

TØNSBERG

Karianne (45) er livsstilscoach og mener særlig én ting holder mange tilbake: – Betyr mer enn vi tror



SITTER DYPT I OSS: Karianne Hove har hjulpet mange med å nå treningsmålene sine. Hun mener nøkkelen til suksess ligger i bevisstgjøring og å tørre å se innover. Foto: Haley Aubert Barkovitch

Av [Haley Aubert Barkovitch](#)

Publisert:

01.01.24 08:19

Del

Mål om å trene mer eller gå ned i vekt, er klassiske gjengangere når vi setter oss forsett for det nye året. Men Karianne Hove mener vi må tenke oss nøye om før vi setter oss slike mål.

– Jeg mener ikke at absolutt alle burde ha et mål om å slanke seg eller bli superfit - det er ikke for alle. Det viktigste er å ha en god livskvalitet, at man har det bra og genuint trives med livet en lever, sier Karianne Hove.

45-åringen fra Kongsberg understreker at god livskvalitet og helse handler om å ha det bra både fysisk og mentalt.

– Jeg tror alle ønsker å ha en god livskvalitet, men mange sliter med å se verdien i bevegelse og trening og hva det faktisk har å si for helsen vår – at det påvirker evnen vår til å bøye oss ned for å knytte en skolisse som 60-åring eller reise oss enkelt opp av sofaen som 75-åring, sier hun.

For Karianne har trening vært en stor del av livet, helt fra barndommen. Da hun som 18-åring oppdaget styrketrening, ble hun hektet.

– Det var gøy og givende, og ga meg en mestringsfølelse som smittet over på andre arenaer i livet mitt.

Sitter sjeldent stille

Det er gjennom skattelistene at Tønsbergs Blad oppdaget Karianne. Det er nemlig kun [tre kvinner blant de femti fra Tønsberg som tjente mest ifjor](#), og Karianne er én av dem. Da avisa kontakter coachen for å høre hemmeligheten bak suksessen, er hun tydelig på at plassen på topplisten ikke skyldes jobben.

– Jeg gjør mye forskjellig og har alltid prosjekter på gang, men den summen har i utgangspunktet ikke noe å gjøre med mitt daglige virke. Hun understreker at det er trenings- og livsstilsveiledning hun lever av.

Karianne har jobbet i treningsbransjen i over 25 år. Som personlig trener jobber hun med kunder både én til én og for større grupper. Hun har blant annet jobbet en del med grupper ved ulike bedrifter.

Det siste året har hun skiftet fra å primært trene mennesker fysisk til å trene dem mentalt. Hun reiser rundt i landet og holder kurs i et mentalt treningsprogram som heter DB-system, som hun selv har hatt stor nytte av.

– Den siste tiden har jeg og grunnleggeren av det programmet jobbet med å utvikle et nytt kurs som knytter det mentale og det fysiske sammen på en helt ny måte. Dette kurset lanseres i februar, og blir foreløpig kun tilgjengelig for de som bor i Tønsberg-området, sier hun.

Hun forklarer at kjernen i kurset er å lære deltakerne å koble sammen det mentale og det fysiske slik at treningseffekten blir større.

– Jeg har brukt disse teknikkene oppigjennom både på meg selv og på mine klienter, men nå vil jeg lære bort teknikkene slik at folk kan få dette tilgjengelig selv og kan bruke det på egenhånd videre i livet, sier hun.

**Få større
effekt av
treningsøkten!**

Oppstart 14. februar



📍 Tønsberg – kun 20 plasser!





ØNSKET FORANDRING: Karianne Hove er opprinnelig fra Kongsberg, men flyttet til Tønsberg i 2018 etter å ha pendlet fram og tilbake i to år. Nå bor hun på Ringshaug med datteren, ektemannen og hans to barn. Foto: Haley Aubert Barkovitch

Ofte helt ubevisst

– For hva skal egentlig til for å lykkes med målene sine?

– Det finnes det ikke noe enkelt svar på, det vil variere fra person til person. Men en viktig ting å huske på er at vi mennesker ikke kun er fysiske maskiner – vi har også en mental del som vi er nødt til å ha med oss. Det mentale trenger å trenes på lik linje med det fysiske, sier hun.



