läggs in i det mentala rummet. På det sättet programmeras hjärnan så att man helt automatiskt kan handla på rätt sätt även om man skulle bli stressad och provocerad.

Idén till SLH's namn

Det var SAS tidigare VD Janne Karlsson som gav Lars-Eric idén till namnet "Skandinaviska Ledarhögskolan". Huvudsyftet med den var att arrangera träningsutbildningar som gav bestående effekter. Det visade sig nämligen att när man började följa upp effekten av de många personalutbildningskurserna som anordnades på 80-talet så var effekten minimal efteråt. Det gällde även den populära kurs som Janne Karlsson startade - SAS-kursen, Charmkursen, Time management.

Efter en uppföljning visade det sig att det inte hade hänt något alls med den personliga utvecklingen. Lars-Eric började titta på vad det var som gjorde att man så snabbt föll tillbaka i gamla hjulspår och fann att det finns 21 starka krafter som håller personer kvar i gamla vanor. För att förändra detta så försökte Unestål föra ihop Lära och Livet genom de fem principerna: LÄRA - i/om/för/från/under hela LIVET.

– Så jag tog tjänstledigt från universitetet 1990, och har varit det tills för två år sedan. Våra utbildningar bygger på att människan själv ska hitta sina resurser och använda sig av dem. Jag blir ödmjuk när jag tänker på vilka resurser som finns inom en enda människa, säger Lars-Eric.

Han berättar att han på 80-talet frågade en vän som är neurofysiolog hur många resurser det finns i en människa? Genom att räkna på antalet nerveceller i hjärnan (100 miljoner) och antal kontakter från varje nervcell (10.000) fick han fram ett tal som var större än alla stjärnor i vår galax. Förr ansåg forskare att hjärnan var färdigutvecklad vid 20-års ålder och att det därefter skedde en avveckling av hjärnan resten av livet.

– Man trodde att hjärnceller försvann så fort man tog en öl på krogen. En vän på Sahlgrenska i Göteborg visade dock för 10 år sedan att

hjärnan fortsätter att utvecklas livet ut, men att en cell som inte används dör. "Use it it or lose it", säger Lars-Eric.

Optimister lever 16 procent längre

Han är nyss hemkommen från Stockholm där han har utbildat norska toppledare.

– Jag inledde med att säga till dem att den viktigaste delen av den här förmiddagen är det som händer imorgon. Man kan inte lyssna sig till mental träning.

Det är detsamma som med kondition. Det händer inte mycket om man inte praktiserar det själv. Han talar om optimism, att en optimistiskt människa fungerar bättre på jobbet, i skolan, under träningen. Men det krävs att en ny tolkning tränas in. Sedan, efter några månader kan man tolka världen mer optimistiskt på ett naturligt sätt. Och på köpet få leva 16 procent längre än en negativ människa.

Lars-Eric berättar om en advokat som börjat med mental träning. Efter ett par månader kom hans arbetskamrater in och frågade vad som hade hänt med honom, varför var han alltid så glad nu för tiden? Advokaten hade alltså inte märkt förändringen själv. Förr sade man att personligheten var stabil, att den skulle följa en genom livet. Men Lars-Eric hävdar att man kan åstadkomma stora förändringar med mental träning.

– Hur vill jag ha mitt liv om två år? Hur vill jag vara som människa? Man kan träna sig till det, hur man vill vara.

Något du själv använt dig av?

– Det var mest i början, hur vill jag att mitt liv ska vara, hur vill jag själv vara? Sedan tränade jag regelbundet 15 minuter per dag, systematiskt och långsiktigt, tills det blev en del av mig själv, säger han.

Social kompetens viktigare än betyg

För två veckor sedan var han i norra Irak och spenderade en vecka med regeringen där för att utbilda i mental träning. Namnet för det projektet, som nu pågått något år, är "Mental Training for Peace - From inner Peace to external Peace.

– Man börjar med personen själv, en person kan sedan få effekt på grannen eller gruppen som i sin tur kan förändra ett helt land.

Lars-Eric berättar att fler och fler arbetsgivare säger att de inte längre tittar på betygen när de anställer. Nu är det viktigare att ha social kompetens, fungera i grupp, vara självständig.

– Social kompetens är inte något man lär sig i skolan. Vissa råkar bli det, andra inte. Men det går att träna sig till det, säger Lars-Eric med övertygelse.

Utvecklande feedback

Många företag vänder sig till Elene och Lars-Eric.

– Ska jag lära andra saker måste jag både kunna och leva det själv först annars blir jag inte trovärdig, säger Elene. Genom kursen i värdebaserat ledarskap hjälper Elene ledningsgrupper att förstå vikten av konsekvens. Visioner och vänderingar ska genomsyra alla beslut och alla åtgärder och på alla nivåer.

Att påverka och leda genom att vara en bra förebild är också en mycket viktig del. Därför börjar utbildningen till mental tränare med en kurs i egenutveckling och Ledarutbildningen med PIL - Personligt och Inre Ledarskap. Även de andra delarna av Ledarskap sker parallellt mellan att leda sig själv och att leda andra. I den utvecklingen spelar feedback en viktig roll. Feedback fungerar bäst om man ber om den och därför kan man utse "partners" i sin omgivning som ger feedback på de saker man ber om. I den utvecklingsmodell med "ständig förbättring" som Ledarhögskolan arbetar med så är den positiva feedbacken mycket viktig. I den "vanliga samhällsmodellen" väcker förslag på förändringar ofta motstånd och försvar, eftersom man uppfattar dem som ett misstroendevotum, att något är fel. I den "nya" modellen kan man vara nöjd och glad över nuet och ändå gå vidare till något ännu bättre.

