

# KÄNNER DU DIN HJÄRNA?

Alla människor på jorden har en sak gemensamt, en sak ingen kan leva utan. Som vi använder hela tiden, varje dag. Men samtidigt är det något som många av oss inte bryr sig om, som vi inte kan så mycket om och som vi inte alltid tar så väl hand om. Hjärnan.

AV MALIN TROSSING FOTO PETER KNUTSON

Vid en första anblick ger inte hjärnan ett så imponerande intryck. En 1,5 kilogram tung gummiaktig klump till stor del bestående av fett och vatten. En klump som har en enda uppgift, att få oss att överleva dagen och som knappt har utvecklats de senaste 40 000 åren.

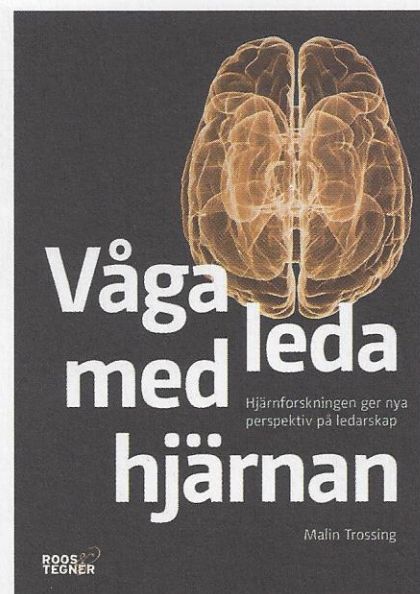
Samtidigt är denna klump världens mest avancerade pryl, med en kapacitet i nivå med alla världens datorer tillsammans. Den är uppbyggd av 100 miljarder nervceller, vilket är lika många som antalet stjärnor i galaxen Vintergatan. Signalerna som skickas mellan dessa nervceller åker i en hastighet av 300 km/h, lika snabbt som en formel 1-bil. För att inte tala om att den här grå klumpen just nu gör så att du kan läsa den här artikeln och förstå dess innehåll.

Men hur fungerar din hjärna egentligen? Hur skulle det påverka ditt liv om du hade mer

kunskap och fler verktyg att utnyttja din hjärnas kapacitet? Vad skulle du använda den kunskapen till?

## HJÄRNANS SPAM-FILTER

Varje sekund tar din hjärna in 11 miljoner bitar information via bland annat din syn, smak och hörsel. Men vårt medvetna kan inte hantera mer än 40 bitar information per sekund. Därför har du det retikulära Aktiveringssystemet, RAS, som sällar bort den information som inte är viktig för dig. Du ser med andra ord det du vill se. Ska du köpa en ny bil, så ser du bilar av just det märket och den färgen på gatorna. Väntar du barn så ser du barnvagnar överallt. Om du tänker mycket på problem och jobbiga saker så är det dessa saker som din hjärna kommer att släppa igenom, men tänker du istället mycket på lösningar och positiva saker så påverkar det på motsvarande sätt





## ]] Ta några minuter av din resa och fundera på hur du kan använda den kunskap du just fått till att få mer ut av ditt liv och nå dina mål.

vad du ser och upplever. Så vad har du ställt in ditt RAS-filter på?

### FÖRVÄNTNINGAR PÅVERKAR

Dina förväntningar på personer i din omgivning påverkar dem mer än du kanske tror. Forskningen har visat att när du förväntar dig att folk gör en bra prestation, är chansen mycket större att de faktiskt gör ett bra jobb. På samma sätt blir det självuppfyllande när du förväntar dig en dålig insats. Detta kallas pygmalioneffekten. Anledningen till detta är att vi omedvetet bemöter folk olika beroende på vad vi förväntar oss. Det handlar om små signaler som ordval, tonläge och kroppsspråk, och det du gör påverkar deras beteende. Så vad förväntar du dig av dina kollegor? Dina barn? Och vad förväntar de sig av dig?

### KÄNSLOR SKAPAR MOTIVATION

Hjärnan kan delas in i två system, den medvetna delen och den omedvetna delen. Alla tankar du tänker är du medveten om, men det finns oerhört mycket i din kropp som sker automatiskt, på en omedveten nivå. Det kan du ha upplevt när du svänger in med bilen på parkeringen hemma och inser att du faktiskt inte minns hur du körde dit. Ditt medvetna tänkte på andra intressantare

saker. Vissa påstår att den omedvetna delen av hjärnan står för så mycket som 95 procent av det vi gör.

På en medveten nivå använder vi oss av ord och meningar för att kommunicera med oss själva, men din omedvetna del av hjärnan förstår inte ord. Den använder istället bilder och känslor. Så för att få med sig dessa 95 procent av hjärnans kapacitet så är det väldigt effektivt att jobba med målbilder som man kopplar känslor till. Det skapar motivation på en helt annan nivå. Det är inte en slump att målvisualisering är så vanligt inom elitidrotten.

Du är på väg någonstans. Det är därför du läser just den här tidningen. Ditt flyg går om en stund. Eller så landar du snart. Hjärnforskningen har mycket mer kunskap om hjärnan än vad som ryms i en kort artikel. Ta några minuter av din resa och fundera på hur du kan använda den kunskap du just fått till att få mer ut av ditt liv och nå dina mål. Om du skulle måla upp en bild av dina mål, hur ser den bilden ut? Vilka känslor är kopplade till den bilden? Vilka personer finns med i bilden? Vilka förväntningar har du på dem, som de kan leva upp till? Och hur skulle du ställa in ditt RAS-filter för att se möjligheterna som tar dig närmare ditt mål? ■



### OM FÖRFATTAREN

**Malin Trossing** är en av Sveriges mest uppskattade ledarskapsexperten. Hon är civilingenjören som kombinerar ett brinnande intresse för ledarskap med 15 års praktisk erfarenhet som chef och ledare. Hon tar svåra ämnen och presenterar dem på ett tydligt, lättamt och användbart sätt, oavsett om hon skriver böcker, föreläser eller coachar. Malin är aktuell med sin femte bok, "Våga leda med hjärnan" (Roos & Tegnér). Boken ger nya insikter om hjärnan och mekanismerna bakom mänskligt beteende, baserat på de senaste rönen inom hjärnforskningen. Detta tillämpar hon sedan på praktiskt ledarskap och läsaren får konkreta verktyg för att bland annat minska stressen hos sig själv och sina medarbetare, stärka allas motivation och prestation, göra sig av med ovanor och dåliga beteenden och förbättra beslutsfattandet i organisationen.