

# Intuition i fodboldledelse

HVAD ER INTUITION, HVORDAN KAN DET FORSTÅES I EN  
FODBOLDKONTEKST OG HVORDAN KAN DET UNDERSTØTTE  
LEDELSE

SIGNE PRIES ANDERSEN

# Intuition i fodboldledelse

## PRO opgave 2023

### Indholdsfortegnelse

<b>Indledning</b> .....	<b>2</b>
<b>Afgrænsning</b> .....	<b>3</b>
<b>Formål</b> .....	<b>3</b>
<b>Problemformulering</b> .....	<b>4</b>
<b>Metode</b> .....	<b>4</b>
<b>Teori</b> .....	<b>5</b>
<b>Hvad er intuition</b> .....	<b>5</b>
De fire forståelser af intuition .....	6
<b>Analyse</b> .....	<b>11</b>
<b>Intuitiv (fodbold)ledelse i samtiden</b> .....	<b>11</b>
<b>Intuitiv ledelse i fodboldspillet</b> .....	<b>16</b>
<b>Hvordan uddanner og udvikler vi intuition?</b> .....	<b>19</b>
Gennem forståelse af jeg'et .....	20
Gennem tillid til mig'et.....	23
Gennem forståelse af kvantefysikken og mestring af energi .....	28
<b>Diskussion</b> .....	<b>30</b>
<b>Konklusion</b> .....	<b>33</b>
<b>Perspektivering</b> .....	<b>34</b>
<b>Bibliografi</b> .....	<b>35</b>
<b>Bilag 1 semistruktureret interviewguide</b> .....	<i>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</i>
<b>Bilag 2 Transskribering af interviews</b> .....	<i>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</i>
<b>Bilag 3 Kodning af interviews</b> .....	<i>Fejl! Bogmærke er ikke defineret.</i>

## Indledning

Ledelse og ledelsesstrategier har historisk set været kendetegnet ved nøgleord som dokumentation, evidens, handleplaner, effektivitet og KPI-målinger og databaseret viden.

Denne opgaves kontekst skal ansues i en tid hvor effektivitet, rationalitet og målbar tænkning har floreret i ledelse gennem årtier og hvorfor opgavens indgangsvinkel og ståsted til ledelse kan ses som en modvægt til dette. (Hildebrandt et al., 2015).

De senere år har modvægten til målbarheden dog alligevel fundet sit indpas, hvor flere ledere udtaler sig om blødere ledelsesformer, som værdibaseret ledelse og mindful ledelse, hvor der er plads til nye måder at tænke ledelse på. Afsættet for denne opgaves undersøgelse er skabt på baggrund af den nysgerrighed, som fremkom efter følgende udsagn i en podcast med Kasper Hjulmand *"... og jeg tillader mig nu, at stole mere på min intuition ... så nu stoler jeg på det jeg føler, det stoler jeg meget mere på nu end jeg gjorde for ti år siden ..."* (Bech B. S., 2021). Udover den personlige ledelse og dømmekraft i dette udsagn, blev jeg ligeledes meget inspireret af følgende udsagn fra Michael Trolle: *"... nogle enkelte af forestillingerne blev balletten til balletkunst, men det var den samme forestilling ... du kan ikke forklare det ... vi oplever det også i sportens verden, vi oplever når der kommer de der kunstneriske øjeblikke, hvor alt går op i en højere enhed ... det er en form for magi i frisættelsen af menneskets samspil og kapacitet i at håndtere den virkelighed man er i, lige der* (Bech T. , 2020). Dette udsagn, samt mange andre lignende fra nutidige ledere, leder mig hen til en nysgerrighed om, hvordan dette kan forstås og udvikles i fodboldmæssig kontekst.

Allerede i 1900-tallet udtalte Albert Einstein følgende om intuition: *The intuitive mind is a sacred gift, and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift*". Dermed må der være en erkendelse af, at begrebet ikke er et nyt fænomen, selvom det sjældent har været forbundet med ledelse.

## Afgrænsning

Fodboldspillet har i de senere år udviklet sig fra låste, faste og stationære formationer, til i højere grad at tænke rum og positioner. Fodboldspillets udvikling har gjort at træneren og spillerne i højere grad skal tænke og agere ud fra mere flydende positioner og formationer end tidligere.

Systemerne er blevet mindre stationære og det handler i højere grad om de rum, som modstanderne efterlader, hvilket stiller større krav til trænerens og spillernes kreative og intuitive blik for, hvordan de skal agere i den givne kontekst. Undervejs i spillet vil der hele tiden opstå situationer, hvor spillerne skal kunne agere ud fra forskellige scenarier, som både tager højde for holdets taktiske strategier, men også modstandernes handlemønstre.

Disse variabler stiller store krav til træneren og spillernes evne til at omstille sig, samt agere herefter. De skal være hurtigere til at få øje på de rum der viser sig og kende det rigtige tidspunkt at slå til på, samt have modet til at starte bevægelserne.

Færdighederne kræver i højere grad at have modet og kreativiteten til at finde løsninger, men også at manipulere modstanderne til at skabe rum, i stedet for blot at finde dem. Som træner afspejler det vigtigheden af at hjælpe med disse valg undervejs, men også hvordan du lærer spillerne bedst muligt at arbejde ud fra så store variabler og agere kreativt og intuitivt ud fra konteksten.

## Formål

Det er min intension med opgaven at undersøge fænomenet intuition, samt sætte dette i en sammenhæng med anvendelse i en fodbold- og ledelsespraksis. Jeg håber på, at kunne tydeliggøre og øge forståelsen af begrebet, samt komme med et bud på hvordan det kan anskues og herunder blive et bidrag til fodboldledelse. Mit formål med opgaven bliver derved et bidrag til at understøtte spillerne i en tid, hvor dynamikken er større og spillet er mere uforudsigeligt og hvor det antages at en af fodboldtrænerens opgaver, er at underbygge sin egne og spillernes kompetencer til at kunne handle kreativt og intuitivt i spillet.

## Problemformulering

- *Hvad er intuition og hvordan kan dette anskues?*
- *Hvordan bliver intuition anvendt og forstået i fodboldledelse?*
- *Hvordan kan intuition anvendes og understøtte fodboldledelse?*
- *Hvordan udvikler og uddanner vi intuition så vi bedst muligt kan agere kreativt og intuitivt i spillet?*

## Metode

I den første del af opgavearbejdet, vil jeg forsøge at afdække relevant teori på området. Dette kan være med til at give mig et afsæt til at forstå fænomenet og afspejle de muligheder der er for at arbejde med dette i en ledelses og fodboldmæssig kontekst.

Hernæst vil jeg på baggrund af teorien indsamle kvalitative data på baggrund af interviews, som kan gøre mig klogere i at afgrænse, hvordan intuition bliver opfattet og anvendt i praksis. Disse interviews vil søge at afdække to perspektiver på intuitiv ledelse. Både hvordan lederne bruger det i sin egen ledelse og hvordan de evt. bruger det til at lede sine spillere.

Derudover vil jeg på baggrund af mine interviews forsøge af afdække og undersøge hvordan spillere opfatter og eventuelt anvender intuition i deres selvledelse. Dette kan give mig en større indsigt i, hvordan dette fænomen afspejler sig i fodboldverdenen lige nu.

Til slut vil jeg på baggrund af den indsamlede viden på området, forsøge at besvare det sidste spørgsmål i problemformuleringen. Her vil jeg komme med et bud på, hvordan vi understøtter og udvikler intuitionen og desuden hvordan vi kan understøtte og lede dette bedst muligt.

## Teori

### Hvad er intuition

Intuition bliver ifølge det danske sprog- og litteraturselskab beskrevet som *”Evnen til at forstå noget umiddelbart, uden at gøre brug af bevidst tænkning”*. Ifølge denne beskrivelse må der søges en afgrænsning, i noget der ikke omhandler bevidst tænkning. Et fænomen som bliver skabt forud for bevidstheden. Der bliver ligeledes sat følgende begreber på; fornemmelse, mavefornemmelse og forudanelse (Litteraturselskab, 2022).

Derudover bliver intuition også beskrevet som *”fornemmelse af hvordan noget forholder sig eller skal håndteres”*. I denne betydning bliver der lavet en beskrivelse, hvor der afspejles et afsæt til handling eller håndtering, hvormed begrebet kan sættes i en kontekst ift. at agere ud fra ”noget” og hermed intuitionen. Denne beskrivelse bliver understøttet med begreber som; kunstnerisk sans, flair for, talent, kreative evner, skabertrang, skaberglæde og fingerspidsfornemmelse (Litteraturselskab, 2022).

Begge beskrivelser giver en forståelse af, at begrebet intuition er noget der opstår umiddelbart og som noget der forholder sig til en given kontekst. Fænomenet kan derfor ikke afgrænses til en bestemt kontekst, men er noget der tilkommer mennesket ubevidst inden for den kontekst individet befinder sig. Da intuition opstår ubevidst i det enkelte individ, kan intuition måske vise sig at være forskelligt fra person til person, da det først opstår inde i individet og efterfølgende rammer bevidstheden og herefter reflekteres over.

De definitioner, som er beskrevet her, samt i de kommende afsnit, vil skabe et afsæt til en analyse af de indsamlede data. Begreberne vil blive brugt som koder til analysen og vil derfor være med til at indramme forståelsen for intuitiv ledelse og hvordan dette kan anskues.

Derudover vil det være med til at skabe rammen for, hvordan vi kan understøtte og udvikle intuition i praksis.

## De fire forståelser af intuition

På baggrund af den ovenstående og brede definition af intuition, kan det være relevant at inddele intuition i forskellige kategorier, så det herved er nemmere at afdække i analysen. Som beskrevet i det foregående afsnit, opstår intuition uden for vores bevidsthed, altså det er ikke noget vi rationelt tænker os frem til, men noget der på forskelligvis opfattes af kroppen eller noget der ikke er bevidstheden.

### *Mavefornemmelse og tidligere erfaringer*

Den første forståelse af intuition kan henvises til "mavefornemmelse". Denne er måske den mest velkendte og almindelige tolkning af intuition. Ifølge en britisk forskergruppe, som fik årets Brain Prize i 2017, kan mavefornemmelse være en hjælp til at træffe en hensigtsmæssig beslutning.

