CHOKING UNDER PRESSURE
Med rätt kunskap kan du undvika att kvävas under pressen.

MEDITERA
Mängder av studier visar att meditation förändrar hjärnans struktur på sätt som hjälper dig att fungera så bra som möjligt både till vardags och under press.

TRÄNA
Öva på liknande situationer i förväg. Även träning vid lägre stressnivåer än när det verkligen gäller gör stor skillnad.

HÅLL FOKUS
Lär dig att hantera negativa tankar och känslor. Att hålla fokus på det som fungerar och släppa det negativa har visat sig vara helt avgörande för optimal funktion, när mycket står på spel.

På topp när det gäller

Viljan att göra bra ifrån sig kan ge motsatt effekt

TEXT **LINNEA MOLANDER**

Du kliver in på jobbintervjun, välklädd och förberedd. För att försäkra dig om att synas från din bästa sida börjar du självmedvetet granska om du tar i hand lagom hårt, hur du sitter i stolen och om du framstår som tillräckligt trevlig och kompetent. Plötsligt blir det tyst, och du inser att alla i rummet väntar på att du ska svara på en fråga du inte hörde ställas, eftersom du var så upptagen med att göra gott intryck.

De flesta har upplevt det som kallas för *choking under pressure*, att ”kvävas under pressen”. Vetskapen om att något står på spel kan göra det på gränsen till omöjligt att göra sitt bästa. Sian Beilock är professor i psykologi vid University of Chicago och författare till boken *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Enligt henne är det främst två saker som gör att den här typen av prestationsångest ökar risken för att misslyckas med sådant som vi egentligen behärskar hur bra som helst.

Den ena är att de övervakande tankarna stjäl uppmärksamhet från den del av hjärnan som egentligen behövs för att hantera situationen. Oavsett om det gäller en arbetsintervju, en dejt eller att tala inför grupp är risken stor att dina självgranskande tankar kommer att ge motsatt effekt jämfört med vad du hoppas på. Du kan helt enkelt inte ge allt när det gäller, om en del av din kapacitet är upptagen med att analysera situationen.

Det andra problemet beskriver Sian Beilock som en bristande funktion i hjärnans prefrontala cortex, den del som är ansvarig för att planera, bedöma och tänka framåt. Den sätter nämligen krokben för dig när den lägger sig i sådant som normalt sker omedvetet, som att gå, prata eller skaka hand. Det gör att det kan bli utmanande att göra helt vardagliga saker när vi är extremt självmedvetna, vilket vi alltså tenderar att bli i pressade situationer. ×

FOTO: ISTOCKPHOTO