

## Vaner - hvordan ændrer jeg dem?

Af Niels Sparre Mindbiz og Lone Storgaard Duerlund, Duerlund Organisation & Ledelse Aps, - inspireret af *The Power of HABIT* af Charles Duhigg

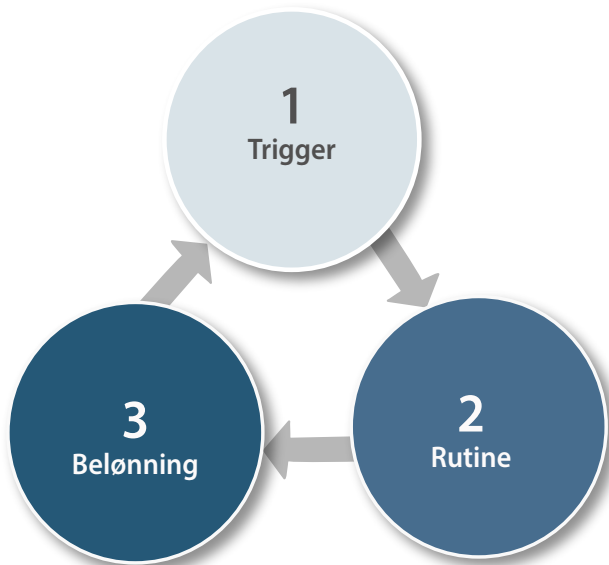
Vi er som mennesker udstyret med en tilbøjelighed til at have vaner. I et udviklingsperspektiv (og her taler vi om udviklingen af mennesket som art; om evolutionen) er vaner gode, fordi de sparer energi i hjernen. Vi skal anstrenge hjernen mindre for at gøre nøjagtig det, vi plejer og det er i det lange perspektiv vigtigere at gøre noget "rimeligt effektivt" end at gøre det "bedste".

Derfor er der mange vaner, vi skal være glade for! Men i ethvert liv kan det være endda meget interessant at bryde uønskede rutiner og vaner. Når vi ved, at hjernen hellere vil slappe af, skal vi altså tage styringen; gøre noget for, at den ikke får lov. Så vi kan slippe af med en dårlig vane eller tilegne os en ny og god.

Det kommer ikke af sig selv, så derfor denne korte opsummering af, hvad vaner er, og hvordan vi arbejder med de af dem, der skal ændres eller fjernes.

Processen omkring vaner er et tre-trins loop, hvilket fremgår af figuren nedenfor:

### Vane-loop:



Figur 1

Når vi gør, hvad vi plejer, skaber hjernen en ubevidst forbindelse mellem en bestemt, udløsende årsag (en såkaldt trigger eller udløser) og en bestemt respons eller belønning. Rutinen kan være fysisk, mental eller følelsesmæssig. Et eksempel på en uhensigtsmæssig vane er, at når vi keder os (trigger), så tager vi mobilen frem (rutine) og spiller eller følger med på Facebook (belønning med point i et spil eller likes). Det betyder, at der er risiko for, at vi ikke er nærværende – og vi bruger uhensigtsmæssig meget tid med mobilen – og har dermed fået en dårlig vane. Vaner opstår, fordi de udløser en positiv følelse som mæthed, ydre anerkendelse eller afbrydelse af selvkritik.

*“Vaner opstår, fordi de udløser en positiv følelse som mæthed, ydre anerkendelse eller afbrydelse af selvkritik”*

Lad os se på nogle konkrete eksempler på vaner, som nogen har - og andre ikke:

*Hvis Sanne føler hun har dårlig ånde (trigger), skyller hun mund (rutine skabt af reklame) for at få følelsen af en frisk ånde (belønning = føle sig attraktiv)*

•

*Når Poul har haft en travl dag på arbejde, og han køber ind (trigger), køber han meget slik (rutine), så han har hygge til en fjernsynsaften (belønning = hygge/afslapning)*

•

*Hvis Lisbeth føler sig mislykket menneskeligt eller professionelt (trigger), trøster hun sig med en cigaret (rutine), og oplever en ro i kroppen (belønning = afslapning og velvære)*

•

*Når Jan bliver kritiseret (trigger), går han til modangreb ved at lede efter fejl hos de andre (“I-skal-ikke-tro-I-er-for-kønne-vanen”)(rutine), hvilket giver ham en følelse af velvære – så fik de sandheden (belønning = afløb for vrede)*

Vaner opstår på positive følelser (eller fravær af negative) og holdes altså i live af selvsamme kobling. Det betegnes ofte som positiv forstærkning af vanen.

