

Kapital

Tidsskrift for næringsliv, børs og økonomisk politikk. Nr. 13 – 14. august 2014

INSIDE

Hansen skal
redde Arctic



Rederne som gikk fra sjø til eiendom

– ble enda rikere

Arne og Gjert Wilhelmsen ■ Arne Blystad
Anders Wilhelmsen ■ Helge Eide Knudsen
Leif O. og Morten W. Høegh ■ Peter Smedvig
Per Sævik ■ Tom Erik Klaveness ■ Tore Odfjell

- Toppleder i trusseldrama
- Norske studenter ikke sultne nok



Gro Harlem Brundtland

Kapital tester
BERTRANDS
HELVETESUKE

Misbrukt i slankenettverket Herbalife

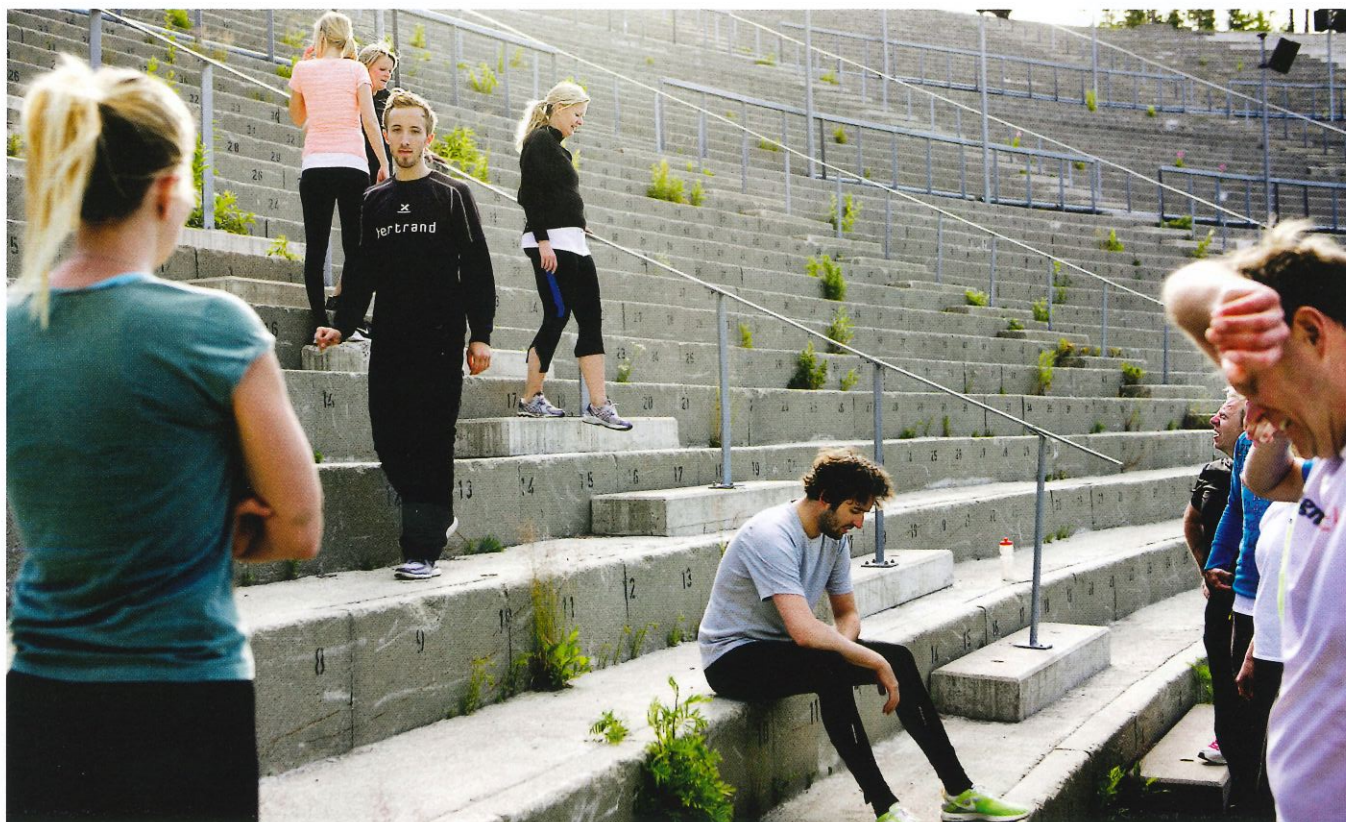
1 3
9 1770332154209
INTERPRESS NORGE
RETURUKE 35
PRIS 89 KRONER

