

# Dagens Næringsliv

www.dn.no

## Kjøpmann utnyttet illegale innvandrere

Foto: Thomas Haugersveen



En kjøpmann i NorgesGruppe er dømt for å ha underbetalt illegale innvandrere.

LIVSSTIL

Side 28-29

Torsdag 5. mai 2011

UKE 18 NR. 102 - Årg. 122

Løssalg kr. 25

266.000 leserer hver dag

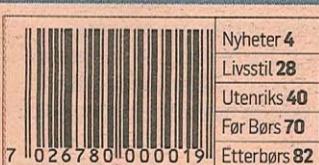


Strid om styreverv

Side 7, 14-15

Må kutte eller slutte i Rec

Side 10-11



Nyheter 4  
Livsstil 28  
Utenriks 40  
Før Børs 70  
Etterbørs 82

Utvikling sistne handelsgå

Dollar Øre 5,32 7

Euro Øre 7,89 9

Pund Øre 8,78 9

100 SEK Øre 87,40 38

Hovedindeksen 429,69 -2,28 %

Olje Brent, 1. pos. 123,61 -2,21 USD

Pengemarkedsrente 3m 2,68 -3 basispunkter

Børs s. 70-81



Foto: Thomas T. Kleiven

AKTIV

Georg Lund (foran) og hans kolleger i Finn.no er på boksekurs.

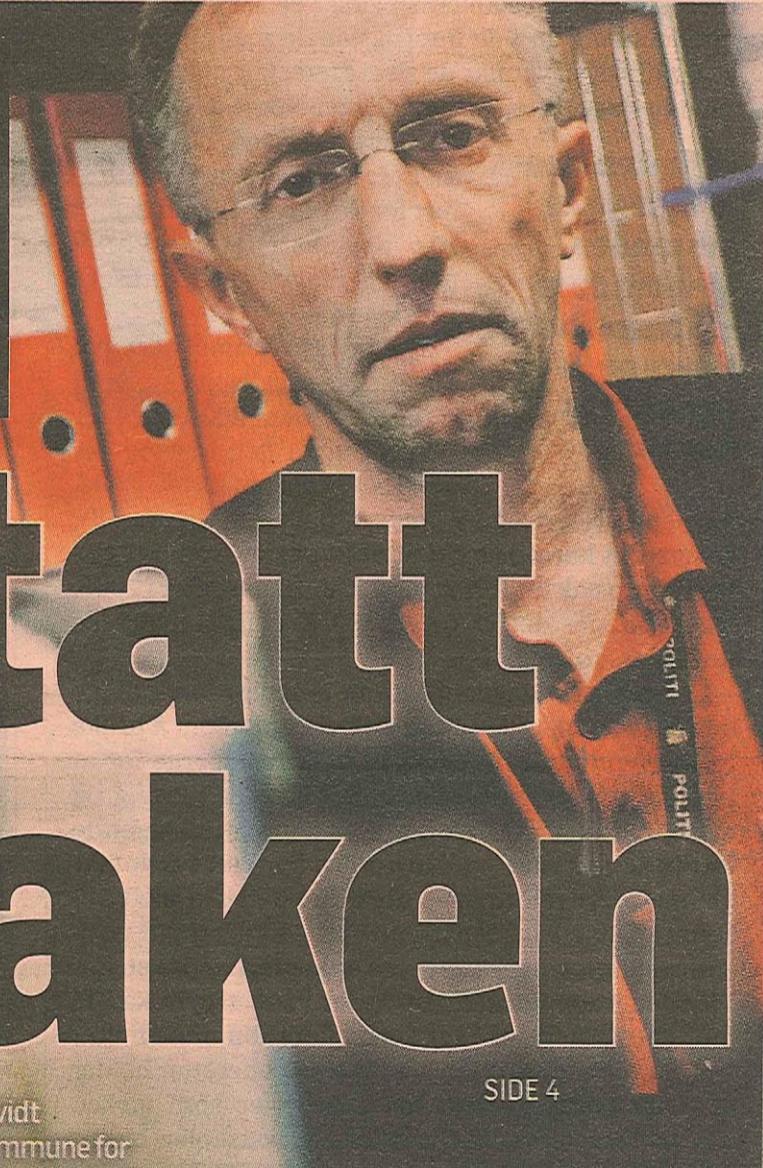
Side 34-36

Topp psyke med boksing



Intern strid i politiet:  
Politiadvokat Ragnvald Brekke mente bevisene var for svake og ville droppe tiltale

