



🕒 4 min. 👁️ 📌 04-04-2012

9 ting succesfulde mennesker gør

At nå sine mål og få succes handler ikke om hvem man er, men hvad man gør. Læs om ni ting, du skal gøre anderledes, hvis du vil nå dine mål.

Skribentinfo



[Viki Kofoed](#)

Lederweb

Få mennesker er bevidste om, hvorfor de lykkes eller mislykkes. Og mange forveksler andres succes'er med, at de har et medfødt talent. Talent og medfødte evner er dog blot en lille del af svaret på, hvorfor nogen får succes. Årtiers forskning i præstationer tyder på, at succesfulde mennesker ikke når deres mål på grund af hvem de er, men mere på grund af hvad de gør, skriver ekspert Heidi Grant Halvorsen, på baggrund af sin forskning, til Harvard Business Review.

Her er de ni ting, som Heidi Grant Halvorsen har diagnosticeret som afgørende for at nå sine mål:

1. Vær specifik

Det er udmærket at have overordnede mål, men når du sætter dig et mål, skal du være så specifik som mulig. "Ikke tjekke mailen om søndagen" er bedre end "Være bedre til at holde fri", "sige god morgen til alle medarbejdere hver morgen" er bedre end "være en mere synlig leder", "Vi spiser morgenmad sammen hver fredag" er bedre end "Der skal være tid til det sociale".

Sådanne mål giver en klar idé om, hvad succesen vil være. Og at vide præcis hvad du ønsker at opnå, holder dig motiveret. Det gælder også i forhold til specifikke foranstaltninger, der skal træffes for at nå målet. At "sove mere" er for vagt – vær klar og præcis: "Jeg skal ligge i min seng kl. 22" efterlader ingen tvivl om, hvad du skal gøre.

2. Grib øjeblikket til at handle på dine mål

At nå dit mål indebærer også, at du griber mulighederne for at handle, når den er der. For hver gang du tænker 'jeg gør det en anden dag', udsætter du chancen for, at nå dit mål.

Her gælder desuden samme tommelfingerregel, som når du sætter mål; Vær så konkret som muligt. Hvis det overordnede mål er, at der skal være mere tid til det sociale, og det specifikke mål derfor eksempelvis er "Vi spiser morgenmad sammen hver fredag", er det vigtigt at få prioriteret fællesmorgenmaden. Ikke i næste måned, men nu.

3. Vær klar over nøjagtig, hvor langt du er fra målet

Opnåelse af alle mål kræver også ærlig og regelmæssig overvågning af dine fremskridt – hvis ikke af andre, så af dig selv. Hvis du ikke ved, hvor godt eller dårligt det går, kan du ikke justere din adfærd eller dine strategier i overensstemmelse hermed. Check din fremgang jævnligt – ugentligt eller måske dagligt, afhængigt af målet.

4. Vær en realistisk optimist

Når du sætter et mål, skal du gå ind i det med positiv og optimistisk tænkning. At tro på dine evner til at lykkes og nå målet er vigtigt. Det er med til både at skabe og fastholde din motivation. Ligeså vigtigt er det dog også, at du ikke undervurderer dine mål. De fleste mål, som er værd at opnå, kræver tid, planlægning, indsats og vedholdenhed.

I den sammenhæng påpeger Heidi Grant Halvorsen også, at studier viser, at uanset, hvor meget du tror på, at du når målene, rækker hverken tro eller optimisme langt nok. Uden et realistisk øje for tid og planlægning mindskes oddsene for at lykkes.

5. Fokusér på at blive bedre frem for på at blive god

Mange tror, at det er vores intelligens, personlighed og fysiske evner der fastsætter, hvad vi kan. Som et resultat af det har mange fokus på mål, der handler om at bevise noget for sig selv, snarere end på at udvikle og erhverve nye færdigheder – at blive bedre.

