
NÄRVARO – FOKUS – KONCENTRATION

Koncentration är inte en egenskap – det är en kapacitet som behöver tränas, stärkas och hållas efter.

I yrkesroller där kvaliteten på tanke, beslut och utförande avgör resultatet är mental närvaro en av de mest värdefulla tillgångarna.

Sätt ett värde mellan 1 och 5 under A och B, där 1 är lite kompetens och 5 är stor kompetens.

A) Min nuvarande nivå

B) Den nivå jag vill vara på

Behålla fokus även under stor press

Komma tillbaka in i fokus snabbt, efter störningsmoment

Stänger ute oönskade tankar när jag behöver prestera

Kapabel till att sänka spänningsnivån mentalt för att vara lugn och skärpt

Uppfattas som en person med stark medveten närvaro

Mina konkurrenter påverkar inte mitt fokus

A	B

Medveten närvaro handlar i mental träning om att kunna styra sin uppmärksamhet dit den gör mest nytta och att släppa det som stör. Det är ett träningsbart tillstånd där man observerar tankar och känslor utan att dras med i dem. Syftet är inte att bli lugn i sig, utan att skapa ett stabilt fokus som håller även under press.

När medveten närvaro används regelbundet sker tre saker som direkt stärker förmågan att koncentrera sig: grundspänningen sjunker, reaktiviteten minskar och uppmärksamheten blir mer flexibel. Det gör det lättare att hålla fokus, växla fokus när uppgiften kräver det och återgå efter avbrott. Den mentala energin som annars går åt till oro, störande tankar eller impulser frigörs för uppgiften framför dig.

I praktiken innebär det att du får ett klarare sinne, bättre precision och större mental uthållighet. Det blir enklare att prestera jämnt även när förutsättningarna varierar.



FRAMTIDSSÄKRAT
LEDARSKAP

Övning:

Din förmåga att hålla fokus

Sätt en timer på tre minuter. Välj ett enda fokusobjekt: dina andetag, ett ord eller en punkt framför dig. Varje gång du märker att uppmärksamheten vandrat – oavsett om det är tankar, känslor eller impulser – riktar du lugnt ditt fokus tillbaka till ”objektet”.

Efter övningen, skriv ned:

- Hur många gånger du behövde återföra fokus?
- Vad som distraherade dig mest, eller vad vill du oftast tänka på i stället?
- Vad som hjälpte dig att upptäcka att du tappat fokus?

Den här övningen ger dig en bild på din nuvarande förmåga att växla tillbaka till fokus och behålla det. Det är just detta som avgör hur du presterar i pressade situationer – inte att du aldrig tappar fokus, utan hur snabbt du återfår det.

Den här övningen ger en tydlig insikt i varför mental koncentration är träningsbar och hur mycket kapacitet som frigörs när du kan behålla och återvända till fokus utan ansträngning.



FRAMTIDSSÄKRAT
LEDARSKAP