

Att kontrollera din ilska

Ibland är det lätt att tappa fokus för att du blir så arg och irriterad. På domaren, på publiken, på medspelare eller på dina tränare. Detta tar som du förstår bort energi från prestationen och du presterar sämre än du vill.

Här är några tips för dig som vill lära dig hantera din ilska.

1. Erkänn för dig själv att du är arg – men skrik och svär inte.
2. Använd gärna ett kodord, som bara du förstår innebörden av, som är socialt accepterat och som du kan ta till när bågaren är på väg att rinna över, exempelvis ”Fiskar och bananer!”
3. Känn efter vad du verkligen känner – men välj plats och tillfälle.
4. Tala om för dig själv hur situationen påverkar dig, gärna tyst för dig själv.
5. Godtag dina egna känslor – det är OK att vara arg!
6. Inse och förstå hur olika sätt att agera kommer att påverka dig och dina chanser att lyckas.
7. Låt det gå en liten stund – få perspektiv på din egen känsla.
8. Fatta beslut hur du vill agera!

Detta är enkla och bra tips som efter en tids träning kan användas ”i alla situationer”, även utanför idrotten.