Kapital-redaksjonen gjennom "helvete" med mentaltrener Erik Bertrand Larssen:

Tusen trappetrinn *før* frokost

Vi trodde vi hadde valgt en spennende mediejobb - med tidvis høy puls. Lite visste vi at det også skulle innebære at hjertet prøvde å hamre seg vei ut gjennom ribbeina og at spyet skulle boble i halsen.





OVER K-PUNKT: Det er ikke bare skihoppere som tøyer strikken i Holmenkollen. Kapitals journalister tok telling etter en drøy morgenøkt i endeløse betongtrapper. FOTO: EIVIND YGGESETH

Jobbmessig har Bertrands helvetesuke gjort meg litt flinkere til å fokusere på arbeidsoppgavene mine, og jeg er nå mer bevisst på tidstyver som vg.no og sosiale medier. Personlig har helvetesuken vist at familien går rundt selv om jeg drar hjemmefra 06.30 på morgenen.

Skjønt, vår noe-nærdøden-opplevelse utspant seg før ordinær arbeidstid, og redaktøren hadde overlatt oss til sersjanter under eks-spesialsoldat og mentaltrener Erik Bertrand Larssens kommando. Med gulrot og pisk drev de oss opp endeløse betongtrapper i Holmenkollen. Ti ganger hundre trappetrinn. Full guffe i hvert drag. Og klokken hadde så vidt passert 07! Var målet å bli bedre journalister, en mer effektiv organisasjon eller simpelthen bare å overleve? Der og da stod nok ikke svaret like klart for alle.

Endorfinrusen rådet

For femte dag på rad hadde vi listet oss hjemmefra på et tidspunkt vi vanligvis sover søtt og latt familiene våre klare morgenstellet selv. Vi hadde plukket opp kolleger i nattestille gater og kjørt tause og smått nervøse mot hoppbakken i Kollen. Det var siste dag i Helvetesuken, og morgenøktene med variert fysisk fostring skulle toppes med en test av viljestyrken. Vi skulle strekke oss mot – og helst over – vårt personlige K-punkt. For et par unge, godt trente kolleger var det ganske grei skuring. De raste til topps på raske føtter, iført tidsriktige tights og

high-tech joggesko. Men for storparten av oss – moderat til dårlig trente hverdagsmennesker rundt 40 – begynte morgensolen ganske raskt å rotere på himmelen. Som utslåtte bokser hang vi i tauene, spyttet og bannet, men peppet og heiet hverandre frem. Vi kom oss igjennom tusen trappetrinn før frokost, selv om noen krabbet opp de siste høydemetrene og et par måtte teipes og lappes sammen av fysioterapeuter og osteopater i etterkant. I de påfølgende dagene hørtes jamring i gangene når støle lår- og setemusklene skulle opp å stå, deretter demonstrerte vi ganglag som Monty Python neppe ville hatt fantasi til å fremvise. Gudbedre! Var det slik Kapital skulle bli et bedre blad? Ved å torturere utrent muskulatur? På den annen side: Endorfinrusen rådet, lagfølelsen svulmet og latteren runget. Men samtidig som vi pisket liv i kroppen våre – og deltok på daglige motivasjonsforedrag – skulle vi produsere et bedre blad, på mye kortere tid og attpåtil være supermennesker for familien. Nei, det kunne jo ikke gå helt slik. Eller kunne det nettopp det?