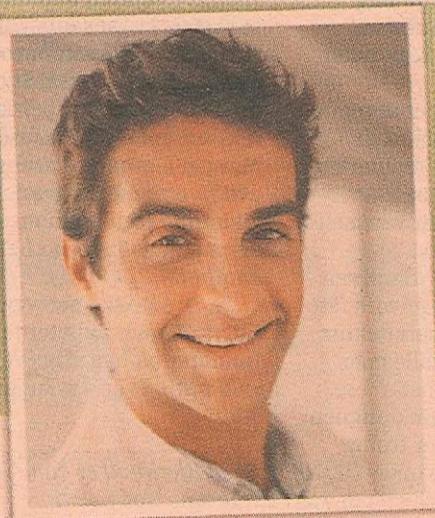
Ble tatt av saken



SIDE 4

Juristene ved Oslo politidistrikt krangler åpenlyst om hvorvidt byggmester Harald Langemyhr faktisk har bedratt Oslo kommune for 18 millioner kroner. Politiadvokat Ragnvald Brekke (bildet) ble erstattet av Frank Grimstad Jensen som tok ut bedrageritiltale mot Langemyhr.

Foto: Scanpix



## Jeg vil sjekke deg!

I dag kan du få sjekket kolesterol ditt **GRATIS** på alle Boots apotek.



Tilbuddet varer fra 5. til 15. mai. Les mer på [www.under5.no](http://www.under5.no)

For deg som har  
Scanlife som app:

ELIXIA  
Trening & Velvære

Boots  
apotek

Nasjonalforenningen  
for folkehelsen

grøte roede

vita  
helse

# AKTIV

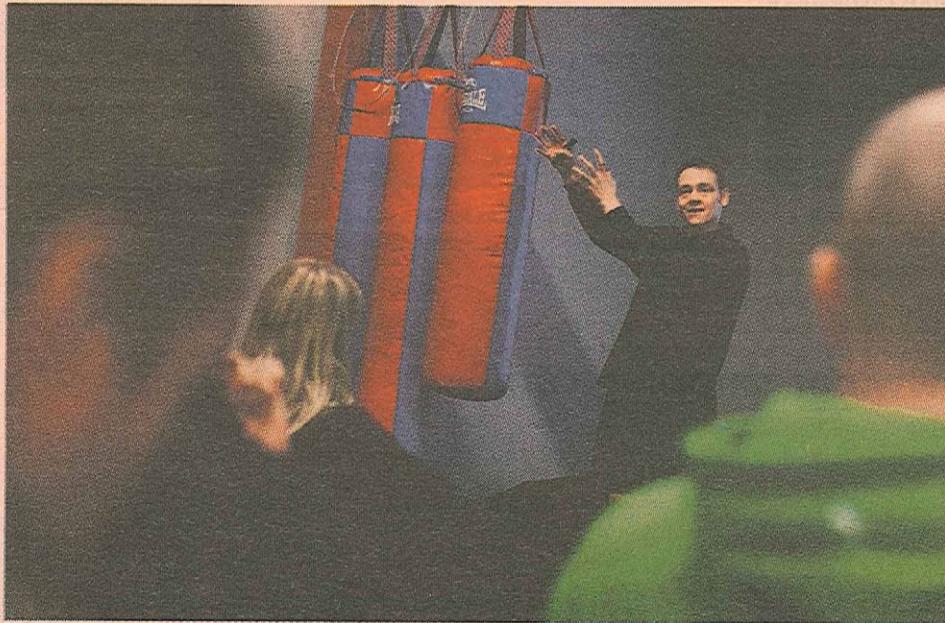


# Finn fant formen

## TRENER SEG

**TØFFE.** Tidligere landslagstrener Max Mankowitz (med ryggen til) instruerer selgerne fra Finn hvordan slagene skal sitte. Fra venstre: Michael Leu, Georg Lund, Kirsti Hegge, Per Arne Berg-Heggelund, Line Skjelbred, Frode Berentzen, Erlend Helgesen, John Mevatne.