## Vanebrud

Der findes mange metoder til at ændre en vane. I det følgende beskriver vi en ramme med fire trin i ændringen af vaner - og en række gode råd til gennemførelsen af dem:

### Ændring af vaner:



Figur 2

### 1. Identificer vanen

Første skridt er at identificere loopet. Du bliver f.eks. opmærksom på, at du har oparbejdet en rutine, der betyder, at du køber slik, når du handler (rutine). Men mest når du har haft en travl dag (trigger) og skal bruge aftenen på at se en film med noget slik (belønning). Det kan også være, at du er nysgerrig på, hvad det er for en belønning du søger efter aftensmaden. Er det filmen, slikket eller hyggen med din kæreste? En tredje vinkel er at være nysgerrig på, hvad der udløser rutinen (i dette tilfælde, at du er sulten, når du handler).

Dette kan godt være svært: Udløserne kan være meget forskellige, og ofte "små" og uigennemskuelige. Her skal du altså i gang med detektivarbejdet for at finde ud af, hvad der udløser din vane. For at identificere udløseren skal du lede efter et mønster, og her kan du lede efter et eller flere fællestræk i forhold til et bestemt; sted, tidspunkt, følelse, en person (eller alene) eller handling.

### 2. Håndter vanen

Når du har identificeret loopet, er næste skridt at planlægge, hvordan du vil håndtere det. Forskning siger, at det er vigtigt at være så eksplicit med planerne som muligt – skriv det gerne ned – og måske kan du anvende figur 1 som udgangspunkt. Mulige måder at håndtere dem er:

- At bruge sin selvkontrol og hæmme responsen. Selvom denne håndtering er effektiv, er den svækket af det faktum, at selvkontrol bliver træt. Talløse forsøg viser, at selvkontrol udtrættes i løbet af dagen: ligesom en muskel, der bliver træt, når den bliver brugt.
- At erstatte vanens belønning med en belønning, når du handler imod vanen eller en straf, når du ikke gør. For at du ikke fristes til at gøre undtagelser kan du f.eks. få en ven eller partner til at overføre 100 kr. til det politiske parti, du er mest uenig med, hver gang du aflyser træningen.
- At erstatte rutinen med en mere ønskværdig rutine, der ligner den gamle. Byt slik med et lille stykke mørk chokolade, sodavand med dansk vand osv. – eller finde en helt anden rutine, der kan sikre dig en belønning. Hvis du f.eks. tager en cigaret for at slappe af (belønning) kan du meditere i 5 min – og dermed opnå samme positive afslapning.

- At undgå udløseren helt, hvilket ifølge forskning er den mest effektive metode. Store miljøændringer kan ofte medføre store vanændringer, f.eks. et jobskifte. Vi har dog ikke altid lyst til at lave så store ændringer (vi er måske rigtig glade for jobbet, selvom vi drikker 10 kopper kaffe om dagen), hvorfor denne strategi kan være vanskelig.

### 3. Gør det let

Dette trin udnytter vanens naturlige dovenskab ved at gøre det så let som muligt at ændre den uønskede adfærd. Du kan f.eks. lægge træningstøjet frem aftenen inden, så det står klar til morgentræningen. Du kan tømme skabet med slik og chips, så du ikke bliver fristet – og i stedet have købt frugt og nødder. Overvej om du kan få det til at ske hurtigere, lettere (fysisk og mentalt) og billigere? Kan der knyttes egen anerkendelse eller social anerkendelse til ved for eksempel at bruge en motionsapp?

### 4. Udarbejd en plan

Hvis du har haft en uhensigtsmæssig vane med at spise en kage (rutine) hver dag kl. 15 til kaffen (trigger) om eftermiddagen, mens du talte med kollegerne (den reelle belønning), så kan du udarbejde en plan, hvor du erstatter rutinen med en anden rutine. Det kan være, at du kl. 15 (trigger) går en tur på 10 min. med et par kolleger (ny rutine) for at nyde samværet med dem (belønning). Godt placerede SMS-påmindelser eller kalenderalarmer kan hjælpe med at ændre adfærd. I dette tilfælde kan alarmer ringe 14.45, så du husker gåturen. Med andre ord kræver det afklaring af, hvornår du har brug for påmindelserne og hvornår, du ikke har.

*Kilde: Kilder: Egen tilvirkning af The Power of HABIT af Charles Duhigg og Beyond Performance 2.0: A Proven Approach to Leading large-Scale Change af S. Keller og B. Schaninger*