Daukjøtt og tidstyveri

Vi spoler noen uker tilbake i tid. Mentaltrener Erik Bertrand Larssen har reist seg ved enden av møtebordet. Han forteller om sin barndom som var



KASTET TIL ULVENE: Ingen applaus og jubelrop da Erik Bertrand Larssen presenterte sitt opplegg for Kapitals journalister. Etter gjennomført helvetesuke var dommen en annen, sogar med en del godt fornøyde representanter fra pressekorpsen. FOTO: EIVIND YGGESETH

preget av mye flytting, hvilket førte til at han i noen grad ble stående utenfor vennegjenger. Dette hjalp ham til å utvikle gode evner som observatør. Han begynte å interessere seg for folk som hadde kommet særdeles langt i livet, funderte på hvorfor de hadde gjort det og hvordan de tenkte. Og han fikk etter hvert tenning på mental trening. Altså, veldig kort oppsummert.

Han prøver nå å mane frem entusiasme for sin metode blant Kapitals journalister. Den er nedtegnet i bestselgerboken *Helvetesuka* og går i kortet ut på å optimalisere alle prestasjoner gjennom en uke, skjære bort alt daukjøtt og tidstyveri og sette en standard for effektivitet som man kan lære av og strekke seg etter når man normaliserer livet igjen. Dertil hører også sunt kosthold og suveren innsats på hjemmebane. Venner skal inviteres på selvlaget middag, hus skal vaskes og roteskap ryddes. Null TV, nettsurfing, alkohol eller tobakk. På jobben skal man droppe heisen og løpe trappen. Ubehagelige telefoner skal gjøres unna, relevante aviser skal pløyas, kontoret og mailboksen ryddes. Til sammen et regime det knapt er mulig å etterleve i praksis – om man skal

følge alle reglene.

Bertrand har kjørt opplegget for finansfolk og eiendomsmeglere, angivelig med suksess, men responsen blant pressefolkene rundt møtebordet er ved det innledende møtet så som så. Folk som lever av en kritisk holdning, applauderer ugjerne en eks-soldat som sier han skal sparke oss ut av komfortsonen og opplyser at han har funnet oppskriften i skauen blant menn i kamouflasjeklær og grønnbrun fettstift smurt utover fjeset. På dette stadiet lyder et naturlig spørsmål: Er dette bare mer visvas og svada fra coaching- og selvhjelpsbransjen?

Gønne på!

Begrepet "helvetesuka" ble forkastet av Forsvaret en gang på 1980-tallet. Bertrand Larssen har plukket det opp igjen som et pirrende og tabloid navn på sin bestselgerbok og metode for å utfordre seg selv og synliggjøre kapasitet – både for seg selv og – ikke minst – på jobben. I Forsvaret heter det nå stridskurs eller mestringsøvelse. De samme betegnelseene kunne også Bertrand ha brukt, selvfølgelig med mindre pirrende og salgsfremmende effekt. (Vi, som journalister, bør imidlertid ikke stusse særlig over at noen

spisser sine budskap, vi ser den!)

Bertrand har bakgrunn som fallskjermjeger, spesialsoldat og siviløkonom før han ble mentaltrener – og populær foredragsholder. Han har jobbet tett med næringslivsfolk, idrettsutøvere og trenere fra 15 ulike landslag i Norge og i utlandet. En stund var han kjent for å møte klienter før klokken 06 om morgenen, for å få et forsprang på resten av verden. De mest kjente navnene på kundelisten er golfspilleren Suzann "Tutta" Pettersen og langrennsløperne Petter Northug jr. og Martin Johnsrud Sundby.