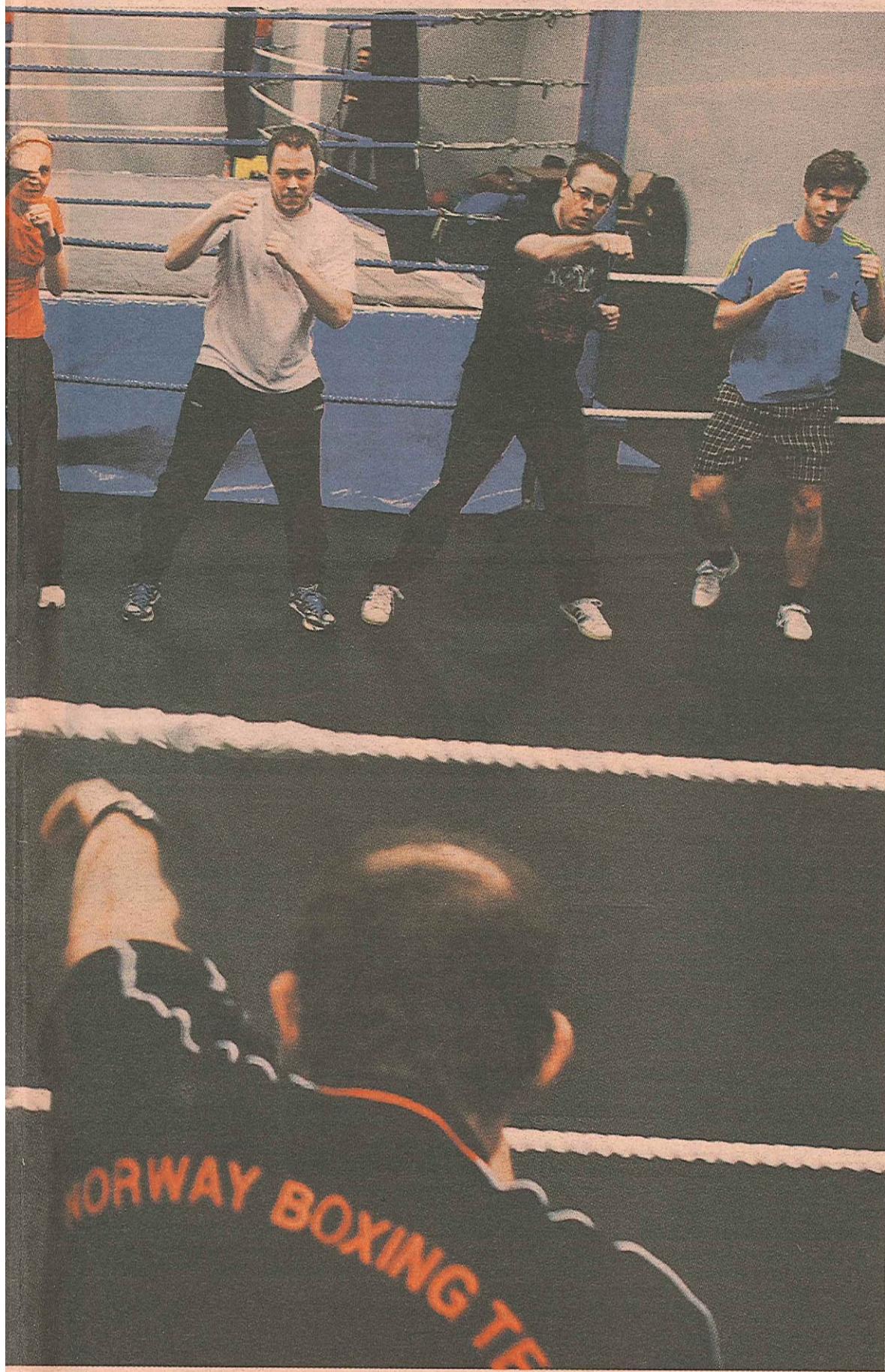
Alle foto:  
Thomas T. Kleiven



**HJERNEFØDE.** Motivator Johnny Carlsen er engasjert i hvordan hjernen fungerer:  
– Din egen innstilling betyr alt for å oppnå gode resultater, er Carlsens mantra.