MESTRING: Karianne Hove har bestandig likt å holde seg aktiv, og da hun oppdaget mestringsfølelsen styrketrening ga, smittet det over på andre områder i livet.

Hvis målet vi har satt oss er i forhold til trening, mener Karianne at vi er nødt til å gå i oss selv og bli bevisste på hva vi har med oss når der kommer til dette temaet.

Hun trekker fram et eksempel som stadig dukker opp hos hennes kunder:

– Veldig ofte har vi lært å snakke om spreke mennesker i et negativt ordelag. Mange har nok vokst opp og hørt foreldre eller andre voksne poengtere at «jöss, naboen er ute og løper igjen», som om det er en negativ ting. Kommentaren stammet kanskje fra misunnelse hos foreldrene som selv ikke helt fikk til det de ønsket, men barnet som hører kommentaren, tenker bare at trening er en ting som gjør at du blir snakket negativt om. Måten vi snakker om disse tingene på betyr mer enn vi tror.

Karianne ser at disse erfaringene ofte forplanter seg i underbevissthetsen vår, og følger oss videre i livet.

– Det er våre underliggende holdninger som er med på å påvirke valgene vi tar. Ofte tar vi helt ubevisst valg som bidrar til å holde oss selv tilbake fra å komme i mål. Jeg vil hjelpe andre med å komme inn på det nivået hvor vi kan gjøre varige endringer på det som holder oss tilbake, sier hun.

LES OGSÅ: [Revac-topper topper skattelisten for Tønsberg](#)

Er du *egentlig* sliten?

– Har du noen tips til hvordan holde seg i gang i mørketiden, når det for mange oppleves litt ekstra tungt å komme seg opp av sofaen?

– Jeg opplever at nøkkelen ligger i bevisstgjøring: Tenk litt gjennom hva du føler om trening og still deg selv spørsmålet «hva føler jeg akkurat nå, hvorfor gjør jeg dette?»
– så kan det være du lokker fram noen løsninger.

Karianne erkjenner at det er fort gjort å slenge seg på sofaen etter en arbeidsdag, men mener slitenheten mange peker på kanskje ikke er kroppslig.

– Kanskje det var en samtale på slutten av dagen som henger i, som gjør at du føler deg litt dritt og ikke orker. Ved å tenke gjennom det, kan vi skille på hvor slitenheten ligger – i hodet eller kroppen. Er det i hodet, har det ofte ikke noe med kroppen å gjøre, og du kan ha veldig godt av å bevege deg litt.



FITNESS: I 2017 deltok Karianne Hove i fitnesskonkurranser. Foto: Privat

Kommer ikke av seg selv

– Hva tenker du om nyttårsforsetter?

– Det er jo egentlig bare et mål man setter seg ved nyttår, men mål kan man sette når som helst på året. Igjen tenker jeg at det handler om hvorfor du gjør det. Hvis du har satt mange nyttårsforsett og aldri klart å gjennomføre dem, kan det være at det har heftet seg på en negativ følelse og assosiasjon til dem, som gjør det ekstra vanskelig å gjennomføre dem. Tenk gjennom hva du egentlig legger i nyttårsforsettene dine – hva som ligger bak.

Hun er tydelig på at det absolutt er mulig å nå målene sine selv om man ikke har klart det før, men det kommer ikke av seg selv.

– Det handler om å gripe det an på en ny måte. Vi må forstå mekanismene rundt hvorfor vi tar de valgene vi gjør, sier hun. Når vi forstår det og blir bevisst hvorfor vi gjør det, først da kan vi gjøre noe med det og få de resultatene vi ønsker oss.

**Mental trening
+
fysisk trening
=
økt treningskapasitet
og raskere restitusjon**

For deg som ønsker:

- Bedre effekt av treningen
- Raskere restitusjon
- Gjøre endringer
- Bli sterkere – fysisk og mentalt
- Nå treningsmålene dine raskere
- Økt mental styrke og fokus



INFO OG PÅMELDING



UNIQUE MIND ESP

Instruktør: Karianne Hove
+47 41 41 12 32
karianne@uniquemindesp.com