Nå har Bertrand brutt med alle partnerne fra oppstarten i 2010, blitt eneeier i morselskapet Bertrand AS, satset på nye datterselskaper med andre aktører og rullet ut et bredere tilbud for bedriftsmarkedet. Selv har Bertrand jobbet i ulike bransjer: i finans, i telekom og som hodejeger. Ikke overraskende trekker han frem ett miljø som han mener skiller seg ut – og som ligger hans hjerte nært: spesialstyrkene både i Norge og i utlandet. Soldater som reiser verden rundt på skarpe oppdrag. Folk som kan dø på jobben. Årsaken skal være deres sterke fokus på mental trening. Deres bevisstgjøring av tankesettet. Det kraftigste



SELF MADE GLORIE: Mentaltrener Erik Bertrand Larssen har deltatt i fem helvetesuker i regi av Forsvaret. Nå prøver han å selge en sivil variant til næringslivet. Staben i Kapital er i ferd med å innse hva de har gitt seg ut på. FOTO: EIVIND YGGESETH

verktøyet for å endre følelser, som igjen endrer adferden, ifølge Bertrand. Og Helvetesuka er et viktig element i dette. Han ønsker å selge en sivil variant av Forsvarets prøvelser. En metode for alle: Du skal leve som normalt, bare gjøre alt veldig, veldig mye bedre. Men funker det? Kapital lot seg i alle fall friste til å prøve opplegget.

Helvete i kortversjon

Vi skylder Team Bertrand å si følgende: Vanligvis er Helvetesuka ledd i et større prosjekt – gjerne over 12–24 måneder. Kapital tok kortversjonen og gjennomførte bare de syv dagene. Uansett mener Bertrand at denne uken kan være en kickstart til et bedre liv for den enkelte – eller for en hel gruppe. Endel bedriftsledere ser at det å jobbe med individene – for å få ut det lille ekstra – gir god effekt på organisasjonen – og kan hende på bunnlinjen.

” Det viktigste jeg lærte var at om man planlegger kan man få veldig mye ut av dagen, og det er vel kanskje det jeg tror vil sitte igjen som den mest nyttige erfaringen etter uken.

Nyansettelser og ekstra bemanning er dyrt. Det billigste er naturligvis å få staben til å produsere mye bedre. Hvis det virker slik på sikt da.

Da Kapital skulle ta fatt på moroa, nektet en erfaren dame plent å bli med på opplegget. Unge soldatmenn hadde lite å bidra med i forhold til hennes livsutfordringer, mente vedkommende. Hun fikk slippe mot løfte om support til fellesfrokostene og daglig egentrening i Frognerbadet. En mellomleder måtte nærmest dyttes ut av kontoret og satt med tordensky over hodet under det første foredraget, før hun fikk tenning på målingene av hjerterytme som indikerer hvordan kroppen restituerer seg (se egen sak s. 82). Tanken på å ha to elektroder, forbundet med en ledning, limt fast på overkroppen i flere døgn, var ikke like tiltalende for alle. Men de fleste kastet seg inn med hud og hår og full entusiasme. Mål meg og hjertet mitt! Og ta meg siden lukt til helvete!

Boot camp og yoga

Ikke til å undres over at fysisk trening står sentralt hos en tidligere kriger som Bertrand. Gjennom uken fikk vi smakebiter på fem ulike treningsformer. Dag én drev vi lekne – men ganske så slitsomme – øvelser på en gressplen, dag to trente vi bryting i en judohall, dag tre hadde vi boot camp, dag fire fikk vi en innføring i yoga og siste økten, D-dagen, har du lest om med trappeløpet i Holmenkollen.

Kan hende er vi masochister, kan hende trengte vi et lite avbrekk fra vanlige morgenrutiner med matpakkesmøring, barn og følgegrupper – eller kan hende har Bertrand (og andre) rett i at det er om morgenen man bør trene. Under evalueringen trekker alle frem treningen som det mest positive. En uke med jevnlig kroppslig utfordelse, anført av inspirerende og behjelpelige instruktører, pluss en annen type fellesskap med kolleger – i morgensol! – det kommer vi til å huske lenge. Noen så også ut til å bli minnet på en gammel og tvetydig slogan fra en aktør i treningsmarkedet: I never flirt with my gym instructor. Steg pulsen et ørlite hakk til, eller er det bare slik det ser ut når man forholder seg til den nye, spenstige yrkesgruppen, kalt PT (personlig trener)?