**BLOD OG SVETTE.** Frode Berentzen fikk seg en trøkk på nesen i bokseringen.



KLARE TIL KAMP. Michael Leu (til venstre) og Georg Lund sparar ikke på noe under intervallboksen.

## Mental svette: Selgerne fra Finn.no vil bedre resultatene ved å svette i bokseringen.

### ARBEIDSLIV

MARTE IREN KRISTIANSEN  
OSLO

**H**ar alle skrevet under på papirene slik at dere ikke kan saksøke meg om dere får noen slag?

Treningsekspert og motivator Johnny Carlsen markerer ved å rykke med hodet foran selgerne fra Finn.no som har ståt noe tafatte innerst i lokalene til Oslo Bokseklubb på Jordal.

– Neida, det skal ikke bli blåveis i dag, forsikrer han gjengen fra Finn.no som har tatt plass innerst i lokalene til Oslo Bokseklubb på Jordal.

**Hjernen er ikke alene**  
Siden 2004 har Johnny Carlsen drevet firmaet FramOver og holdt kurs for store bedrifter som Statoil, Proffice, Ventelo, Gjensidige og Hafslund. Ifølge Carlsen blir det stadig mer populært med bruk av mental trening i næringslivet. Johnny Carlsen viser en plansje med tegninger av hjerner.

– Min hjerne er lik din hjerne. Den store forskjellen er hvordan vi bruker den, og bedre innsikt i våre tankeprosesser øker sjansen kraftig for å realisere våre potensieller. Vil du bli styrt av dine tanker, eller vil du styre dine tanker, spør han.

Carlsen sier stadig flere bedrifter får øynene opp for de positive effektene av mental trening.

– Idretten har allerede brukt dette i lengre tid, og vi så hvordan både Marit Bjørgen og Petter Northug skrøt av dette i under Ski-VM.

### Proaktiv og reaktiv

Carlsen mener overføringsverdiene mellom toppidrett og næringsliv er mange.

– Mental trening er en bevisst-hetsprosess som handler om å se potensialet i deg selv, og å kunne utnytte dine psykiske og fysiske ressurser optimalt – uavhengig av om det er innen en sportsgren eller i en arbeidssituasjon.

Carlsen skiller mellom proaktiv og reaktiv adferd.

– Tenk deg for eksempel at sjefen din kommer og sier «her er budsjettet» og gir deg et mål som du mener er for høyt. Da tenker du kanskje «For en idiot! Hva vet han om markedet? Jeg skal vise ham at budsjettet er altfor høyt.» Dette fører til at du mest sannsynlig ikke vil klare budsjettet ditt, og er et tegn på en reaktiv adferd. De reaktive produserer beviser for å støtte sin overbevisning.

De proaktive, derimot, kommer lenger. De velger bevisst hvordan de skal reagere og tenker positivt.

– De ser at de har et valg og forstår at de kan ta kontroll over

reaksjonene sine. Dessverre er mange programmert til å reagere på en bestemt måte, og har derfor problemer med å komme seg ut av et satt tankesett.

### Omprogrammering

Carlsen mener forhåndsprogrammerte holdninger kan føre til en bedriftskultur hvor ingen tør komme med nye ideer.

Nettopp frykt får selgerne fra Finn kjenne på når tidligere landslagstrener Max Mankowitz (51) overtar arenaen.

Mankowitz pisker i gang delta-gener fra Finn. Det jogges kjapt rundt bokseringene til lyden av «Eye of the Tiger».

– Ikke skravle så mye, hold neppe igjen, roper den erfarne boksetreneren.

– Dette er supergøy, men også sinnssykt slitsomt, sier Line Skjelbred (29) fra Finn.

