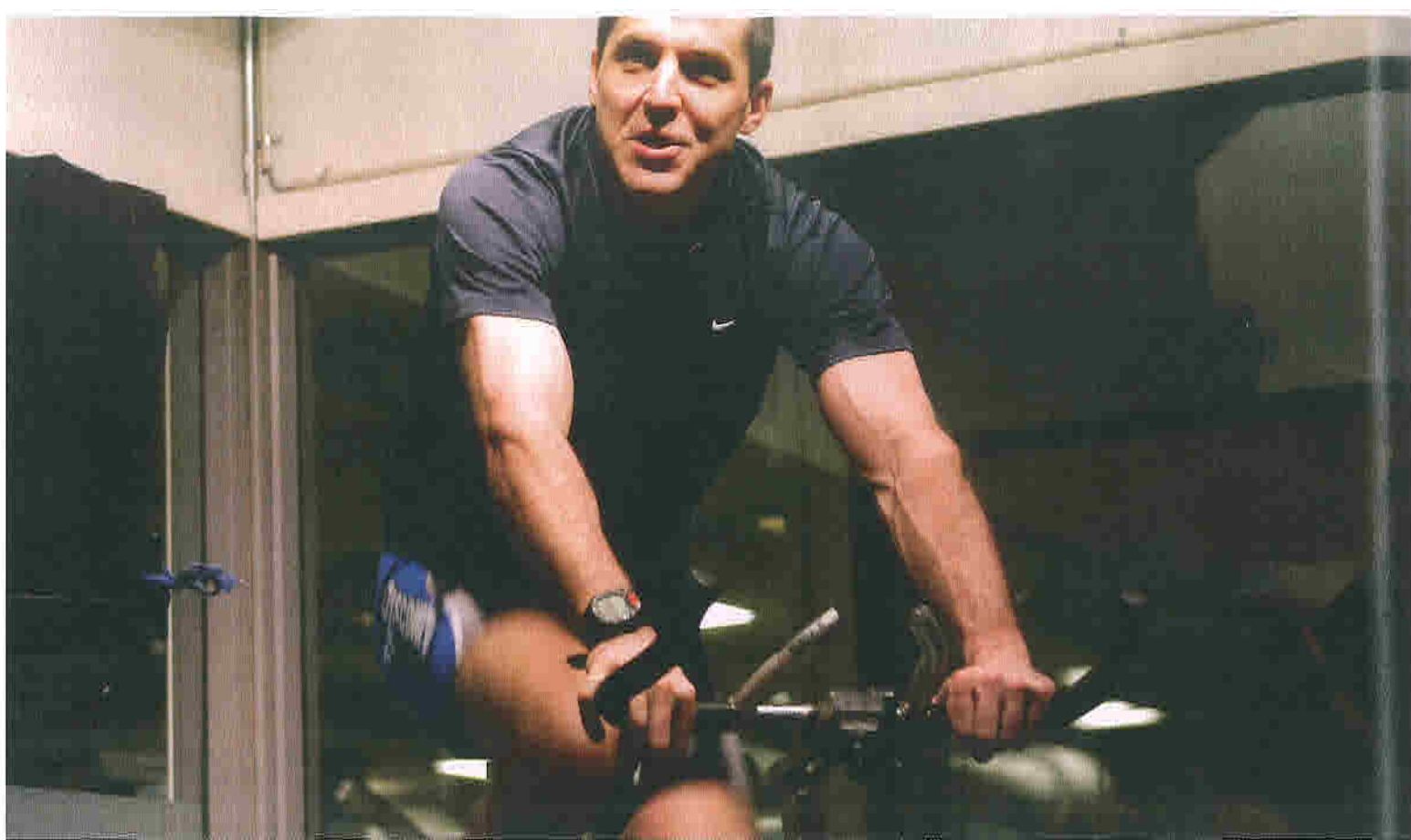


**STRONG
BODY,**



**STRONG
MIND**



HVAD ER DÉT, DER GØR, AT NOGLE MENNESKER BLIVER "HIGH PERFORMERS" OG ER I STAND TIL ALTID AT YDE NOGET SÆRLIGT?

SPØRGSMÅLET HAR NATURLIGT NOK ALTID OPTAGET FORSKERE INDEN FOR FYSIOLOGI OG IDRÆT, MEN SVARENE OG INSPIRATIONEN FRA DERES ARBEJDE KAN OGSÅ KOMME FREMTIDENS LEDERE TIL GODE, MENER CHRIS MACDONALD.

TEKST: ANDERS HOCHHEIM.