Men for å hale oss ned på jorden igjen: En viktig erkjennelse for flere var at morgenskiftet hjemme går helt fint uten oss, selv om de fleste nok fant ut at det samlede fraværet denne uken ikke var bærekraftig for samlivet. Men altså: Nå vet vi at det går helt fint å legge inn grytidlige treningsøkter. Redaksjonen har sogar planer om felles morgentrening hver 14. dag – minst. Og mange velger fortsatt trappen fremfor heisen. Se Bertrand, noe har festet seg!

Innspill på treningen gikk også ut på at den var litt lite individuelt tilpasset (men vanskelig det når den samtidig skal virke team-byggende), at det ►

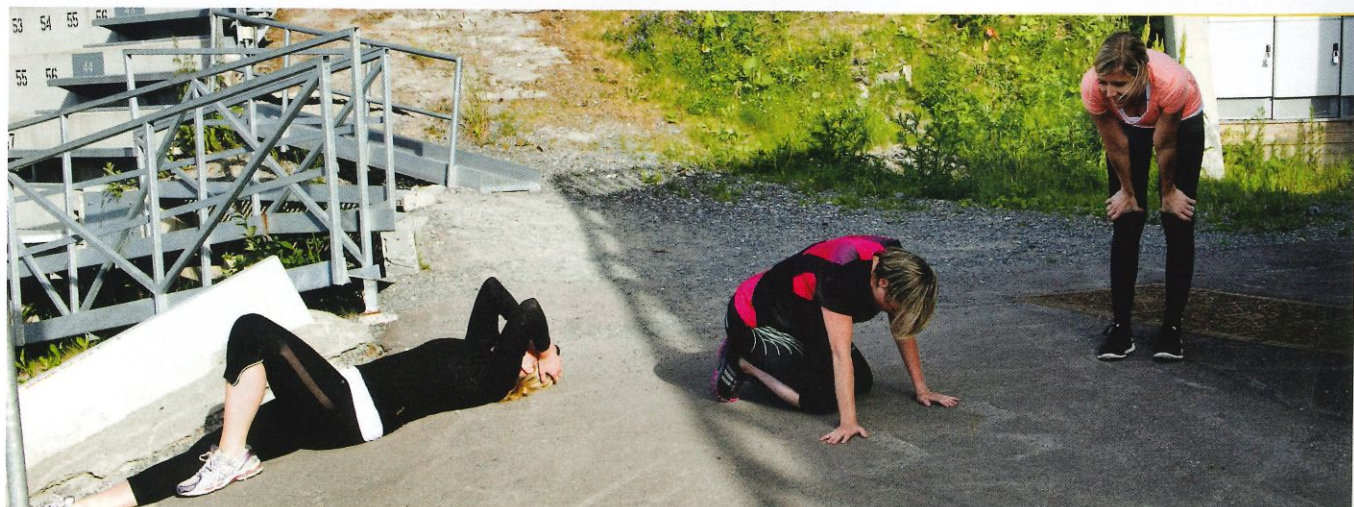
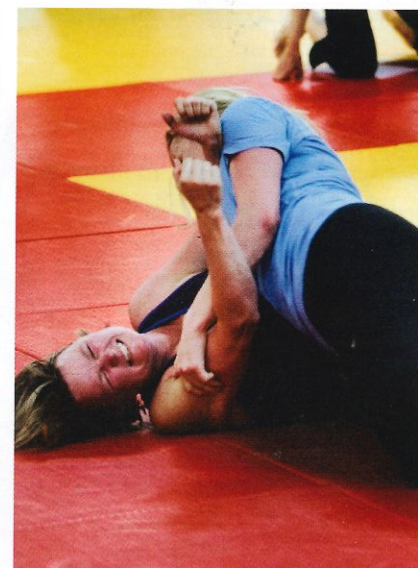




FOTO: EIVIND YGGESETH

Journalistenes dom:

- Jeg synes helvetesuken hadde en god innflytelse på arbeidsmiljøet. Vi fikk en slags lagfølelse og har kanskje også blitt mer bevisste på å gi hverandre positive tilbakemeldinger i løpet av arbeidsdagen.

