ditt jobb – vanor och rutiner som du tycker är självklara och som gör att du snabbt och elegant löser komplicerade uppgifter medan det för någon annan ser galet svårt och komplicerat ut.

En tennisspelare har utvecklat representationer för hur han eller hon ska möta bollen och vilket tillslag som ska användas för att få underskriv, en bartender har vältränade representationer för hur mycket av varje ingrediens som behövs för att få rätt smak och volym på drinken, en flygkapten har representationer för hur mycket gas och broms som ska ges vid start och landning etc.

### **Från medvetet inkompetent till omedvetet kompetent**

För att bli bättre på något behöver du alltså utveckla din mentala representation för just det du vill bli bättre på. Och allt går att träna.

I boken PEAK – how to become an expert at anything - beskrivs en studie av försäkrings säljare. De som sålde mest kunde mer om de olika försäkringar som företaget erbjöd, vilket inte är speciellt förvånande.

Men forskarna upptäckte en annan skillnad: de mest framgångsrika säljarna hade en mer komplex mental representation. De hade utvecklat en inre struktur för att veta vad de skulle göra eller säga för varje problem, livssituation och reaktion som de olika kunderna kunde tänkas ha. Om kunden har problemet X och säger Y så gör jag så här, men har de problemet X och säger Z så gör jag på detta sätt och så vidare.

Den mentala strukturen de utarbetat gjorde att de mycket snabbare och mer korrekt kunde räkna ut vad de skulle göra i varje tänkbar situation, vilket förstås gjorde dem till mer effektiva säljare.



### **Ständig utveckling**

En framgångsrik expert finslipar också sin mentala representation för att höja sin prestationsförmåga. De övervakar och utvärderar sina prestationer hela tiden. Om det behövs, modifierar de sina mentala representationer för att göra dem mer effektiva.

"Det är som att gå uppför en trappa under tiden som man bygger den. Varje steg uppåt gör det möjligt att bygga nästa trappsteg. Under tiden som vi pressar oss att göra något – att utveckla en ny färdighet eller skärpa en gammal – utvidgar och skärper vi våra mentala representationer, vilket gör det möjligt för oss att åstadkomma mer än vi kunde tidigare", säger Anders Ericsson.

### **Konsten att träna rätt**

Alla håller säkert med om att det fordras massor av träning för att bli riktigt bra på något? En intressant iakttagelse som jag själv har gjort är att vi tycker att träning är självklart när det handlar om t.ex. idrott medan vi nästan inte tränar alls när det handlar om vår civila karriär.

Den stora skillnaden är dock inte hur mycket du tränar utan hur du tränar, menar Anders Ericsson. Träningen ska vara målstyrd och handledd! Den handledda övningen har flera tydliga egenskaper:

**Handledningen.** Med en kompetent tränare, handledare, coach eller mentor utmanas du att öva upp en färdighet på bästa och mest effektiva sätt. "Det är svårt att se etiketten när man sitter i flaskan" så risken att du på egen hand tränar på fel eller ineffektivt sätt uppenbar. Det ställer självfallet stora krav på den som handleder.

**Handledaren utmanar.** Den som tränar behöver hela tiden befinna sig strax utanför komfort- eller bekvämlighetszonen, d.v.s. strax utanför dennes nuvarande förmåga.

Detta fordrar stor ansträngning, mycket energi och upplevs sällan som bekvämt eller behagligt. Både handledaren och eleven behöver använda en hel del mod.



**Specifika mål.** Tydliga, specifika mål för vilken eller vilka delar som ska förbättras i elevens prestation och resultat är avgörande. En allmän eller vagt formulerad önskan om allmän förbättring räcker inte.

Utifrån de övergripande, långsiktiga målen skapas en handlingsplan med delmål som steg-för steg tar eleven från sitt nuläge till sitt önskade läge.

## Träna dig själv till mästerskap



Här kommer professor Ericssons recept på mästerskap – din genväg till över 30 års forskning om mästerskap och 3 steg till hur du gör för att bli mästare i precis vad som helst:

# Målmedveten, handledd övning

Kom ihåg att grunden för den målmedvetna övningen är:

- Tydliga, specifika och mätbara mål
- Tydligt fokus, stark koncentration
- Kontinuerlig feedback från dig själv och andra (coach, tränare, handledare etc.)
- Utmaning av dig själv och din Den utmanar och kräver att du lämnar din komfortzon

### 1. Identifiera högpresterarna, de allra bästa!

Vilka har de allra bästa resultaten inom ditt område? Gör jämförelsen så mätbar och objektiv som möjligt.

Inom t.ex. idrott och försäljning är det relativt enkelt att identifiera de allra bästa medan det kan vara knivigare i andra fall och det är lätt att påverkas av utbildning, erfarenhet, utseende och charm när vi bedömer andras framgångar.

Åtskilliga forskningsstudier visar att de vi tror är experter ofta är lika bra och ibland sämre än andra.



## **2. Identifiera skillnaderna som gör skillnaderna.**

Hur gör de allra bästa? Vad gör de annorlunda jämfört med de andra? Vilka vanor, strukturer och inte minst träningsmetoder använder de bästa sig av som inte de andra gör? Men eftersom kunskap i sig är värdelös gäller det att praktisera och träna det som de allra bästa gör.

## **3. Samarbeta med en duktig handledare/coach/tränare/mentor etc.**

Rätt tränare/coach vet vad som behövs i ett framgångsrikt träningsprogram och kan förändra det för att passa varje individ. Handledaren ska också kunna ge bra och konstruktiv feedback, våga utmana och vara uthållig för elevens bästa.

Vill du veta mer om hur jag kan hjälpa dig att träna och utvecklas inom försäljning, kommunikation eller ledarskap (med samma grunder som Anders Ericssons forskning visar) är du välkommen att höra av dig.

För din framgång,  
**Johan Dahl Utveckling**

**Johan Dahl**

Tel 0709-10 43 00

E-post [johan@jdu.se](mailto:johan@jdu.se)

Webb [www.jdu.se](http://www.jdu.se)