De har påvist at efter man gentagende gange har oplevet og draget nogle erfaringer ud fra et bestemt scenarie, som gav positive resultater, vil en dopaminbelønning i hjernen indtræffe. Dopaminbelønningen vil efterfølgende indtræffe allerede, når du genkender situationen og hjælpe til at vælge det som erfaringen lærte dig -eller mavefornemmelsen- fortæller. De mener at det sandsynligvis er noget af det samme der sker, når man mærker sin mavefornemmelse. Derfor konkluderer de, at fornuft og mavefornemmelse ikke er modsætninger, men altså godt kan have en positiv indvirkning på beslutningen (Barse, 2022).

Derudover har Professor Tina Rask Licht påvist, hvordan bakterier i vores tarme kommunikerer med vores centralnervesystem og hvordan kommunikationen i øvrigt også går den anden vej. Derved er det ikke ukendt at maven er central, når vi mærker stærke følelser, samt hvis man skal træffe et valg og kan mærke i maven, hvad der føles rigtigt (Barse, 2022).

Poul Videbech forklarer desuden at vi har et område i hjernen, som hedder *insula* i tindingelappen. Dette område i hjernen, holder øje med vores legemlige tilstand og scanner sammen med hippocampus omgivelserne for farer. Dette sker uden vi er bevidste om det og kan derigennem opdage noget, som ikke er som det skal være – enten inde i os selv eller rundt omkring os. Denne

mekanisme kan dog godt komme i ubalance, hvis du i en periode har været meget bekymret eller ængstelig (Barse, 2022).

Et sidste studie der henviser til "mavefornemmelsen", er fra University of London. Her konkluderes der på baggrund af 122 forskellige virksomheder, som typisk bruger data i deres processer, at chefer der oftest følger deres instinkter, klarer sig bedre end dem, som blindt følger resultaterne af deres dataanalyser. Ifølge forskerne bag studiet, er hemmeligheden en kombination af at tage en beslutning ud fra hvad ens mavefornemmelse siger, samt at bruge simple beslutningsstrategier (videnskab.dk, 2022).

### *Passion*

Forud for kreativiteten, som bliver beskrevet i det følgende afsnit, kommer glæden, passionen, begæret, lidenskaben og en stærk interesse for noget (litteraturselskab, 2022). Ordet passion har en oprindelse fra det latinske ord 'passio', som betyder 'lidelse'. Dertil kan sammenkobles at når du er passioneret eller drevet mod noget, er du villig til at lide for det (Anders Søgaard, 2020).

Hvis dette helt grundlæggende element ikke er til stede eller ikke understøttes af miljøet, kan ideerne have svært ved at udfolde sig (Rasmussen, 2022).

En amerikansk læge ved navn Lilly opererer med en tilstand han kalder "Den grundlæggende professionelle tilstand". Denne tilstand bliver defineret som den hvor "vi taber os selv i praksis" og "nyder arbejdsprocessen uden et ego". I denne tilstand er det fornøjelsen, bekendthed og ubekymretheden, der styrer processen. I denne tilstand laver vi noget af det som vi føler størst glæde ved, et sted hvor vi ikke behøver at kontrollere bevidst hele tiden.

Når det vi laver, i små perioder er præget af denne tilstand, også selvom lønnen er urimeligt lav eller dine arbejdsgivere eller dem omkring dig dræber dine ideer, er der en følelse af glæde og tillid og når det kører, kører det bare. "Man er forberedt og har sine færdigheder i sving" og som Maslow har udformet begrebet *peak experience*, der beskrives som en anti-teknik og betegner "høje oplevelser" hvor man ikke ønsker at gribe ind på det man erkender (Nørretranders, 1992, s. 330).



Det kan måske forekomme ved handlinger, hvor vi udøver noget af egen fri vilje eller i hvert fald oplevelsen heraf. Maxwell beskriver forskellen på mig'et og jeg'et, hvor jeg'et er bevidstheden og mig'et er alt det som ikke er bevidst. Når vi giver mig'et lov til at suspendere jeg'et accepterer vi at handle uforudsigeligt, uordentligt, lystigt, hurtigt og magtfuldt. Når noget skal gå hurtigt, bliver man tilskuer til sin egen handling, hvilket vi kan opleve i situationer, som når vi spiller bold, danser eller leger. Det er en oplevelse af nu'et, hvor jeg'et ikke for et ord at skulle have sagt. Det bemærkelsesværdige er, at det er mig'et der reagerer, hvilket er udenfor vores bevidsthed. Altså er der en iboende kraft der styrer os imod noget (Nørretranders, 1992, s. 324).

### *Visionære evner og kreativitet*

At have en vision eller visionære evner, kan forstås som en idé eller forestilling om fremtiden. Dette kan anskues på flere måder, men kan for nogen være at være afprøve ideer eller henvises til kreative projekter eller handlinger. At være visionær kan være at have et ideale eller forestilling og kan være med til at skabe processen for den kreative udfoldelse.

I mange forskellige kulturer og discipliner kan kreativitet opfattes som at være et produkt af det enlige geni eller kobles til noget "overmenneskelig" som er skænket en særlig udvalgt. Kreativitet bliver i høj grad forbundet med det ekstraordinære og at det kun er de allerbedste (spillere/ledere), der kan være kreative (Rasmussen, 2022).

Hvis vi fører denne tankegang videre om jeg'et som bevidsthed og mig'et som er, når vi ikke er bevidste, kan vi afgrænse den tilstand vi er i under en kreativ proces. Det interessante er, at vi er mange der nyder at være i og/eller observere denne tilstand eller optræden hvor mig'et kan leve frit ud. Når vi ser kunst, optræden eller eliteidræt er det netop denne tilstand de mennesker som udfører dette er i. Det afgørende for oplevelsen og udøvelsen er at skuespilleren, fodboldspilleren eller foredragsholderen kan følgende: *"Den eneste uundværlige forudsætning (for at et publikum forstår et foredrag) er, at foredragsholderen selv ved hvad han siger, at han forstår meningen i det han foredrager. Det lyder som en selvfølge, men er det for musikerens vedkommende ingelunde. Kun når det sagte er i overensstemmelse med egne følelser, kan det opnå den rigtige form, som fører til andres forståelse af det"* (Nørretranders, 1992, s. 326).

Det vanskelige er her at jeg'et ikke har adgang til den store mængde information, som skal være til stede med hele sin person under en opførelse. Mennesket omsætter information på en ubevidst måde og derfor kan det bevidste jeg ikke automatisk aktivere alt den information, der skal til for at lave en god udførelse. *"Jeg'et kan gentage teksten, men det er ikke nok. Jeg'et skal give mig'et lov til at leve med i stykket. At føle det undervejs."* (Nørretranders, 1992, s. 327).

Hvis ikke vi kan sætte mig'et fri, fås der en oplevelse som er begrænset af bevidsthedens kontrol og overvågning, hvilket kan føre til et ujævnt resultat. Denne proces kræver tillid og kommer kun igennem træning og atter træning, for al performance udspringer af forberedelse, og specielt den performance der bærer præg af improvisation.

Det centrale er her, at jeg'et for tillid til mig'et og lærer at tro på at mig'et kan udføre bevægelsen. Jeg'ets bedømmelse er til stede under hele træningsforløbet, men ikke under afviklingen. Det bevidste jeg insisterer på alt træningen, øvelsen og disciplinen og får derigennem tillid til at mig'et kan udføre opgaven. Uden bevidsthed. (Nørretranders, 1992).

### *Kvantefysikken*

I starten af 1900-tallet blev en lille gruppe internationale fysikere grundigt rystet i deres verdensopfattelse, da de blev tvunget til at opgive en række fundamentale opfattelser af deres billede af verden. Der blev lavet en teori, der adskiller sig fundamentalt fra tidligere epokers fysiske teorier, nemlig kvantefysikken. Det erkendes stadig at kvantefysikkens erkendelsesmæssige lære, kun er trængt overfladisk ind i vores almene forståelse af, hvordan vi ser verden. Niels Bohr, som må regnes for den ubestridte leder af kvantefysikkens oprindelse, var derfor med til at erkende at der måtte opgives en række vante forestillinger om det univers mennesket beboer. Kvantefysikken er endnu kun trængt overfladisk ind den almindelige forståelse af, hvordan verden forholder sig og bliver kun brugt på universitetet som beregninger til yderligere kvantemekanisk indsigt. Der bliver på universitetet ikke brugt tid på, hvordan kvantemekanikken afsted kom, hos de kvantefysikere som udviklede det, hvilket var dybe eksistentielle og filosofiske kriser. Det bemærkelsesværdige ved oprindelsen er, at denne var udpræget intuitiv. Det var ikke kun en rationel argumentation, men også en intuition, der bestemte Bohrs fortolkning af dette nye. Den

intuitive indsigt omfattede ikke kun fysikken, men havde også filosofiske og politiske følger (Nørretranders, 2019).

Den klassiske fysik fortalte os at når du er i bevægelse, har du en vis energi eller også har du en potentiel energi, hvis du ikke er i bevægelse. Det som kvantefysikken beretter er, hvad alt er opbygget af. Her fandt man ud af, at atomer er opbygget af energispiraler. Dette betyder, at hvis du kigger ind i atomer og kigger på hvad atomkernen er opbygget af og hvad elektronen er opbygget af, så er der "ingenting". Der er kun en energispiral, som du vel og mærke ikke kan se. Men hvis du prøver at få hånden igennem, er det ikke muligt da energien er så kraftig (Jensen, 2022).

På baggrund af dette må vi erkende, at alt er opbygget af energi, men ser ud som fast materiale. Det er vores hjerne som skaber billederne ud fra det energi og lys som vores øjne registrerer. Derfor ved vi også på baggrund af kvantefysikken at når vi observerer noget, sender vi forskellig energi ud, da vi ikke nødvendigvis opfatter og projicerer verden på samme måde. Derudover ved vi også at når vi sender energi ud, bliver dette reflekteret og sendt tilbage til os selv, med den energi vi selv udsendte. Når den energi vi sender ud, er forskellig fra den energi en anden sender ud, vil modtagelsen af energien også være forskellig fra person til person. Så observatøren vil altid påvirke det observerede og der er kun observatørens tolkning af verden (Jensen, 2022).