– Den mentala träningen utvecklades ju inom idrotten, säger Elene, och där är det självklart att man tränar för att fungera ännu bättre utan att det behöver vara något fel på nuet. Glädjen över en ännu bättre framtid är en viktigare drivkraft än missnöjet med det som var och är.

I Sverige är det sedan många år obligatoriskt med utvecklingssamtal men tyvärr fungerar de dåligt på många håll. SLH har därför utvecklat en medarbetarapp, som innehåller hjälpmedel för både planering, genomförande och uppföljning av utvecklingssamtalet. Genom att både chef och medarbetare har de överenskomna målen och åtgärderna inlagda på mobilen så kan man på ett enkelt sätt ge feedback och stödja varandra i målarbetet. Just nu testas SHL:s nya medarbetarapp av två internationella bolag (ett i Sverige och ett i Tyskland) och i januari blir den tillgänglig för alla intresserade.

– Vi tror att den kommer att betyda mycket för att ge utvecklingssamtalen den roll som det var tänkt när de infördes, säger Elene.

En utbildning för alla

Hemmafruar, läkare, psykologer och snickare läser mental träning hos SLH, något som är unikt, enligt Elene. Det kan vara människor som vill byta jobb, jobba som coacher eller mentala tränare eller bara vill ha personlig utveckling för egen del.

– Lars-Eric har gjort en utbildning som vänder sig till det gemensamma hos alla människor! Ett bra ledarskap behöver man i alla

sammanhang, bland vänner, som förälder, på jobbet med mera. Men det viktigaste är att se till att bli ledare i sitt eget liv, säger Elene.

Hon säger att Sverige har börjat vakna till liv.

– Den psykiska ohälsan har ökat dramatiskt i Sverige och även gått ner i åldrarna. Vi jobbar kanske minst i hela världen, har bra ekonomi, tak över huvudet och så mycket mat att många till och med äter sig för tjocka – ändå har vi så höga sjukskrivningstal. Enligt WHO är vi bland de friskaste länderna i världen men många av oss blir arbetsoförmögna på grund av vi mår dåligt. Vi behöver hitta verktygen till ett harmoniskt och rofyllt liv, säger Elene. Hon pratar om människan som en unik varelse och trots att hon själv är utbildat terapeut tycker hon att coaching och mental träning ofta är en bättre lösning. Dessutom blir det billigare för samhället, går fortare och blir dessutom en hjälp till självhjälp för framtiden.

Tror på människans potential

Elene pratar fort och bubblar nästan över när orden kommer över henne. Hon fortsätter:

– Mental Träning sysslar ju med hur vi tänker, känner och beter oss och hur vi tolkar det som händer. Allt detta gör ju alla människor varje dag så skillnaden mellan oss är innehållet i dessa mentala processer. Har vi tankar och känslor som hjälper oss eller stjälper oss. Mental Träning är till för att ge vårt mentala ett innehåll som hjälper oss att fungera och må bra.

Radikal förändring

Elenes eget liv förändrades drastiskt när hon började med mental träning. Hon led tidigare av panikångest, blödande magsår och kronisk migrän. Hon hamnade i dåliga relationer där hon blev misshandlad, dessutom födde hon ett svårt hjärtsjukt barn och ett barn med dyslexi. Efter ett års träning var alla kroppsliga problem borta, hon hade frigjort sig från den nedbrytande relationen och hon beslöt att tillämpa samma lösningsfokuserade tillvägagångssätt på sina barn. Den hjärtsjuka sonen som svävade mellan liv och död de första åren är idag helt fri från sina besvär och av dotterns dyslexi märks idag inga spår och detta trots alla negativa spådomare från lärare och andra i omgivningen.

– Begränsade övertygelser behöver man ifrågasätta varje morgon, säger Elene. Lars-Eric hjälpte mig att se utanför fyrkanten. Att börja se styrkorna hos varje människa, ttill exempel "Den dyslektiska gåvan" eller drivkraften och målinriktningen hos den som har Adhd.

Ordet "potential" är ett underbart ord som är en ledstjärna för både Lars-Eric och mig.

– Vi är så korkade att vi tror att det är fullt möjligt att skapa vår egen framtid och att radikalt förändra vår upplevelse av livet till det bättre.

Och hon vet vad hon talar om. Med en bakgrund som tandsköterska till att vara vd och äga tre aktiebolag. Men det materiella är inte det viktiga. Välfärden har ökat dramatiskt i Sverige under de senaste 50 åren medan välbefinnandet samtidigt har gått ner.

– Lars-Eric brukar peka på skillnaden mellan yttre framgång (karriär, lön etc) och inre framgång (harmoni, glädje, lycka etc) och att det senare inte följer på det första. Långt viktigare än mina materiella företag är det mentala företag med en livsresa där jag först har hjälpt mig själv till ett underbart liv och dessutom har den stora förmånen att få hjälpa andra till ett bättre liv.