Hun har teamet opp med Kirsti Hegge (35). I en kort pause rekker jentene å helle i seg litt vann.

– Det kribler i magen før man skal i ringen, og det er uvant å skulle slå på denne måten, men det er spennende og gøy, sier Hegge.

– Jeg blir nesten litt for ivrig i ringen, og må virkelig koncentrere meg, sier Skjelbred.

### Mental jobb

Begge mener den teoretiske delen var en tankevekker, og tror de skal få nytte av den mentale treningen i jobbsammenheng.

– Å være proaktiv for å få ting til å skje var interessant. Om du er proaktiv og overbeviser deg selv, så tror jeg det lettere smitter over på kunden, sier Skjelbred.

Sparringen i ringen er over. Nå står intervaller på bokserekker på timeplanen. Michael Leu (33) og Georg Lund (33) gir alt. De har tydeligvis innstilt seg på at de skal holde ut det harde programmet til Mankowitz. Etter økten er det så vidt de orker å snakke om hva de sitter igjen med etter kurset.

– Jeg er helt ferdig, men dette er en morsom og annerledes måte å trenere på. Det at man kan påvirke sine egne reaksjoner og styre tankesettet er interessant, sier Leu.

– Jeg kommer til å jobbe bevisst med kundene med fokus på at det finnes gode løsninger. I visse situasjoner er det lett å tenke negativt og lage problemer ut av noe som ikke trenger være det. Dagen i dag gjør en mer bevisst, sier Lund.

– Bare litt mageøvelser igjen nå, roper plutselig Mankowitz.

Gjennomvåte og andpustne finner den slitne gjengen frem matter og legger seg ned på gulvet. Boksetreneren pusher hardt på. Men ingen gir seg.

– Jeg spanderer kaffe på alle som slår meg i dette, sier Lund. →



FIGHT CLUB. Medarbeiterne fra Finn.no har hatt seminar på Oslo Bokseklubb, der den praktiske delen er å lære boksing. Her bokser Georg Lund (hvitt t-skjorte) mot Michael Leu (blå skjorte) mens Line Skjelbred (bak til venstre) og Kirsti Hegge blir instruert av trener Max Mankowitz i bakgrunnen.

## Modigere etter boksing

→ OSLO: Øyvind Marstein (34) er innleid som fagansvarlig for forebyggende helsetiltak for Statoil, og er storfornøyd med kursingen hos Johnny Carlsen og Max Mankowitz.

– Prosjektivet i Statoil innebærer et stort arbeidspress. Derfor er det uhyre viktig å holde folk friske, både for nåværende og fremtidige prosjekter. Vi valgte derfor å gjennomføre mestringkurs over en lengre periode, sier Marstein til DN.

Han mener det er viktig å tenke på tiltak som kan være over tid og tilfører de ansatte livsvarige ferdigheter.

– Deltagerne skal forstå hvordan aktiviteten kan bidra til både fysisk mosjon og mental selvtvikling. Johnny skreddersydd et av de mest spennende og helhetlige treningsstilbudene vi har vært med på, forklarer Marstein.

Sammen med en gruppe på rundt 20 stykker fra Statoil har han deltatt på åtte samlinger. Marstein skyter av opplegget.

– Takket være Johnnys evne til å formidle kunnskap om mental trening og hjerneforskning, samt skape gode samtaler underveis, ble kurset vårt noe langt mer enn bare et grunnleggende boksekurs.

De Statoil-ansatte har i følge Marstein blitt tryggere på seg selv i etterkant av den mentale treningen.

– De som har vært med på kurset sier at de i større grad enn før tør å gå inn i diskusjoner og takle uenighet. De vet at en diskusjon er en faglig idébrytning, ikke en personlig kamp. Kurset til Max og Johnny hjelper deg rett og slett til å innse at motstanderen i ringen er den beste medhjelperen du kan ønske deg.

## Rett bruk

OSLO: Idrettspsykolog ved Norges Idrettshøyskole Anne Marte Pensgaard (46) mener næringslivet har mye å hente om de bruker treningsformen på rett måte.

– Man kan klart se overføringsverdien i resultatfokuserte og konkurranseorienterte arbeidssituasjoner.