På baggrund af et forsøg i USA, har man kunne påvise hvordan underbevidstheden registrerer langt mere energi end hjernen kan nå at registrere. I undersøgelsen satte man nogle mennesker ind i en biograf, hvor de skulle se en film. De satte nogle billeder ind undervejs i filmen, som man med øjet ikke kunne nå at registrere. Herefter kunne man måle, at det var muligt at styre deres adfærd på baggrund af de billeder der blev vist, selvom de ikke registrerede det med øjet og bevidstheden. Her kunne man bevise at der var en forskel på, hvad underbevidstheden og herunder mave- hjerteregionen, kunne nå at registrere og det som hjernen og herunder bevidstheden, kan nå at registrere.

Derfor ved man i dag at underbevidstheden, kan være klar med en beslutning 5 sek. før din hjerne har truffet et valg. Dette på baggrund af at underbevidstheden kan projicere data op til 1.000.000 gange hurtigere end hjernen (Jensen, 2022).

På baggrund af denne undersøgelse ved man derfor, at hvis du tager en beslutning ud fra underbevidstheden/mave- hjerteregeion/en/intuitionen, så er beslutningen på et langt større datagrundlag, end hvis du tager den med hjernen. Hjernen kan nemlig ikke nå at omsætte og registrere alle de informationer, som underbevidstheden kan.

Hvis hjernen ikke kommer frem til samme beslutning, som din underbevidsthed, opstår der ubalance i dig og du skal her tage stilling til, om du vil følge din fornemmelse/intuition, der bygger på et andet datagrundlag end hjernens bearbejdning af situationen (Jensen, 2022).

I 1960'erne blev der forsket og fundet resultater i kommunikationen mellem hjernen og hjertet. Her blev det påvist at kommunikationen mellem disse organer er en tovejskommunikation. Altså at kommunikationen kan gå begge veje. Heart Math Institute beskriver yderligere at kommunikationen kan ske på fire måder. Den første er omgående via det elektromagnetiske signal, hvor de tre øvrige er via nervesystemet; biokemisk via hormoner, neurotransmitter og biofysisk via pulsølgen i blodbanen, som er lidt langsommere. Derfor menes det at hjertet har et indre komplekst nervesystem, der selvstændigt er i stand til at sanse uafhængigt af hjernen (Jensen, 2022).

## Analyse

### Intuitiv (fodbold)ledelse i samtiden

I dette teoriafsnit vil jeg undersøge hvordan intuition kan anskues i forbindelse med ledelse. Dette vil give mig en indsigt i en forståelse af, hvordan intuition bliver anvendt og forstået i praksis og hvordan dette kan anskues i fodboldledelse.

Som beskrevet i indledning blev ideen og afsættet til opgaven blandt andet skabt på baggrund af Kasper Hjulmands udtalelse: *"... og jeg tillader mig nu, at stole mere på min intuition ... så nu stoler jeg på det jeg føler, det stoler jeg meget mere på nu end jeg gjorde for ti år siden ..."* (Bech B. S., 2021). Han beskriver her, hvordan han med årene er blevet mere bevidst om at lede ud fra sin intuition. Dette mener han, vel at mærke, er på baggrund af mange års erfaring inden for fodbold

og ledelse, men han beskriver hvordan han nu bevidst tør hvile mere i sine fornemmelser og intuition. I dette henseenden ligger han ligeledes meget vægt på den iboende nysgerrighed, som er en stor drivkraft for at blive klogere, vide mere og finde de vinkler på emnet, som endnu ikke er belyst.

Mikael Trolle belyser ligeledes intuition i en ombæring, som er bemærkelsesværdigt. Mikael Trolle som har været direktør for dansk volleyball forbund siden 2002 og tidligere Volleytræner for herrelandsholdet, beskriver hvordan han i sin karriere som træner, først senere er blevet bevidst om de modeller hans ledelse kan indordnes under.

Han beskriver, hvordan der undervejs i hans ledelse, har været en intuitiv fornemmelse og forståelse, som førte ham til at lede på den måde, som han valgte at gøre i sin tid som træner. Han beskriver den direkte således: *"Der har været en intuitiv fornemmelse og forståelse og det der egentlig var absurd i den periode, var at man hele tiden forsøgte at finde tilbage til det der burde være det rigtige, men i virkeligheden var der hele tiden noget der stak op, som var meget bedre og i virkeligheden være tro mod det og lade sin intuition og drømme trække i den retning, blev der skabt nogle ekstraordinære resultater"* (Brüchmann, 2019). Her beskriver han, hvordan han prøvede at søge tilbage til det der burde være den rigtig måde at lede på og måske henvist til mere rationelle ledelsesformer og strategier, som litteraturen og samtiden i mange år har været præget af. I eftertiden har han dog måtte erkende, at det i det givne tidspunkt, var lige så sandfærdigt og givtigt for ham at lade sin intuition og drømme styre hans handlinger. I Michael Trolles senere møde med Jim Hageman Snape, som er dansk erhvervsmand og professor ved Copenhagen Business School, indså og forstod han, hvad han havde gjort i de mange år som træner. Han anerkender dog, uden tvivl, at der undervejs i hans ledelse: *"har været en intuitiv fornemmelse og forståelse"* (Brüchmann, 2019), som har guidet ham i en retning. Retningen for hans ledelse har i dette tilfælde altså ikke kun været ydrestyret, men der må også erkendes at ledelsen ligeledes spiller sammen med en "indre ledelse".

Ligeledes taler Kasper Hjulmand her om hvordan tvivlen har været en drivkraft for ham i sin ledelse *"der er en masse tvivl på vejen hen imod det ... det holder mig lidt på stikkerne ... og jeg tillader mig nu at stole mere på min intuition ... nu tør jeg hvile i det umiddelbare eller intuition"* (Bech B. S., 2021). Han beskriver i denne sammenhæng, hvordan tvivlen og nysgerrigheden har

været en drivkraft for ham og hvordan dette giver ham indre afklarethed til at stole på sin intuition. Han mener dette er kommet på baggrund af den erfaring og viden han konstant har været nysgerrig og tvivlende på. Mikael Trolle erkender ligeledes at en del af ledelse er at være afklaret omkring og have en intellektuel forståelse for: *"... at vide noget om det man ikke ved og kunne bedømme det"* (Mediano, 2023). Det bliver herved erkendt at nysgerrigheden og åbenheden for, at ens viden ikke er altomfavnende, er en vigtig faktor i ledelse.

Erkendelsen om et stort vidensgrundlag, inden man hengiver sig til intuitionen, er meget gennemgående i de kvalitative data. *"Men på et eller andet tidspunkt når man har lavet nok analyse og opnår den her materiale sikkerhed eller kendskab, så begynder man at have adgang til intuition, hvor man faktisk godt begynder at kunne mærke, at det der sker lige nu ..."*(Interview). Dette syn lægger sig meget op ad de foregående udsagn om intuition, at videns tilegnelsen kommer først og derefter skabes der en tillid til at intuitionen giver dig den "rigtige" information, eller i hvert fald en overbevisning om at de intuitive fornemmelser man får, er brugbare i ledelsen. Derudover er der også blandt nogle en erkendelse af, at der ikke bliver ledet ud fra intuitionen: *"altså jeg baserer ikke handlinger på ideer jeg får selvom jeg er virkelig ideo"*(Interview). Her bliver der erkendt at der undervejs i et kampforløb, kan komme mange ideer, men at der generelt kun ledes ud fra game planen og hvor der ikke bliver lyttet til ideerne eller intuitionen undervejs. Der berettes dog om, at ideer oftere får lov til at fylde gennem samtalerne i trænerlokalet eller over telefonen inden eller efter kampene: *"Det kunne være over telefonen, eller vi snakkede også i morges, og i går du ved man sidder og snakker lidt sammen om det og så spekulerer man over det"*(Interview). Så der er mere rum for intuitionen ift. til en game plan inden en kamp i dette henseende end der er under kampen.

Michael Trolle deler det han leder ud fra i tre forskellige henseender; det objektive, det intuitive og det intellektuelle i at vide noget om det man ikke ved. Det intuitive bliver her beskrevet som *"Det vi godt kan tale om, men i højere grad vil mærke det som en følelsespræsentation i vores krop, at vi mærker om ting er rigtige eller forkerte, eller er på vej til at blive det"* (Mediano, 2023). I dette udsagn får vi en uddybning af, at intuition er en del af vores måde, hvorpå vi kan bedømme noget.

Dog bliver det erkendt at intuitionen ikke står alene i bedømmelsen, men at: *"... dømmekraften i virkeligheden er disse tre elementers repræsentation samtidig, giver dig sådan set din power, dømmepower i en given situation"* (Mediano, 2023). Herved bliver der beskrevet hvordan flere elementer har indflydelse på din ledelse og ligeledes erkendt at intuitionen i høj grad også har indflydelse på din dømmekraft. Derigennem kan man så skelne imellem, hvad og hvor bevidst man er i de tre elementer og herunder intuitiv forståelse, viden og kunnen. Michael Trolle beskriver ligeledes hvordan han i nogle situationer mener at han kunne læne sig mere over i sine intuitive fornemmelser: *"... jeg synes jeg blev intuitivt stærkere i kampsituationer, når tingene var meget komplekse og meget hævede. Stor intensitet og stort pres"* (Mediano, 2023). Herved erkender han at han kunne gøre brug af sin intuition i komplekse situationer, hvor han havde brug for at "hæve" sig over situationen og herved fornemme retningen. Derudover beretter han om hvordan følelserne har kunne fortælle om noget der senere objektivt har kunne måles, altså hvordan hans intuition har været på forkant af det der skete. *"Så muligvis kan man nogle gange gå bagud i loopet og sige, objektiverne fortæller os ikke hvilke følelser vi får om lidt, nej vi har nogle følelser der fortæller os, at det er det her der er sket"* (Mediano, 2023). I dette henseende erkendes det at følelserne nogle gange kan være på forkant af bevidstheden og hvordan de kan være retningsgivende for beslutningerne, lige såvel som det omvendt kan være objektiverne der leder os i en retning. Det ene udelukker ikke det andet, men vi kan på baggrund af dette komme til en erkendelse af at: *"Du skal bruge enorm meget konkret viden og analyse, men også enorm dygtig til at frisætte din intuition"* (Mediano, 2023).