- Jeg tror opplegget er glimrende for en organisasjon som driver med for eksempel salg, eller i hvert fall hvor de ansatte gjør noenlunde likt arbeid og jobber mer sammen i hverdagen.

- **En til én-samtalen var interessant, men vi kunne nok blitt pushet til å bli enda mer personlige.**

- Foredragene var svært inspirerende, særlig Thomas Peterson som trakk inn Kant opp mot arbeidslivet. Herlig!

- Det viktigste jeg lærte er vel at det er jeg som kan forandre hverdagen min på alle arenaer, ingen andre.

- Det viktigste jeg lærte er at det er mulig å få trent på morgenen før jobb hver dag, uten at man dør av det.

- Komfortsonen ble utfordret både hva gjelder fysisk form og intimsone. Mange klamme klemmer.

- Vi lever 4.000 uker i snitt. Med andre ord er det cirka 2.000 igjen. Flere av disse ukene skal løftes opp mot nye høyder, jobbmessig som privat.

- Det beste med Bertrands helvetesuke var at vi ble mer sammensveiset, og at det skapte en positivitet og et større engasjement enn vi har hatt tidligere. Vi så hverandre bedre.

- En til én-samtalen var det jeg fikk mest ut av. Den fikk meg til å bli enda mer bevisst på hva jeg synes er viktig i livet – selvfølgelig også på jobb – og den har gitt meg inspirasjon til å kunne påvirke og sørge for at det jeg ønsker blir oppfylt.

- Helvetesuken var etter mitt syn et glimrende teambuildingstiltak.



BROBYGGER: Prosjektleder Bård Arnesen prøvde å bygge bro over kulturkløften da Bertrands disipler, de fleste med bakgrunn fra Forsvaret, møtte penneknektene fra Kapital. FOTO: IVAN KVERME

for noen rett og slett ble litt tøft å trene på nivå med racerne i redaksjonen. Det merket vi kanskje best utover dagen da trettheten slo inn. Andre fant det smule ukomfortabelt å skulle bryte med gjennomsvette kolleger, og våre kiropraktorer anførte også at å kaste hverandre rundt på judomatta ikke var optimalt for skjøre og plagede rygger. Uansett fikk vi merke hvor utmattende – og gøy – kampsport kan være. Intimiserer man imidlertid være rede til å gi opp, og det bør ikke føles for plagende å utveksle svette med kolleger.

Arbeid og konsentrasjon

De aller fleste hadde stort utbytte av å gå med hjertemåler, og syntes det var interessant å vite mer om de hvilte nok i hverdagen, og om de trente med riktig intensitet, mens et par mente de ikke hadde noe særlig utbytte av det. De fleste hadde også god nytte av én til én-samtalene med Bertrands mentaltrenere hvor det var fokus på å sette seg mål i livet, både personlig og på jobb, og hvordan de best skulle nå disse. I ettertid har flere ytret ønske om mer personlig oppfølging.

Samlet sett ble det mye å forholde seg til med trening, foredrag, hektiske arbeidsdager og én til én-samtaler med mentaltrenere, men noe av tanken var også at programmet skulle være så tettpakket at vi måtte lære oss å prioritere knallhardt. Det hektiske programmet sendte imidlertid kanskje litt vel ofte tankene vekk fra artiklene som skulle skrives på rekordtid. Det er bare å erkjenne: Vi er ikke bedre enn at grundig arbeid og konsentrasjon over tid gir det beste resultatet. Det gjelder nok for flere yrkesutøvere enn presse-

folk. Artiklene ble levert flere dager før vanlig deadline, men kvaliteten sank litt og redigeringsjobben ble tyngrer, lyder dommen fra redaktøren.