Amerikaneren Chris MacDonald har i årevis været en guru inden for spinning-verden. Han har været kåret til årets bedste instruktør adskillige gange, og han har været træner og leder af Danmarks eneste professionelle cykelhold for kvinder. Og så har han gennemført verdens hårdeste cykelløb, Race Across America, som går tværs over det nordamerikanske kontinent i en lang etape.

Hans viden om, hvordan man bliver en *high performer* kommer nu de studerende på CBS' Full Time MBA til gode. De har gennem efterårssemestret mødt Chris MacDonald, hvor de har arbejdet med hans koncept "Strong Mind – Strong Body".

- Mit mål med programmet har været at give dem en forståelse for, hvad der ud over viden og intellektuel ballast gør os til high performers. Jeg tror meget på en ying yang effekt mellem hjerne og krop og, at der er balance mellem, hvordan vi har det mentalt og fysiologisk, siger Chris MacDonald.

- Problemet er bare, at de fleste af os ikke har lært det. Vi lærer det ikke i skolen og, hvis vi lærer det, er det ofte, fordi vi støder på det ved en tilfældighed. Derfor tager jeg først fat i viden og formidler den i en form, som inspirerer modtagerne.

Ifølge Chris MacDonald er viden i sig selv uinspirerende og giver som eksempel, at informationen om, at man bliver klogere af at spise frugt, ikke vækker de store følelser hos modtageren. Det er hørt før.

- Men når jeg fortæller, at det er videnskabeligt bevist, at man bliver klogere af at spise blåbær, så vækker det følelser og nysgerrighed, fordi man relaterer sig til smage og til oplevelser med blåbær, og så stiller man spørgsmål og tænker videre, siger han.

- Den viden, som ikke bliver omsat, enten i form af yderligere refleksioner og spørgsmål, eller i en egentlig implementering, er værdiløs.

- Derfor er min opgave at inspirere, samtidig med at jeg giver viden og forståelse for, hvad der skal til, når man begynder

at arbejde med sig selv – og ikke mindst hvor meget det kræver, hvis man vil skabe forandring. Mentalt eller i sin adfærd.

Praktisk og personligt

Chris MacDonald taler passioneret om, hvor vigtigt det er at forstå det svære i at omsætte viden til handlinger. Eksemplerne flyver om ørerne, og den råstærke amerikaner kom langt ud i krogene, fra opskrifter på energiholdige smoothies med frugt og yoghurt til helt konkrete detaljer om de løbesko, man vil tage på, når man nu går i gang med at løbetræne.

- Det er ikke nok, at modtagerne forstår det, og at de bliver hamrende inspirerede. De skal også se, at det er praktisk, og at de kan personalisere det, altså justere det så det virker for dem.

- Vores livsstil er udviklet over ufattelig lang tid, vi har brugt tid og mange ressourcer på den. Om det er optimalt eller ej i forhold til, om man har det godt, er mange gange irrelevant, fordi vi har udviklet et

Vi er gode til at snyde kroppen

Vi er mestre i at snyde kroppen og systemets signaler. Chris MacDonald peger på kaffe og koffein som et af de uhyggelige eksempler på, at vi kan snyde kroppen – og at vi gør det regelmæssigt.

- Koffein er langsomt nedbrydeligt. Halveringstiden er meget længere end for eksempel alkohol. Så hvis man drikker ti kopper kaffe i løbet af dagen, så får man omkring 100 mg hver gang, og med den lange halveringstid, har man næste morgen stadig mere end 250 mg koffein i kroppen.

Det svarer ifølge Chris MacDonald til en meget stor kop kaffe fra Starbucks.

- Det er noget skidt, fordi koffein ødelægger kroppens naturlige signaler om træthed og behov for hvile. Dermed vænner man sig til at sove mindre, kroppen stresses, og den bliver langsommere.

- Og netop topledere og travle folk i erhvervslivet drikker mange kopper kaffe i dagens løb.



system, der virker i forhold til at gøre dét, vi bruger. Og derfor er det svært at få dem til at se på, om der ikke er et næste skridt, som kan give dem et endnu bedre liv.

- Det starter med oplevelsen af, at der er noget andet, som kan virke, og som man kan få fordele af, siger Chris MacDonald og peger på de seks faser, man skal igennem for at ændre adfærd:

- Forudgående overvejelse
- Overvejelse
- Forberedelse
- Handling
- Vedligeholdelse
- Termination

- Man skal gennem alle faserne for at nå slutfasen, terminationene, hvor man har ændret en adfærd, skiftet livsstil og ikke længere skal tænke over det for at leve det, siger Chris MacDonald.

- De første faser er relativt nemme at komme igennem, selv om det kan være

personligt svært at gå fra at være ubevidst usund til at være bevidst usund, altså fra at være uvidende til at vide og dermed blive konfronteret med ansvar og handlemåder. Det kan virke uoverskueligt.