Frisætningen af intuitionen og de intuitive oplevelser bliver ofte sat i forbindelse med små rum, hvor der var plads til intuitionen. F.eks. nævner en træner hvordan intuitionen ofte giver et input i løbet af natten: *"og over natten, ja, jeg vågner midt om natten, jammen så er det sådan og sådan jeg kunne gøre"*(Interview). Derudover bliver der også nævnt at der in game kunne være en mulighed for at skabe et rum for intuitionen: *"For man kan blive så eksekverende og jeg tror at nogle gange taler man om i kunsten at skabe et mellemrum, hvor der er lidt længere tid til refleksion, hvor der ikke er dom eller beslutning. Et mellemrum."*(Interview). I disse henseender kan det være belejligt at skabe og være bevidst om hvordan man skaber rum for intuitionen, hvor intet andet fylder, så der derved er plads til intuitive indsigter.

I forbindelse med brug af intuitionen, nævner både Kasper Hjulmand og Mickael Trolle at de først sent erkendte at de gjorde brug af intuitionen. Kasper Hjulmand nævner at han først sent i sin træner karriere er begyndt at bruge intuitionen, da han først der mente den var retningsgivende i den rigtige retning og ellers godt kunne lede ham til en forkert forståelse. Mickael Trolle nævner ligeledes hvordan han gentagende gange blev ved med at vende tilbage til de mere rationelle og objektive løsninger, for at kunne forstå sin ledelse. Til dette siger han *"Så modet er måske i virkeligheden afhængig af styrken af din dømmekraft i den givne sammenhæng"* (Mediano, 2023). Modet bliver her nævnt som noget der kommer efter styrken af hans dømmekraft, så den gode dømmekraft kommer først og modet til at lytte hertil kommer efterfølgende og modet bliver derved forstærket. *"jo stærkere dømmekraft jeg har, jo mere modig er jeg, jo mere i balance er jeg, jo mere tryk er jeg, ved det liv jeg er i, så det tør jeg godt at læne mig ind i"* (Mediano, 2023). Dertil kan der reflekteres over hvorvidt modet til dømmekraften skal ske på baggrund af den store mængde viden og senere hengivelse til intuitionen og eller *"nogle gange skal vi måske bare turde læne os tilbage i vores dømmekraft"* (Mediano, 2023).

Gennemgående for de kvalitative datas var ligeledes oplevelser af, hvordan kommunikationen, kunne være en vej til intuitionen. Dette kunne både være blandt nære aktører i miljøet, men også udefra stående aktører, som kunne være med til at sætte nye perspektiver og hermed nye indsigter i spil: *"Du ved man sidder og snakker lidt om det og så kan det måske være over natten man får ideer"*(Interview). Dermed bliver der lagt op til at kommunikationen, kan være med til at ændre synet og skabe nye processer for indsigt. *"Og der har jeg tit stået lige med hjælp fra assistenttræneren, lige ved at hjælpe mig med min gameplan, det er engang imellem lige at stå derude og tage tid"* (Interview). Så ud over kommunikationen med de medvirkende aktører på området, som kan give dig andre perspektiver, er det ligeledes at kunne skabe tiden og "rummet" for nye indsigter.



## Intuitiv ledelse i fodboldspillet

Ud fra ovenstående teoretiske afsæt i forståelsen af intuition, må vi erkende at intuition er en ubevidst proces der først opstår og dernæst rammer vores bevidsthed. I dette afsnit vil jeg forsøge at afdække, hvordan dette kan anskues i en spiller kontekst.

I træningen skaber og udvikler vi en række færdigheder. I træningen er vi bevidste om hvad vi gerne vil skabe og her er en tilstand hvor jeg'ets bedømmelse er til stede. Dette er den under træningsforløbet, men ikke under selve afviklingen af de færdigheder der er automatiseret. Performance pendler hele tiden frem og tilbage mellem jeg'ets klare diciplinerede bevidshed om virkemidler, udtryk og sammenhæng og mig'et der lever alle disse intentioner ud i en ubevidst ageren og indlevende praksis. *"Michael Laudrup var kommet godt ud til siden og langt ned mod baglinjen, under turen rundt om Schilton, men til gengæld stod målet tomt. Michael Laudrup skulle kun give bolden et sidste puf. Jeg havde god tid. Jeg tænkte over hvad jeg skulle vælge at gøre. Jeg kiksede. Fortalte Michal Laudrup, da han blev spurgt om, om en fodboldspiller kan nå at blive bevidst om hvad han gør inden han gør det ... Michael Laudrup var nået at blive bevidst inden han handlede. Resultatet var en afbrænder som millioner af seere husker endnu."* (Nørretranders, 1992). En fodboldspiller kan altså ikke nå at tænke sig bevidst om imens aktionerne udføres. Derfor må vi erkende at de enkelte spilsituationer altså går for hurtigt til at fodboldspilleren er bevidst, om de mønstre der skal mestres. Men ingen der har forstand på fodbold vil påstå at der ikke er en lang række beregninger der må bearbejdes, for at en fodboldspiller kan lykkedes med sit spil og da slet ikke når vi snakker virkelig kreative spillere. Denne mængde af mentale beregninger, hvor spilleren skal forholde sig til bolden, spillerne, bevægelserne osv., er et meget indviklet mønster og er specielt svært at forudsige og desuden at handle efter, på en måde som ingen ventede ville ske. Disse beregninger foretages, men er ikke bevidste, undtagen når spillerne kommer til at blive bevidste og alligevel når at tænke sig om og akkurat DERFOR kan gå galt.

Den amerikanske hjerneforsker Benjamin Libets har gjort sig selv samme erfaring, da han i sin undersøgelse om menneskelig bevidsthed, kunne erkende at den amerikanske fodboldspiller Joe Montana, som er den bedste quarter-back der nogen sinde har været, kunne berette om at han ikke er bevidst imens han spiller (Nørretranders, 1992).

Den gennemgående opfattelse af hvordan man opfatter sig in game, er meget rettet imod at have bevidste handlinger hvor de mente de reflekterede meget undervejs i spillet. Dog kunne de fleste interviewpersoner godt nikke genkende til det at være i flow: ... *sådan genkende følelsen af at man er i flow og at man kan mærke at man finder de rigtige positioner og tager de beslutninger og sådan at tingene går op i en højere enhed*”(Interview). De fleste kunne erindre få situationer, hvor de virkelig havde oplevet at være i et flow ud over det sædvanlige. *”Det var en fantastisk oplevelse hvor du føler alle dine aktioner lykkedes. Det var næsten lige meget hvilken pasning eller indlæg eller dribling eller afslutninger der blev lavet, så gik det min vej det giver en fantastisk følelse ja*”(Interview). Så selvom disse situationer kan erindres, er der alligevel en oplevelse af at være meget bevidst det meste af tiden og at det er meget få gange hvor den fulde hengivelse eller ubevidste ageren får frit løb.

De fleste reaktioner mennesker udviser tager typisk omkring 0,2-0,3 sekund, hvorfor man kan forstå at en fodboldspiller kan nå at reagere med et indgreb, som er hurtigt og instinktivt. Dette er blot en indøvet og optrænet reaktion. Hvis man derimod kigger på nogle af de største spilleres aktioner, kan man antage at de ikke bare gør det, de har lært, men finder derimod på nogle nye og overraskende ting hele tiden. *”Han (Michael Laudrup) er lige så lidt bevidst om sin tanke proces som Albert Einstein har forklaret, at han var det.”* (Nørretranders, 1992).

Interviewpersonerne beskrev typisk deres handlinger, som bevidste og som nogle de reflekterede meget over undervejs i spillet: *” Hvis man sådan koger det ned til, godt i denne her kamp der skal jeg virkelig have fokus på om det så er et bestemt pres eller udfordringer eller indlæg eller komme ind bag om, jeg har fokus på, så prøver jeg hele tiden at være bevidst om dette*”(Interviews). Der var stor bevidsthed om deres konkrete opgaver i kampen og hvordan spillerne valgte at forberede sig inden kampen og at dette var med til at give dem redskaberne i kampen. *”umiddelbart vil jeg sige ja og så alligevel så tror jeg måske ikke at jeg var så bevidst om det, men jeg tror at et eller andet sted så, at så sidder de aktioner og den viden man har om sin direkte modstander, sidder inde i baghovedet hvis man er grundig nok i sin forberedelse*”(Interview). Her bliver forberedelse tilegnet værdi for de ubevidste/intuitive faser. Så den videns tilegnelse som spillerne, havde tilegnet sig inden kampen, var med til at give et aftryk i deres hengivelse i spillet.

Ligeledes bliver niveauet og tempoet af spillet, tillagt en værdi for om du kan udføre din praksis med bevidste handlinger eller ej: *"men nu har jeg prøvet at spille på forskellige niveauer og jo højere niveauet bliver jo mere bliver det på intuition fordi du skal tænke hurtigt tror jeg"*(Interview). Her bliver det erkendt, at det kan være en antagelse, at spillets hastighed kan have en betydning for hvor meget du når at være bevidst undervejs i spillet.

Udover spillets hastighed, blev der også ved nogle af deltagerne lagt vægt på, hvilken position de spillede på banen. Her menes det, at de i de offensive aktioner, havde mere brug for den frigjorte improvisation eller intuition og omvendt mere tid til refleksion i defensive aktioner. *"... helt klart da jeg spillede back som en mere defensiv position, der giver løsninger sig lidt mere og der er det mere taktisk sat op og at man søger efter nogle bestemte løsninger som er aftalt på holdet, og da jeg var som kant på den sidste tredjedel kræver det mere intuitive beslutninger hvis du spørger mig"* (Interview).