Hun påpeker at det sjeldent er pakker som passer til alle og at tilpasning er viktig.

– Det er nok blitt veldig vanlig å bruke dette som en happening for mange bedrifter.

Ifølge Pensgaard krever det mye av de som skal legge til rette for slik trening.

– De må vite noe om målet og møte behovene som ligger der. Ellers er det lett å bli en slik "happening"-aktør i markedet. Det kan fort bli useriøst og overføringsverdien kan da diskuteres. Og langtidseffekten er lik null.

## Mer åpenhet

OSLO: Avmystifisering, mer åpenhet og gode resultater er årsaken til den økende bruken av mental trening i næringslivet, i følge Erik Bertrand Larssen (37) i Bertrand as, som har spesialisert seg på mental og har advokater, eiendomsmeglere og toppledere på kundelisten.

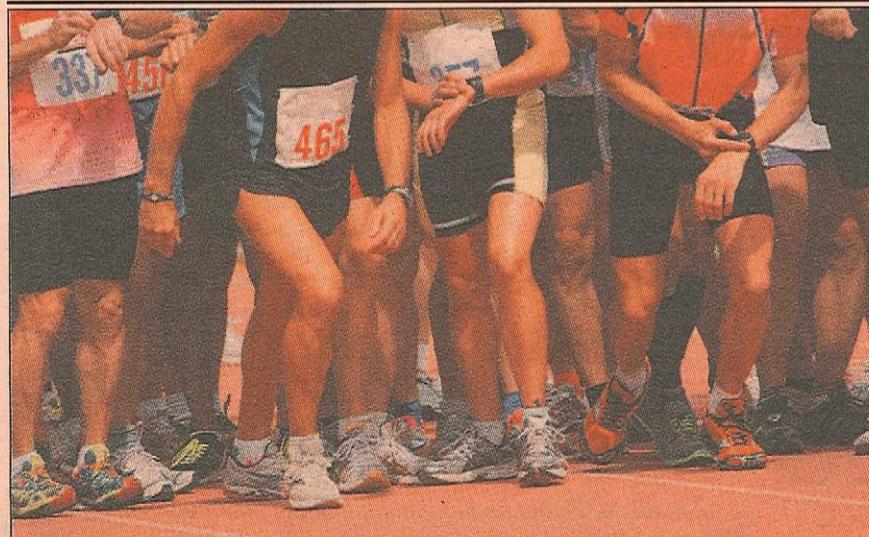
– Vi opplever en større åpenhet rundt temaet. Før var mange kritiske, men nå vet folk hva det er snakk om, sier Larssen.

Han mener næringslivet har vært flinke til å se til idretten og deres prestasjoner, blant annet Olympiatoppen.

– Noen mentaltrenerne har oppnådd gode resultater i næringslivet, og da sprer bruken seg. Det er legitimt å ha en god trener som kan gi deg det du trenger når du trenger det. En som får deg til å pushe deg det lille ekstra.

### TENK RIKTIG – PRESTÉR BEDRE

- Bli bevisst på hva som er et mer effektivt tankesett.
- Bli bevisst på hva som motiverer deg i hverdagen.
- Bli bevisst på hvordan du kan få ut råskapen i deg.
- Bli bevisst på at det bor mer i deg enn du tror.
- Bli bevisst på hvordan du kan heve prestasjonene i hverdagen og når det virkelig gjelder.
- Lær hvilke mål som fungerer for deg.
- Lær teknikker på hvordan takke stress og press.
- Lær hvordan man får til ønsket adferdsending.



### Meld deg inn i DN Aktiv Klubb!

Få spesialtilpasset treningsprogram og mange gode medlemsfordeler.

DN Aktiv Klubb er en internettbasert treningsdagbok der Ingrid Kristiansen er en av trenerne. Hun har laget treningsprogrammer for deg som løper.

[Les mer på dnaktivklubb.no](http://dnaktivklubb.no)

**DN Aktivklubb**

BN Bank

ELIXIA  
Trening & Valvare

INTERSPORT

Prøv oss  
gratis i  
14 dager