Ifølge Heidi Grant Halvorsen peger årtiers forskning på, at denne tro er helt forkert. At du både værdsætter og erkender det faktum, at du kan ændre, hvad du vil, giver dig mulighed for at træffe bedre valg, og nå dit fulde potentiale. Mennesker, hvis mål er at blive bedre, snarere end at blive god, møder udfordringen bedre, og sætter ligeså meget pris på rejsen mod målet som selve målet.

6. Få 'hår på brystet'

'Hår på brystet' skal forstås som vilje til ikke at give op – selv når det er hårdest. Folk, hvis viljestyrke svigter, er tilbøjelige til at tro, at de ikke har de medfødte evner, der skal til. Hvis det kendetegner din tænkning og undskyldning for dig selv, er der, ifølge Heidi Grant Halvorsen, ingen måde at skrive det pænt eller diplomatisk: Du er galt på den og tager fejl.

Erkendelse af dette vil ikke kun hjælpe dig med at se dig selv og dine mål mere præcist, men også gøre underværker for din viljestyrke.

7. Træn din 'viljestyrkemuskel'

Din 'viljestyrke-muskel' er ligesom de andre muskler i kroppen – når den ikke får motion, bliver den svagere og svagere. Men giver du den regelmæssige træning, vil den vokse sig stærkere og blive bedre i stand til at hjælpe dig med at nå dine mål. Som med al anden træning, skal du starte blødt ud. I denne sammenhæng betyder det, at du ikke skal sætte for mange mål på en gang, men måske nøjes med blot ét.

Ifølge Heidi Grant Halvorsen, vil det være hårdt i starten, men det bliver nemmere, desto bedre 'form' 'viljestyrkemusklen' kommer i. Og i takt med at den voksende styrke, vil du kunne tage flere udfordringer af gangen.

8. Frist ikke skæbnen

Uanset hvor god træning din viljestyrkemuskel er i, er det dog altid vigtigt at respektere, at der er grænser. Undgå at udsætte dig selv for unødige fristelser. Mange har, når det går dem godt, alt for stor tillid til deres evne til at modstå fristelser.

Hvis målet eksempelvis var, at være bedre til at "ikke tjekke mailen om søndagen", skal du derfor ikke 'lilliige svare på en enkelt mail om søndagen'. Personer der når deres mål ved, at de ikke skal friste skæbnen, for det gør målet sværere at nå, end hvad det allerede er.

9. Fokus på hvad du vil gøre, ikke hvad du ikke vil gøre

Ønsker du at skabe tid og rum for mere socialt samvær, være en mere synlig leder, eller lægge mere lag på dit dårlige humør? Så planlæg, hvordan du vil erstatte dårlige vaner med gode, snarere end at fokusere kun på de dårlige vaner selv. Forskning i tanke undertrykkelse (fx "tænk ikke på hvide bjørne!") har vist, at når man forsøger at undgå en tanke, gør det den endnu mere aktiv i dit sind. Det samme gælder, når det kommer til adfærd – og hvis der er dårlige vaner, du vil af med.

Hvis du ønsker at ændre en vane, så spørg dig selv, hvad vil jeg gøre i stedet? For eksempel, hvis du forsøger at få kontrol over dit temperament kan du lave en plan som "Hvis jeg begynder at føle mig vred, så vil tage tre dybe indåndinger for at falde til ro".

Artiklen er skrevet på baggrund af en artikel fra Harvard Business Review. TEKSTBOKS: Heidi Grant Halvorson, Ph.D. er motivationspsykolog og forfatter til bog 'How We Can Reach Our Goals', Hun er også ekspertblogger om motivation og ledelse hos Fast Company og Psychology Today. Hendes personlige blog, The Science of Success, kan findes på www.heidigranthalvorson.com.

Læs mere:

[6 råd til at komme fra god til fremragende](#)

[En årsplan fører dig fra mål til resultater](#)

[Har du talt med dig selv idag?](#)