Udfordringen for fodboldspilleren eller andre der skal udøve komplekse eller intuitive handlinger, er forholdet mellem jeg'et og mig'et. Forfatteren W. Timothy Gallwey har udviklet ideen om dette, hvor han kalder det selv 1 (jeg'et) og selv 2 (mig'et) og de problemer denne dobbelthed afstedkommer. Selv 1 vil så gerne bestemme og kontrollere det hele, men det er selv 2 der skal udføre præstationen og derfor kan selv 1 forstyrre og forvirre selv 2. Hvis selv 2 får lov at virke i fred, kan det føre til store præstationer og målet bliver her at opnå *"den ikke dømmende tilstand for ren opmærksomhed"*.

Der kan på baggrund af de ovenstående udtalelser være en splittet opfattelse af intuitionen, men vi kan i et vist omfang erkende, at for at vi kan udfolde og udvikle store præstationer, skal vi kigge nærmere på den frigjorte improvisation og de virkelige problemer der kan være forbundet med den nødvendighed af det personlige mod af åbenhed og ren opmærksomhed (Nørretranders, 1992).

## Hvordan uddanner og udvikler vi intuition?

Ud fra ovenstående teori, hvor der blev belyst at de intuitive handlinger kan komme til udtryk når jeg'et får tillid til mig'et, vil jeg i følgende afsnit prøve at belyse nogle standpunkter til at vække denne tillid.

Dette vil gøres ud fra en antagelse om at jeg'et kan sidestilles med sindet, vores tanker, vores bevidsthed og vores ego og mig'et er alt udover det, den iboende kraft, intuition, mavefornemmelse, passion, iboende erfaringer, signaler fra mave-hjerte regionen, der styrer os mod noget.

Kieth Johnstone har udviklet en lang række teknikker til at træne skuespillere til hengivelsens svære kunst. I disse bøger er hans hovedpointe at det er nødvendigt med et personligt mod, da ens inderste bliver afsløret og kalder det selvkontrol kontra selvudfoldelse. Der kan lægge en grundlæggende frygt for at mislykkes og hvis denne fylder, er de nødt til at tænke sig om først, men hvis den ikke fylder får "legen" og kroppen lov til at udfolde sig og tage beslutningen selv (Nørretranders).

Derfor må vi kigge ind i den grundlæggende frygt, da dette er en hindring for at der er tillid til mig'et. Dette kan give os en forståelse af vores hindringer og derved give plads til at mig'et kan udfolde sig. Derudover må vi kigge ind i mig'et for at prøve at forstå dets grundlæggende ønske og stræben og finde en tillid til at dette også er en del af os.

I den proces hvor vi lader os falde hen i mig'et, kan angsten, uroen, ubehaget og fremmedheden finde sit indpas og kan som Kirkegaard beskriver det, være som en blanding af tiltrukethed og afskrækkethed. Det afgørende er at jeg'et tør acceptere denne overgivelse (Nørretranders).

Derudover er det erkendt, at alt erfaring i sagens natur, er en forudsætning for opnåelse af højst mulig intuition på et givent område. Det erkendes at vi er individer og derfor har brug for forskellige erfaringer i rejsen med passionen. Det kræver disciplin og vedholdenhed at opnå så

meget erfaring som muligt inden for det givne felt og man kan ikke forvente noget større "kunstværk", hvis ikke dette erkendes (Anders Søgaard, 2020).

### Gennem forståelse af jeg'et

For at give plads til mig'ets udfoldelse må vi forstå og blive mere bevidste om jeg'ets basale frygt. Enneagrammet opererer med 9 forskellige personlighedstyper og kan hjælpe os med at blive klogere på de mennesker vi sidder overfor, samt hvordan de kan blive bevidste om deres frygt og handlemønstre. Efter denne bevidsthed kan det blive muligt at begynde at se udover dette og ikke lade sig styre ubevidst styre af denne (Hudson, 2022).

Enneagrammet er et typeværktøj, der kategoriserer ni forskellige handlemønstre og psykologisk natur. De ni personligheds-arketyper kan være med til at give en forståelse for karaktertræk, motivation, adfærd reaktion, værdigrundlag, samt hvordan dette kan bruges i personlig udvikling, menneskeforståelse, kommunikation og samarbejde. Når det bruges konstruktivt, kan det desuden være med til at bidrage til peak performance, teambuilding og konflikthåndtering (Hudson, 2022).

Alle ni typer besidder en basal frygt, som er karakteristiske for hver type og selvfølgelig kan udtrykkes på forskelligvis, afhængig af ens bevidsthed og i hvor stor grad man befinder sig under pres og stress.

Nedenstående model illustrerer de ni typers særlig talenter og grundfrygt. Derudover beskriver den også typernes grundønske, da dette ofte kan opstå som kompensation for grundfrygten. Ønsket er et udtryk for det vi tror, vi behøver for at føle os okay og kan også sammenlignes med grundmotivet.

Enneagramtype	Særlige talenter	Basal frygt	Grund ønske
<b>Type 1</b>	<i>Reformatoren</i> Kan lede i kraft af integritet og fornuft	<i>Frygt for at være slem, korrupt, ond eller fuldkommen</i>	<i>Ønsket om at besidde integritet – forvrænges i kritisk perfektionisme</i>
<b>Type 2</b>	<i>Hjælperen</i> Kan udstråle generøsitet og helende kraft	<i>Frygt for ikke at være værd at elske</i>	<i>Ønsket om at være elsket – forvrænges i behovet for at være ønsket.</i>
<b>Type 3</b>	<i>Udretteren</i> Kan være et inspirerende eksempel på dygtighed og ægthed	<i>Frygt for at være værdiløs eller uden værdi</i>	<i>Ønsket om at være værdifuld – forvrænges i jagten på succes</i>
<b>Type 4</b>	<i>Individualisten</i> Kan være et forbillede på kreativitet og intuitiv evne	<i>Frygt for at være uden identitet eller personlig betydning</i>	<i>Ønsket om at være sig selv – forvrænges i selvoptagethed</i>
<b>Type 5</b>	<i>Udforskeren</i> Kan udvise visionær begavelse og opfindsomhed	<i>Frygt for at være unyttig eller inkompetent</i>	<i>Ønsket om at være kompetent – forvrænges i uudnyttet specialisering</i>
<b>Type 6</b>	<i>Loyalisten</i> Kan være et eksempel på mod og engagement	<i>Frygt for at være uden støtte eller vejledning og ikke kunne overleve på egen hånd</i>	<i>Ønsket om at være sikker – forvrænges i afhængighed af meninger</i>
<b>Type 7</b>	<i>Entusiasten</i> Kan være dygtig og energisk	<i>Frygt for at lide afsavn eller blive fanget i smerte</i>	<i>Ønsket om at være lykkelig – forvrænges i hektisk eskapisme</i>
<b>Type 8</b>	<i>Udfordreren</i> Kan være magtfuld og storsindet leder	<i>Frygt for at blive skadet eller kontrolleret af andre</i>	<i>Ønsket om at beskytte sig selv – forvrænges i konstant kamp</i>
<b>Type 9</b>	<i>Fredsskaber</i> Kan forene mennesker og mægle i konflikter	<i>Frygt for at miste forbindelsen og blive fragmenteret</i>	<i>Ønsket om at være fredfyldt – forvrænges i stædig ligegyldighed.</i>

(Hudson, 2022)

For et kunne bruge dette hensigtsmæssigt er det relevant at være bevidst om og inddrage ”niveauer af selvindsigt” som er udviklet af Don Richard Riso og Russ Hudson. De 9 niveauer kan være med til at give en forståelse for, hvor det enkelte menneske er og derved nemmere hjælpe til udvikling.

Vi kan i løbet af dagen svinge mellem de forskellige niveauer, men de er værdifulde at kende til og forstå, da det angiveligt er på de højeste niveauer vi kan udleve vores passion, være kreative, innovative og føle glæde og taknemmelighed. De lavere niveauer (4-9) er her hvor vi præsterer middelmådigt eller dårligt, er utilfredse, træffer dårlige beslutninger, er stresset og meget lidt ressourcefulde og det kræver en bevidst indsats og balance i de 5 basale niveauer, at hæve sig op over disse niveauer (Hudson, 2022).

<b>Frihed/Bevidsthedsklarhed</b>	Niveau 1	Nærvær og adfærdsmæssig frihed
	Niveau 2	Visdom og bevidste valg
	Niveau 3	Social værdi og rummelighed
	Niveau 4	Selvobservation og erkendelse
	Niveau 5	Autopilot og medmenneskelig kontrol
	Niveau 6	Overdrivelse og overkompensation
	Niveau 7	Overlevelse og krænkelser
	Niveau 8	Ingen realitetssans og ude af kontrol
<b>Ego</b>	Niveau 9	Vrangforestillinger og destruktion

(Hudson, 2022)

Netop ved opnåelse af niveau 1-3 kan vi støtte os selv og vores atleter i at blive stærkere i "mig'et" og turde være nærværende i vores praksis. Det betyder ikke, som skrevet tidligere, at vi konstant befinder os i de højeste niveauer hele tiden, men modellerne kan være med til at give os en forståelse for, hvor vi selv og dem vi arbejder med, er i deres bevidsthed. I den sunde fase er vi mere og mere fri af begrænsningerne i personlighedsstrukturen, samt for jeg'ets vaner og mekanismer. Vi har frihed til at være nærværende her og nu og handle ud fra mig'et (Hudson, 2022).

Det er vigtigt at have for øje at ens sindsstemning ikke nødvendigvis er kendetegn for ens niveau af indsigt. Man kan sagtens befinde sig på et lavere niveau og være begejstret. Dette vil på niveau 6 for eksempel dog ofte blive skiftet ud med negativitet og blive styret af ydre faktorer.

Derimod er det et tegn på højere niveauer, hvis man midt i vanskelige situationer, kan bevare sindsro, vitalitet og engagement i den ydre verden.

De to modeller kan det give os en indikation af, hvordan vi som ledere kan hjælpe til at forstå måden hvorpå vores spillere og medarbejdere agerer og kommunikerer på, men også alle de kvaliteter som typerne indeholder og derved spille disse stærkere.

Vi indeholder alle ni personlighedstyper, men har en type der præger og udspiller sig i højere grad end andre. Dette betyder ikke at ennagrammet kan fortælle hvem vi er, men blot hvad vi gør og hvorfor vi gør det. Derudover kan det netop hjælpe os til at kigge ind i jeg'ets struktur og derefter bruge bevidstheden til at kigge udover denne og koncentrere sig om at få tillid til mig'et.