Det er mulig vi avslører manglende kapasitet når vi sier det slik: Vi ble ansporet til å tenke mange spennende tanker om egenutvikling og hvordan bli den beste utgaven av oss selv. Så gikk vi rett til intense arbeidsøkter, hvor tema var et helt annet. Dette hindret oss i å bearbeide tankegodset, særlig det som fremkom i de mer personlige – og for mange svært nyttige – samtaler med mentaltrenerne. Det føltes litt frustrerende for noen. Mange hadde stort utbytte av foredragene, mens andre syntes det de fikk presentert og drøftet ikke passet særlig for deres jobb- eller livssituasjon og lot det gli ganske ubemerket forbi. Her ville naturligvis uttellingen blitt adskillig bedre om vi fulgte et langsiktig, mer skreddersydd opplegg, slik de fleste av Bertrands kunder gjør og som Bertrand selv anbefaler.

Bertrands enorme boksalg (totalt over 130.000 eks. av *Bli best med mental trening* og *Helvetesuka*) samt trenden med helsefokus og ekstrem trening, tyder på at mentaltreneren har truffet tidsånden. Hans metoder og tankegang passer nok best for organisasjoner med tett teamwork og der man har klare, personlige incentiver for måloppnåelsen. Men budskapet om å sette seg små, daglige forbedringsmål, som til slutt gir et løft, gjelder for alle. Det er neppe helt nytt, men Bertrand & Co vet i alle fall å banke det inn.

Jan Christian Grandre
jcg@kapital.no

Redaktørens dom

Utgangspunktet før Helvetesuken er at vi har en redaksjonell stab vi er meget godt fornøyd med. De ansatte jobber hardt og godt, samarbeidet fungerer fint og det er ingen store problemer av noe slag.

Men vi lever i en tøff konkurransesituasjon hvor det stadig stilles større krav til oss alle. Utfordringen er kontinuerlig å prestere bedre, ha noe å strekke oss etter og samtidig få alle arbeidsoppgavene til å passe med familie-, venne- og treningskalender slik at vi ikke blir utbrente og skviset i tidsklemma.

Så hva gjør vi? Vi ringte mentaltrener Erik Bertrand Larsen for å få råd og samtidig en genuin mulighet til å foreta en redaksjonell test av opplegget hans. Han tar utfordringen på strak arm og setter et stort team på saken.

Mulig Bertrand-teamet følte det som å bli kastet til en gjeng sultne vaktbikkjer av noen journalister da de ankom redaksjonslokalet og ble pepret med fordommer og kritiske spørsmål.

Men en helvetesuke senere er tonen en helt annen. Uken har utvilsomt bidratt til å styrke samholdet i redaksjonen. 14 enkeltpersonforetak fungerer mer som et stort AS, og nesten alle gir inntrykk av at det har vært en hyggelig og givende uke.

Et par stykker melder at de ikke har fått så mye ut av den, men de aller fleste mener å sitte igjen med mer kunnskap om seg selv, sin egen helsesituasjon, nye mål og hvilket potensial de har til å utvikle seg. Og samtlige gir uttrykk for å ha hatt det mer morsomt på jobben enn vanlig.

Vi har hatt foredrag som har bidratt til å endre referanserammene, vi har fått hjelp til å fjerne tidstyver, opplevd at det er mulig å oppnå mye på kort tid, sett at stress ikke trenger å være negativt og at turene ut av komfortsonen kan by på herlige oppturer.

