



# Øyvind Hammer

Forum for talere  
Mars 2008

Et nyhetsbrev fra Talerforum

## Vil du bli best? Call the best!

Øyvind Hammer har alltid vært interessert i hvordan hjernen styrer livet og hvilke mentale prosesser som skiller de som har et lykkelig, fremgangsrikt og balansert liv fra de som er ulykkelige og som ikke får livet til å fungere.

Motivasjon er drivkraften bak en handling. Når du står overfor oppgaver som skal løses, vil et høyt motivasjonsnivå gjøre deg mer løsningsorientert og få deg til å se mulighetene i stedet for begrensingene.

### Hva betyr mental innstilling for å få suksess?

Mental innstilling handler om innstillingen til omverden og hvordan du som menneske kan anpasse deg til den. Selvinnsikt er også en forutsetning samt naturligvis viljen til endring. Det gjelder å se mulighetene, å få det meste ut av dagen, og å se løsninger istedenfor problemer. Både for personer og firmaer er det vesentlig å bli bedre på å anpasse seg til nye situasjoner. Et firma som var stort for et par år siden, forsvinner fort hvis det ikke følger med i utviklingen.

### Motivasjon er en ferskvare

Følelsen av å være motivert går over hvis den ikke får påfyll. Trafikkork på vei til jobben, stress, sure kollegaer, energivampyrer, barn som ikke hører etter, stor arbeidsmengde, tidsklemma, regninger, problemer osv. er alle faktorer som tapper deg for motivasjon. Når du har overskudd av motivasjon, kan du dele med andre. Når du har underskudd, påvirker du andres motivasjon negativt.

- Det jeg gjør i dag er ikke nødvendigvis bra nok i morgen, viljen til å bli bedre avgjør om du kommer til å lykkes i fremtiden. Det som tok deg fra A til B behøver ikke nødvendigvis å ta deg videre til C.

Motiverte mennesker er ofte positive og oppfattes derfor som behagelige å være sammen med. Du smitter alle med ditt humør og positive innstilling til livet. Når du er motivert sikrer du at de rundt deg smittes av noe som er verdt å smittes av. Det å lære å motivere seg selv er etter min oppfatning det viktigste du kan utdanne deg i.

- Å oppnå resultater og å bli så bra som mulig er viktig, ikke bare for toppidrettsutøvere, men også for næringslivet. For



**Øyvind Hammer**

Gjennom sine studier har Øyvind Hammer funnet metoder og verktøy for å forme sitt eget liv, og hjulpet mange andre med det samme. Gjennom sine foredrag og kurs gir han deg muligheten til å starte en mental prosess som vil sette deg i førerretet av ditt liv. Øyvind holder kurs og foredrag for næringslivet innenfor temaer som prestasjonsutvikling, teambuilding, lederutvikling, prestasjonscoaching i grupper og på individuelt nivå.

For mer informasjon om Øyvind Hammer - klikk her!



# Øyvind Hammer

Forum for talere  
Mars 2008

Et nyhetsbrev fra Talerforum

## Vil du bli best? Call the best!

meg personlig teller bare én ting: Enten så satser jeg 100 % eller ikke i det hele tatt. I strevet etter hele tiden å utvikles bør du sammenligne deg med deg selv, men lære av de beste. Mine egne forbilder er Anthony Robbins og legendariske skiskytter Ole Einar Bjørndalen. To mennesker som både kommer fra små kår, men som har lykket utrolig bra på sine respektive områder.

- Øyvind Hammer fikk meg til å forstå at trening av det som sitter mellom ørene er ett av de fremste suksesskriteriene for å bli best. Som toppidrettsutøver har jeg innsett at jeg må trene hodet, og at jeg må gjøre det hver dag. For meg betyr det å være motivert å stimulere lysten til å lykkes og til å fjern enhver angst for å mislykkes.

Det handler om å ha mot til å gå på trynet. Om alltid å se fremover, aldri tilbake. Om å bruke energien og tankekraften på ting jeg kan gjøre noe med akkurat nå, sier Ole Einar Bjørndalen.

Uansett hvor du befinner deg i livet, om du studerer, jobber, er hjemmeværende eller pensjonist, så er det oppgaver som skal løses og dager som skal leves. Mange lar omstendighetene avgjøre hvordan de har det. Hvis ting går av seg selv, så har de det bra, men hvis det dukker opp ubehagelige situasjoner så har de det ikke bra. Det betyr at om de har gode eller dårlige dager i stor grad avhenger av omstendighetene rundt dem. Ved å ta ansvar for eget motivasjonsnivå vil du selv avgjøre hvordan du har det, uavhengig av hva som skjer med deg. Derfor handler dette om deg!

### Å skape en vinner

Talent er bra, men evnen til trening, struktur og planlegging er det som skaper en vinner. Det finnes mange idrettstalenter som slutter når de er 16. De orker ikke å satse på treningen, sette mål som kreves for å skape et idrettsmenneske som holder ut. Den mentale forutsetningen er viktigere enn talentet, mener Øyvind Hammer.

Intervju: Oscar Edlund



Øyvind Hammer



Ole Einar Bjørndalen