Gennem tillid til mig'et

### *Værdier*

En atlet og leder, som er refleksiv og bevidst om egne værdier, vil ofte være mere målrettet, samt have større udholdenhed i svære situationer. Værdier kommer til udtryk gennem handlinger og standpunkter og kan være komplekst at forholde sig til. Ved at reflektere over sine værdier, kan man skabe større balance og herved større ro, da man derved kan prøve at handle i overensstemmelse med sine værdier. I den daglige praksis, er det muligt for træneren at arbejde med at udvikle spillernes værdier gennem italesættelse, i selve spillet og i trænerens egen ageren (Henriksen & Larsen, 2008).

Værdier kan afspejle det, som har grundlæggende værdi for det enkelte menneske og kan både være personlige eller mellemmenneskelige. Det referer til det som vi gerne vil kendetegnes ved eller karakteriseres som og som i det hele taget er vigtigt for den enkelte.

Derudover kan det være med til at give en retning og give tillid til mig'et i svære situationer. I svære situationer, kan der være stærke følelser og derved kan det være lettere at lade følelserne bestemme retningen. Dette er dog ikke altid hensigtsmæssigt, da følelserne kan være ubehagelige og føre dig i en retning, som ikke stemmer overens med dine værdier.

Ved at kende til egne værdier, kan det give dig bedre forudsætninger og fundament for, hvad du vil stå for og hermed også hvordan du gerne vil reagere i forskellige scenarier.

At holde fast i dette og være tro mod dette, vil hjælpe dig med at navigere efter grundlæggende værdier og skabe tillid i din praksis. Dette kræver dog at hver enkel tør stå op for sine værdier og



erkende vores indre kerne, så vi herved kan give lov til og få tillid til at dette må udfolde sig (Fodboldpsykologi, 2022).

### Mod

At følge sin passion kræver mod. Passionen er en drivkraft, en indbygget længsel efter at gøre noget særligt meningsfuldt med vores liv. Dette er ikke noget man kan eller skal overtales til, men noget man kan mærke inden i sig selv, noget som kalder på dig og som føles 100% rigtigt. Det kræver mod at tage bæredygtige beslutninger, der er i genklang med din passion, og som skaber glæde og vækst på den lange bane, i stedet for at lade dig styre af de ubehagelige følelser der kan komme undervejs. Modet til at turde følge denne drivkraft, kan nemlig skabe frygt og ubehag (Hertz, 2019).

Som tidligere skrevet stammer ordet passion fra ordet 'passio', som betyder lidelse og kan indirekte sammenkobles med noget du vil lide for. At imødekomme denne lidelse kræver mod, for det er bestemt ikke altid kun gode følelser og behagelige stunder i bestræbelser på "mig'ets" væren. Det er også stunder, hvor du må være dybt forankret i din bevidsthed og i de ubehagelige følelser. Filosofen Alain de Botton anskuer passionen og glæden således: *"Kilden til vores største glæde ligger snublende tæt på kilden til vores største smerte"* (Anders Søgaard, 2020). Derfor kræver det mod og indsigt i de svære følelser der følger med, at følge sin passion. Der er ikke andet at gøre, end at træde inde i vores følelser og "dykke mentalt ind under isen" og få en relation hertil (Anders Søgaard, 2020).

Mod er ikke noget man har eller ikke har. Modet kan trænes, det kræver bare bevidsthed herom. Det kræver øvelse, lidt på samme måde som når man skal lære at springe i vandet til svømning. Det kræver bevidsthed om de følelser man møder, når der skal tages modige skridt. Det gode er, at når man har gjort noget der føles modigt, virker det selvforstærkende. Udover at du selv bliver stærkere i processen, inspirerer du også andre til at turde lidt mere (Hertz, 2019).

For at kunne handle modigt, er det derfor vigtigt at kunne skelne imellem hvornår frygten holder dig fra og står i vejen for passionen. Det er derfor vigtigt at lægge mærke til de følelser, som står

imellem dig og det du står overfor. Bevidstheden om disse følelser og modet til at acceptere, at de ikke skal fjernes, men accepteres og forstås, er her vigtigt. De hverken kan eller skal fjernes, ligesom forhindringen heller ikke skal. Den skal håndteres og accepteres i nu'et og ses som en læringsproces. At acceptere nu'et og være taknemmelig for det lige præcis der, er måske den største livskunst (Hertz, 2019).

Metoden behøver ikke være kompliceret. Det handler blot om at have modet til at stille ind på følelserne og holde en pause. Mod til ikke at handle. Brug evt. en pause på 30 sek. til at mærke efter og møde det der måtte komme. Derudover kan et fokus på åndedrættet være med til at skabe ro og derefter mod til at træde ud i forhindringen.

Følgende redskaber herunder kan bruges hvis der skal handles hurtigt i situationer:

- Gå udenfor og træk vejret
- Stop med at analysere
- Hver gang du spænder pga. en tanke, så slap af
- Sig eller skriv kort og ærligt, hvad situationen fortæller dig
- Fokuser på at løfte energien i kroppen (jf. afsnittet om kvantefysik)

Følgende punkter kan være med til at styrke dit mod:

Mod er det modsatte af held. Find en modig handling du kan foretage dig i dag, som vil gøre en positiv forskel for dig (og måske for andre).
Skriv de ting ned, du vil gøre hvis du turde. Lav evt. en rangordning.
Mod handler om at overvinde frygt. Første gang er frygten større end modet, men de to følelser skifter plads efterhånden og til sidst er modet så stort at frygten er væk.
Hvis det er svært at være modig på egne vegne, så prøv at være modig for andre. Stå op for en kollega, der bliver uretfærdigt behandlet eller omtalt. Civilcourage smitter.
Gå på opdagelse i dit mod. Hvilke situationer fremmer dit mod? Hvornår? Alene? Med andre?

Når du ikke er bange, er du automatisk mere modig. Meditation kan berolige nervesystemet. Blot 5 min. kan hjælpe dig til at finde ro.
Mod behøver ikke være en aktiv handling. Kig på hvordan du kan være modig i både aktivitet og stilhed
Visualiseringsøvelse, hvor du gennemgår dit eget valgte scenarie, som medfører størst lettelse i dig.

Selvom metoden ikke er kompliceret, kræver det stadig disciplin. Det kræver disciplin i flere henseender. Disciplinen ligger både i arbejdet med dig selv og det du er passioneret omkring. Det kan ikke lade sig gøre at rykke mod din passion, uden at mestre disciplinen i at gøre dit indre arbejde. Hvis du ikke er villig til at flytte dig mentalt og dykke ind under dine iboende frygtstyrede og ubehagelige følelser og i stedet krybe til lettere løsninger, som f.eks. at gå udenom vanskelige situationer eller konfrontationer, rykker du dig ikke nærmere en tillid til mig'et. Dertil skal også nævnes at hvis du tilmed heller ikke er disciplineret i opnå så meget erfaring som muligt inden for det givne felt, kan du heller ikke forvente noget større "kunstværk" (Anders Søgaard, 2020).

### *Væren og nærvær*

Mig'et er alt det som ikke er jeg'et og bliver i denne opgave ikke kodet til et bestemt begreb, men blot noget vi må være oplyste om eksisterer for at kunne udfolde os selv, samt blive bevidste i vores væren og derved bibeholde dette som et åbent begreb.

Eckhart Tolle beskriver væren som noget der kan opleves, men ikke mentalt forstås. Det kan opleves når sindet er stille, du er nærværende og når opmærksomheden er totalt og intenst i nu'et. Det kan opnås af alle og er ikke af overmenneskelig natur som egoet (jeg'et) godt kan lide at gøre det til. Den største hindring for oplevelse af væren er sindets og dets tanker, som kan hindre dig i at finde det område med indre stilhed (Tolle, 2015). Jf. tidligere afsnit med personlighedsstrukturer og niveauer for bevidsthedsklarhed, kan disse være med til at forstå dit sinds struktur og tilbøjeligheder, hvor en begyndende iagttagelse af disse tanker og strukturer kan aktivere et højere bevidsthedsniveau, bevidst væren og frigørelse af sindet.

Det handler om at lytte til sindet, uden af dømme eller vurdere. I denne iagttagelse, vil man kunne indse at man kan være iagttaget af stemmen og sætte sig selv ud over denne. I denne iagttagelse vil der føles et bevidst nærvær og det er netop denne tilstand, hvor du kan sætte dig selv udover både tanker og følelser og opnå ro og mestring af dig selv (Tolle, 2015).

Dette kræver selvfølgelig øvelse, men kan efterhånden blive en måde til at sætte dig selv fri fra jeg'et. For jeg'et eksisterer det nuværende øjeblik knap nok, men arbejder ofte i fortid eller fremtid, hvilket derved kan være en hindring for at agere intuitivt og kreativt. Det handler i højere grad om at blive fri for den ufrivillige indre dialog og blive skarpere på indre stilhed og derigennem bliver skarpere på intuitionen.

### *Følelsesmæssig balance*

I væren og nærværet, kan man blive bevidst om de destruktive tanker. Tankerne hænger uløseligt sammen med de følelser der opstår i kroppen og man kan derfor sige at kroppen og følelserne, bliver en reaktion på tankerne/sindet/jeg'et. Derfor er det vigtigt med nærværet for netop ikke at blive hængende i både tanker og følelser, da dette bringer dig længere væk fra at være i mig'et. Derfor kan der med fordel være en praksis hvor der hjælpes til at blive bevidst om følelserne. Følelserne kan være mange og vil altid opstå, når vi udfordrer os selv og vores væren. Dette kan både være ubehag, nervøsitet, bekymringer, angst osv. Lige så snart du identificerer dig med disse følelser og sindet, vil du miste nærværet og balancen og du vil igen lade egoet/jeg'et kontrollere dit liv. I denne bevidsthed kan der spørges "Hvad sker der i mig lige nu?". Dette skal ikke analyseres men bare iagttages og mærkes og du vil derigennem kunne vende tilbage til nærvær og følelsesmæssig balance.