Javist kommer det mye svada fra bransjen, og også vi har fått presentert endel selvfølgeligheter. Det er også flere ting som kunne vært gjort annerledes og bedre ved opplegget, og det passer ikke like godt for alle, men alt i alt har det vært en lærerik og givende uke. Bertrand byr absolutt på substans. Vi har fått mange små dytt i hverdagen som forhåpentligvis pusher oss i riktig retning. Løftet vi vil ha fra "good" til "great", føles lettere.

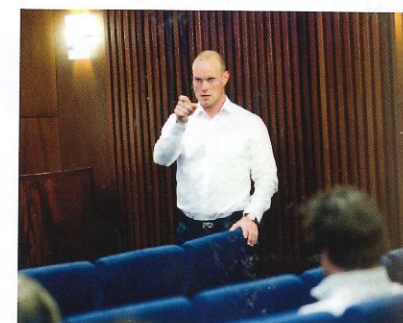
Bertrand-teamet jobber mye med mentaltrening for topledere, omstillingsprosesser i bedrifter og å endre kulturer. Det synes å være en nisje i toppledersegmentet for utvikling av humankapitalen som konsulenter fra McKinsey og BCG ikke evner å fylle. Det virker som om Bertrand sikter mot dette. De har et stort og kompetent team og må fakturere heftig for å få det til å gå rundt. Det blir spennende å se om de lykkes.

Bertrand-teamets foredrag under Helvetesuken:

SNAKK OM MOTIVASJON!

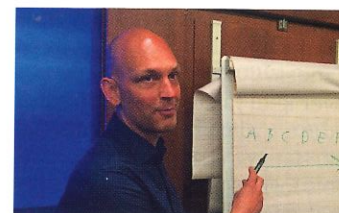
Erik Bertrand Larssen viste frem store deler av stallen av motivatorer og foredragsholdere under uken med Kapital. Her kan du lese essensen av hva de snakket om og litt om hvordan de falt i smak. Litt for likt innhold trakk ned.

INGE MELOY Mentaltrener i Bertrand: Tidligere politimann og polfarer. Knyttet sine turhistorier fra Nord- og Sydpolen opp til hvordan man kan sette seg mål og hvordan oppnå disse. Ta deg tid til å feire dine små seire. Slo fast at opplevd endringsbehov må være til stede for at man skal klare å endre noe. Spurte: Tør du å drømme med åpne øyne?



MORTEN ÅSLI Tidligere Hercules-flyger i Forsvaret. Valgene vi tar påvirker klart lykkefølelsen. Hvorfor begrense seg hvis man ikke må? Se ditt liv i droneperspektiv og se hvilke små ting du kan gjøre bedre. Godt fortalt og engasjerende foredrag som gav oss litt andre perspektiver.

THOMAS PETERSON Gikk høyt på banen og trakk filosofer inn i dagens arbeidsliv. Snakket om deliberasjon – den viktige prosessen før en avgjørelse blir tatt. Bød på utfordrende og akademisk fundert tankegodt. Best likt av alle foredragene.



THOMAS MYKLEBUST Psykolog som snakket detaljert om hvordan hjernen fungerer. Har jobbet på Ullevål sykehus med å diagnostisere hjerneskadene. Spennende, komplisert og nyttig innhold for den som bryr seg om sitt eget hode.

FOTO: EIVIND YGGESETH OG AINA HAGEN



KARINA HOLLEKIM Foredragsholder i Bertrand. Basehopper og frikjører på ski som knuste underkroppen i fallskjermulykke i 2006. Snakket innstudert om å bygge seg opp i motgang og å finne ny mening med livet. Før gjorde hun crazy stunts, og plutselig handlet livet om å lære gå igjen. Dramatisk og fascinerende historie, men litt vanskelig å relatere budskapet til våre ganske så normale liv.

JOSTEIN SVENDSEN Forklarte hvorfor Forsvaret avholder helvetesuke og hva vi kan få ut av vår. Prøvelsene i Helvetesuken er karakterbyggende, men også karakteravslørende. Snakket om å kartlegge ulike deler av oss selv, også de vi selv ikke kjenner.