- Her kommer inspirationen ind, for når man får den, og ser det kan gennemføres, så bliver det muligt at tage beslutningen.

Den næste fase, forberedelsen, er den vigtigste. Man skal lave en plan, man skal finde de konkrete "next steps" og de skal være specifikke, konkrete helt ned i detaljer, for eksempel "at jeg vil begynde at løbe, det skal være tre gange om ugen, det skal være klokken 6 om morgenen, det skal være i de blå løbesko, og det skal være ad ruten gennem parken omkring søen og så videre."

- Men den fase springer de fleste hurtigt over eller tager for let på. Det er her, energien skal lægges, så man ved, hvad man skal og vil, lige meget hvad der sker, siger Chris MacDonald.

Forberedelsen er den fase, hvor man kobler inspiration og personlighed sammen, hvor man finder ud, hvordan den ene eller anden form for aktivitet passer til én, og hvor man sætter sig mål.

- Hvis man ikke tager forberedelsen alvorligt, er chancen for succes minimal. Det er ligesom nytårsforsættet om at motionere mere. Man beslutter sig i en brandert, springer første dag over på grund af tømmermænd og går i gang 2. januar og mister gejsten i løbet af januar måned.

Handlingsfasen er sandhedens time. Det er her, man finder ud af, om det virker, om man kan følge sin plan, og om den giver resultater.

- Belønningen kommer måske ikke med den hastighed, man havde regnet med, men holder man ved, reflekterer over processen og bruger sin nye viden til at ændre og justere, så kommer resultaterne også, og man kan komme videre i vedligeholdelsesfasen, som kræver meget på det



- Jeg fik et kick ud af seminaret med Chris. Det betyder meget for mig at være fysisk aktiv, men efter et halvt år på skolebænken havde jeg nærmest glemt, hvor vigtig balancen mellem mental og fysisk aktivitet er for mit energiniveau.

Kyrre Nilsen, Full-Time MBA 2006/07 fra Norge

mentale plan.

Den sidste fase, termination, som Chris MacDonald kalder den, er firkantet sagt for resten af livet.

- Det er seriøst arbejde at ændre sin livsstrategi. Og man kan ikke gøre det på under et år.

Termodynamik

Når Chris MacDonald lægger vægt på at gøre deltagerne bevidste om, hvordan man arbejder med sig selv for at få det bedre og dermed være i bedre balance, handler det i bund og grund om forudsætningerne for at blive en high performer.

- Jeg er helt sikker på, at de med deres nuværende livsstil kan blive fremragende erhvervsledere, men hvis de er bevidste om balancen mellem krop og sjæl, er jeg sikker på, at de vil kunne blive bedre og levere endnu bedre resultater - og gøre det igen og igen. De vil få mere succes og være mere kraftfulde, når de er bevidste om dette.

- Energi kan ikke skabes eller ødelægges. Energi kan kun skifte form, og den vil altid være der. Det vil sige, at det energi-potentiale, der er tilstede i dig eller i mig lige nu, er der, men der er forskel på, hvordan vi kan omsætte den.

- For nogle mennesker er det nemmere at omsætte energien. Nogle mennesker er ekstremt hurtige, andre gør det langsommere. Det skyldes dels genetiske forskel, men vi ved også, at en del af potentialet sover eller er blevet gjort passivt af vores levevis, fordi vi ikke har udnyttet det, siger Chris MacDonald.

- For eksempel kan vi se, at hos mennesker, der ikke sover nok, bliver alle processer i kroppen langsommere - hjerneaktiviteten bliver langsommere, og immunforsvaret bliver sløvere. På samme måde kan man se, at deres kreativitet falder, de er stadigvæk kreative, men der skal mere til at sætte den i gang, og de er mere sløve.

- Kroppens generelle tilstand har altså

en betydning for, hvordan vi yder på det mentale og det fysiologiske plan.

- Stress er et andet godt eksempel. Mennesker, som er påvirkede af stress, har sværere ved at omsætte deres energi, reagere hurtigt, tænke hurtigt og præstere.

- Det, vi spiser, har på samme måde betydning for evnen til at omsætte energi og præstere. Er kosten fyldt med fedt og raffineret sukker, anvender kroppen en meget stor del af energien på at fordøje, og der bliver mindre energi til at præstere, samtidig med at det stresser kroppen.

Det er dét, der sker, når man spiser et stort stykke chokoladecake. Det smager med Chris MacDonalds ord "great", men det får blodsukkeret til at stige lynhurtig og falde endnu hurtigere, og man føler sig hurtigt træt og uoplagt.

- Det skal de som ledere være bevidste om.