Jeg'et/egoet er bange af mange årsager, som frygt for tab, nederlag, at blive såret osv. og en identificering af jeg'et som hele os, vil unægtelig påvirke os og måske til ikke at træde de skridt som mig'et ønsker. Derfor må vi være opmærksomme på de defensive følelser i os selv og undersøge hvad det er for en fortælling jeg'et bidrager med. Ved at gøre det bevidst, ophører du med at identificere dig med det og kan dermed opløse det.

Jo mere du er i stand til at acceptere nu'et, jo mere fri kan du også blive af dine følelser og derved opnå større følelsesmæssig balance (Tolle, 2015).

Gennem forståelse af kvantefysikken og mestring af energi

Det er i dag anerkendt at vi kan måle energifeltet omkring mennesker. William A. Tiller, har på Stanford University været med at undersøge og udarbejde mange forsøg i arbejdet med menneskers energifelt. I disse undersøgelser er der blevet udformet og brugt et apparat der kan måle energi, der er 1000 gange mere fintfølede og subtilt end det hospitalsudstyr vi har. Med dette apparat er det blevet dokumenteret at tanker og følelser, kan påvirke vores energifelt.

På baggrund af denne viden må vi derfor erkende at både når vi arbejder med mennesker og med grupper af mennesker, bør der være en opmærksomhed omkring hvordan vi påvirker os selv og andre (Jensen, 2022).

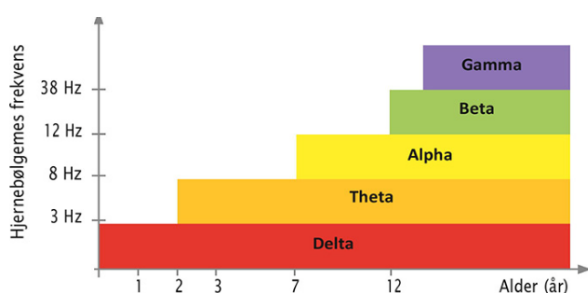
Yderligere blev der på baggrund af disse opdagelser og yderligere forskning pointeret, at mennesker kun kan være opmærksomme 5 % af tiden. De resterende 95 % af tiden, kan vi ikke være opmærksomme og tænker enten frem eller tilbage i tiden, eller er opslugt af andre tanker. Derfor er det bestemt interessant at undersøge, hvad der fylder i din underbevidsthed, da dette fylder den største del af tiden. Positiv psykologi er efterhånden meget brugt og har vist sig at være et godt redskab til forandring og bevidsthed af tanker. Dog må vi konstatere, at på baggrund af undersøgelserne fra Stanford University, må også erkende at hvis den positive psykologi kun kan forekomme 5% af tiden og måske endda mindre fordi der ofte vil komme modsatrettet tanker, er der rigtig mange flere procenter at hente, hvis vi begynder at arbejder med underbevidstheden.

Det revolutionerende ville her være at få underbevidstheden til at spille sammen med bevidstheden. Hvis underbevidstheden går i en anden retning end hvad du bevidst vil, kan det være svært at opnå det du gerne vil, hvis du kun har 5% af tiden til det. Derfor må vi være opmærksomme på hvad vi indeholder i underbevidstheden og derved rykke os til en større synergi mellem de to dele af os selv og herved skabe langt højere energi end hvis de er modstridende (Jensen, 2022).

Dette bliver desuden rigtig interessant, når der i undersøgelser er påvist at topatleter besidder en langt større energi eller spænding end andre mennesker. Deres spænding kan nå op på 2.000 millivolt, som ligger langt over almindelige menneskers på omkring 30-100 millivolt. Det er påvist at man kan træne sin energifrekvens, gennem forskellige aktiviteter. Derudover er det også påvist at f.eks. desperation og nogle mere negative følelser, har en langt lavere frekvens.

For at skabe balance mellem bevidstheden og underbevidstheden, kan vi først gøre brug af den positive psykologi og herunder de positive tanker. Man da det er påvist at dette kun kan gøres i ca. 5 % af tiden, må vi forsøge at få disse forankret i underbevidstheden. Dette kan gøres via følelser. Følelser er noget der forekommer ubevidst og mærkes i kroppen. Det er påvist at følelser, har en langt højere og kraftigere frekvens end negative følelser. Amplituden af det signal din underbevidsthed og følelser udsender, er op til 60 gange kraftigere end signalet fra hjernen. Så det vigtigste er at føle det, da det udsender langt kraftigere energi end hvis det er med hjernen. Men alt dette udspringer fra tanken og bliver derigennem forstærket af følelsen (Jensen, 2022).

Der skal derfor både være en opmærksomhed på at kunne sætte os ud over den givne situation, at kunne fokusere på noget og herved mærke de positive følelser, samt at grave ned i, hvad der skaber de negative følelser og derigennem forløse dem. Dette vil øge den mentale styrke og blive afgørende for atleternes præstation, da spændingsniveauet tilsvarende vil stige (Jensen, 2022).



Figur 15 Frekvensen af vores hjernebølger som funktion af vores alder

Gamma	Betragter sig selv og sine handlinger. Øget opfattelse. Indlæring. Intuition.
Beta	På vagt, Fokuseret, Tænker, Begejstret, Aktiv deltagelse
Alpha	Fysisk og mentalt afslappet
Theta	Kreativitet, Indsigt, Dyb meditation, Første søvnstadie
Delta	Dyb søvn, Hjernen frigiver væksthormoner

Figur 16 Sammenhængen mellem frekvensen af vores hjernebølger og vores tilstand

Ud fra ovenstående to figurer, kan vi anskue intuitionen ud fra det stadie, hvor vores energi svinger med det der kaldes gammabølger. Det vides at gammabølger stammer fra thalamus og bevæger sig fra den bagerste del af hjernen til fronten, med utrolig hastighed. Gamma bølgerne er forbundet med høje niveauer af kognitive behandlingsopgaver og relateret til vores evne til at

indhente ny information, vores sanser og opfattelser. REM søvnfasen har også en tendens ved at være karakteriseret ved høje aktivitetsniveauer i dette frekvensområde (Sabater, 2022).

Ud fra denne viden, må det kun være en fordel, at arbejde med øvelser der kan bringe os i en tilstand med gammabølger, for at øge vores intuitive bevidsthed, da det her kan anskues som et reelt stadie, hvor vi eventuelt nemmere tilkommer os intuitive ideer og/eller handlinger (Jensen, 2022).

Dette bliver kun endnu mere interessant, når vi beskæftiger os med holdsport og generelt mellem menneskelige aspekter. Når mennesker møder hinanden, mødes menneskers bølger/energifrekvenser også hinanden. Hvis disse bølger er i samme fase, vil de forstærke hinanden og dette vil skabe konstruktiv inferens og derved vil bølgerne blive endnu større og kraftigere. Når noget matcher det vi udsender, vil vi føle at det forstærkes i os.

Derfor kan vi også sige at vi møder det vi resonerer med, fordi alting har en frekvens. Tvært imod vil vi, hvis vi ikke indeholder det den anden person udsender, heller ikke møde det i os, altså destruktiv inferens og her kan det så ikke sendes videre. Det er klassisk fysik og kan i denne sammenhæng bruges til at forstærke og indgå i en forståelse af hvordan vi både møder os selv, andre og i høj grad også hvordan vi kan spille hinanden stærkere (og mindre stærke) i fællesskabet (Jensen, 2022).

Herunder kan det være interessant at arbejde med at skabe en konstruktiv inferens i den gruppe der ledes. Dog må der her arbejdes med både bevidste og ubevidste, tanker og følelser om "det fælles genstandsfelt" for at skabe dette, samt med dem som indgår i fællesskabet og måden hvorpå fællesskabet understøttes.

## Diskussion

Det må være en erkendelse at intuitiv ledelse i samtiden, har et meget forskelligt afsæt når vi sammenligner forståelsen blandt trænere og spillere. Det er min opfattelse at flere trænere er bevidste om hvordan de i nogle situationer, er mere villige eller åbne overfor intuitionen. Det er

opfattelsen at den ikke bliver brugt bevidst, men noget der umiddelbart får sit indpas, når der tilfældigvis bliver rum for det. Dette kunne være i samtaler eller i løbet af natten, hvor der i samråd med andre eller i en stille stund bliver mulighed for at lytte til intuitionen. *"Du ved man sidder og snakker lidt om det og så kan det måske være over natten man får ideer"*(Interview).

Det interessante er her, at få trænere nævner at de bevidst arbejder med eller giver mulighed for at intuitionen i bestemte og bevidste rum, får sit indpas. Det er tilfældigt hvornår den indtræffer og få tilkendegiver, at de arbejder bevidst med den eller for den.

Dog bliver der alligevel i et enkelt tilfælde beskrevet, hvordan det at "komme ned i kroppen" kan være en vej til at slippe tankerne og derigennem, give plads til at hæve sig over sine bevidste tanker. *"Det er meget med fysikken at gøre at få begge fødder plantet godt i jorden og lige få løsnet. Sørg lige for at luften kommer helt ned i maven, sørg lige for lige en gang imellem at sige okay at lige nu behøver du ikke være på vej til en beslutning. Lige at være med det"*(Interview). Her bliver der bevidst arbejdet med en konkret handling for at give plads til "at mærke efter". Dette bliver nævnt ift. en in game situation, hvor beslutninger ofte skal tages forholdsvis hurtigt og bliver anskuet som en metode til at øge sin bevidsthed på en anden måde, end at tænke sig til det forudgående.

Derudover er den gængse opfattelse at viden om genstandsfeltet, skal være rigtig stort før end at trænerne tillader sig at lytte til de intuitive fornemmelser der måtte komme. *Men på et eller andet tidspunkt når man har lavet nok analyse og opnår den her materialesikkerhed eller kendskab, så begynder man at have adgang til intuition"*(Interview). Undervejs som trænerne er blevet stærkere i deres videns tilegnelse, er der kommet en større tillid til at lytte til intuitionen. *"hvor man faktisk godt begynder at kunne mærke, at det der sker lige nu, er mønstre der er sket så tit, så man godt ved hvad der er på vej, så har man jo med større mod til at turde gå lidt med sin mavefornemmelse, så har du adgang"*(Interview). Om dette er på baggrund af tilliden til intuitionen eller at der er mere rum for intuitionens indpas, pga. mindre videns baseret hjerneprocesser, er ikke afklaret. Pointen bliver i flere tilfælde at når man føler sig mere "sikker" i det praktiske og når man "genkender" situationerne, så er der adgang til intuitionen.



Spillernes rum for intuitiv handling, giver i nogle tilfælde mere sig selv, da de unægtelig i deres aktioner på banen agerer intuitiv. I disse tilfælde kan flere spillere nikke genkendende til det at være i "flow" og kan alle genkende momenter hvor de har oplevet et stort "flow" over længere perioder i en kamp. *"Jeg kan huske da jeg spillede FA Cup finalen selvom vi godt nok endte med at tabe men det var en præstation, hvor jeg kunne mærke sådan, at jeg tog nogle gode beslutninger og sådan, en præstation hvor jeg stadig tænker sådan det er jeg egentlig rimelig stolt af og det tror jeg også typisk er det der kendetegner flowet at man sådan efterfølgende er meget tilfreds med det"*(Interview). Her bliver der beskrevet en speciel kamp, hvor spillere oplevede det som flow. Det bemærkelsesværdige er at spillerne kun kan give få beretninger, hvor de virkelig oplevede en tilstand af "flow", hvor der ikke var plads til tanker, men at hengivelsen var stor og oplevelsen var meget tilfredsstillende. Det er bemærkelsesværdigt, at når spillerne oplevede denne tilstand, var det over længere tid, fx i en hel kamp. Det var ikke genkendelsen af, at de små aktioner i kampen, var i en intuitiv/ubevidst/flow tilstand. Derudover var det i flere tilfælde svært for spillerne at sætte ord på hvad de gjorde for at opleve denne tilstand. Bevidstheden om at prøve at opnå denne tilstand eller komme der igen, fylder meget lidt i deres bevidste sind.

Desuden blev de ubevidste aktioner i spillet mere anset som, en genkendelse af noget der var indlært tidligere og ikke bevægelser eller handlinger der forekom til dem som nye eller ubevidste.

Alle spillere tilkoblede det at være godt forberedt, som en vigtig mental proces inden kampen. Spillerne var meget bevidste om deres forberedelse af deres direkte modstandere inden kampene. Dette var det vigtigste i deres forberedelser: *"umiddelbart vil jeg sige ja (spørgsmål og han var bevidst under sine aktioner) og så alligevel så tror jeg måske ikke at jeg var så bevidst om den, men jeg tror at et eller andet sted, at så sidder de aktioner den viden man har om sin direkte modstander sidder inde i baghovedet hvis man er grundig nok i sin forberedelse"*(Interview). Her bliver videns tilegnelsen også en stor faktor for, hvorvidt spillere følte at forberedelserne inden kampen, havde en stor betydning for præstationen og også ubevidste processer under kampen.

Der blev i de første spørgsmål udbredt en forståelse for, hvorvidt intuitionen bliver anskuet og brugt i samtidens praksis. Det der fik stor opmærksomhed, var meget den kognitive forberedelse inden kampene og få håndgribelige muligheder for at give mere rum og indpas til det ubevidste.

Derfor var det interessant at prøve at dykke ned i og udbrede de metoder der kunne være ift. hengivelsen.

I undersøgelsen, blev det unægtelig svært at skelne mellem om du er enten spiller eller leder. De ubevidste tiltag der blev belyst, måtte blive med udgangspunkt i at kunne ramme alle individer. En stor pointe i dette var at personligt mod til at give sig hen i praksis, kunne være en barriere for mange. Der ligger nemlig en grundlæggende frygt for at mislykkes og hvis den fylder, er man nødt til at tænke sig om først. Hvis denne ikke fylder får "legen" og kroppen lov til at udfolde sig. Derved blev det relevant at få en forståelse for menneskets basale frygt, som blev udbredt gennem de 9 personlighedstyper og hvorved der desuden kunne arbejdes med større tillid til mig'et gennem mod, værdier, nærvær, følelsesmæssig balance og en forståelse for mestring af energi.

Det må erkendes at alle områderne ligger til grund for en nysgerrighed om egne personlighedsmønstre og derudover en stræben eller disciplin i at ville blive endnu mere bevidst og klogere på sig selv og sin passion. Hvis dette ikke tilstræbes som både spiller og leder, kan det ifølge de fremlagt punkter være svært at følge intuitionen.

## Konklusion

Opgavens formål var at udbrede en forståelse for og et eventuelt blik på hvad intuitiv ledelse er og hvordan vi kan arbejde med dette.

Opgavens udgangspunkt tager afsæt i både intuitiv ledelse af lederen, men også intuitiv ledelse af spillerne. Disse to perspektiver kan unægtelig skilles ad, da den der leder, må have en forståelse for det der ledes. Hvis den intuitive ledelse skal understøttes og ledes i en bevidst retning, må lederen selv se denne, som en givtig metode til at opnå større mestring af genstandsfeltet.

Sproget for intuitionen er stadig uklart og der bruges mange forskellige begreber og vinkler til at belyse, hvad intuitionen er og hvordan dette kan bruges i en fodbold- og ledelsespraksis.

Dog er der både blandt trænere og spillere en erkendelse af, at de ubevidste og intuitive processer har en værdi i deres praksis. Der bliver dog ikke arbejdet meget bevidst med at give plads til intuitionen og ej heller store refleksive rum for at udfolde dette yderligere.

Selvom bevidstheden og klarheden om intuitiv ledelse, stadig i daglig tale er et meget "undefineret" begreb, må der alligevel pointeres at "grebet" intuition bliver anvendt og kan understøtte ledelse af både ledere og trænerne selv, men også af spillerne.

## Perspektivering

I forhold til ovenstående opgave, hvor det blev belyst at den praktiske viden og mere kognitive videns tilegnelse, ligger først i erindringen om tilegnelse og dernæst de ubevidste og intuitive processer. På baggrund af dette kunne det være interessant at undersøge hvad ville der ske, hvis man arbejdede mere bevidst med intuitionen i sin praksis. Her kunne der arbejdedes med at skabe flere rum for intuitionen, hvornår denne typisk indtræffer og hvornår den typisk kan understøtte ens praksis.

Derudover kunne det være spændende at undersøge hvorvidt intuitionen kan styrkes og understøttes, af de givne metoder i praksis og om der er forskel eller hvilke forskelle der kunne være på baggrund af de forskellige personlighedstyper.

Herunder kunne der undersøges hvordan de forskellige typers adgang til overgivelse til mig'et kunne se ud, samt hvordan eller om deres bevidsthedsniveau har indflydelse på deres overgivelse.

## Bibliografi

- Anders Søgaard, C. E. (2020). *Ubøhag, et syn på præstation*. Mesterværkstedets forlag.
- Barse, M. (22. November 2022). *Videnskab.dk*. Hentet fra Videnskab.dk:  
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvad-er-mavefornemmelsen>
- Bech, B. S. (31. Maj 2021). En samtale med Kasper Hjulmand. Danmark.
- Bech, T. (20. Oktober 2020). Mikael Trolle om ledelse i sport og erhvervsliv - Særudsendelse med Smart Academy og Mediano Bosswords.
- Brüchmann, B. -P. (09. April 2019). *Dreams & Details #1* - Michael Trolle & Jim Hagemann Snabe.
- Heiner-Møller, C. H. (2022). *Fodboldpsykologi*. København: DBU Træneruddannelse.
- Henriksen, K., & Larsen, C. H. (2008). *ATK 2.0 Træning af børn og unge*. Brøndby: Team Danmark.
- Hertz, R. (2019). *Karma, synkronicitet og mod*. Grønningen 1: Duoont/PulpNoir.
- Hudson, D. R. (2022). *Enneragrammets visdom*. Letland: PNP Print SIA.
- Jensen, H. R. (2022). *Derfor skaber du dit egent liv-med baggrund i kvantefysikken*. Nordenstedt, Tyskland: Quantum Consulting.
- Jensen, H. R. (2022). *Derfor skaber du dit eget liv - med baggrund i kvantefysikken*. Nordenstedt Tyskland: Quantum Consulting.
- litteraturselskab, D. d.-o. (19. 11 2022). *Den danske ordbog*. Hentet fra Det danske sprog- og litteraturselskab: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=passion>
- Litteraturselskab, D. d.-o. (30.. november 2022). *Den danske ordbog*. Hentet fra Ordnet.dk: <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=intuition>

- Mediano. (21. Februar 2023). Ledelse med Trolle - Dømmekraft. København, Danmark.
- Nørretranders, T. (1992). *Mærk Verden - En beretning om bevidsthed*. Viborg: Gyldendal.
- Nørretranders, T. (2019). *Det udelelige. Niels Bohrs aktualitet i fysik, mystik og politik*. København V: Peoples Press.
- Rasmussen, L. J. (20. august 2022). *Videnskab.dk*. Hentet fra Videnskab.dk:  
[https://videnskab.dk/forskerzonen/krop-sundhed/kan-eriksens-kreativitet-afgoere-em-for-danmark?fbclid=IwAR1uj7HSexfL3Roe-HknVjOWkYkY92znW\\_Xt2K5fHR13tV9j5mlFxpW9uCg](https://videnskab.dk/forskerzonen/krop-sundhed/kan-eriksens-kreativitet-afgoere-em-for-danmark?fbclid=IwAR1uj7HSexfL3Roe-HknVjOWkYkY92znW_Xt2K5fHR13tV9j5mlFxpW9uCg)
- Sabater, V. (27. December 2022). *Hjernebølger: Delta, Theta, Alpha og Gamma*. Hentet fra UdforskSindet: <https://udforsksindet.dk/hjerneboelger-delta-theta-alpha-og-gamma/>
- Tolle, E. (2015). *Lev i nuets kraft*. København : Gyldendal.
- videnskab.dk. (23. november 2022). *Videnskab.dk*. Hentet fra Vindenskab.dk:  
<https://videnskab.dk/teknologi-innovation/studie-det-kan-vaere-bedre-at-foelge-din-mavefornemmelse-end-at-tage>

