

# Små ændringer STORE RESULTATER

Hvorfor er det så svært at ændre en vane? Vi ved alle inderst inde, at der ikke er nogen nem vej – det er faktisk hårdt. Og det er ikke hurtigt! Ifølge den seneste forskning tager det gennemsnitligt omkring 66 dage bare at gøre en lille ændring til en ny vane. Men det er muligt. Og selv små ændringer kan have stor effekt, der måske fører til store resultater.

Af Anna Nielsen



**D**e fleste af os har en lang liste i vores hoved over de ting, vi gerne ville ændre, og som går år tilbage. Vi vil gerne spise sundere, motionere mere, få mere styr på økonomien, være mere kreative osv.

Mine dårlige vaner er sandsynligvis meget som dine – opholder mig for meget på sofaen og undlader at komme i gang med at skrive den bog, som jeg ved, jeg har i mig. Jeg synes, det er svært, selvom jeg forsøger, kommer jeg knap fra start – så snart jeg starter et nyt projekt, føler jeg mig overvældet og har en forventning om, at det mislykkes. Og det er jeg åbenbart ikke alene om. En undersøgelse bestilt af psykologer viser, at størstedelen af os er desperate efter at ændre nogle elementer i vores liv, men fejler gentagne gange, når vi forsøger det.

Men her er den gode nyhed: Den seneste forskning viser, at det er muligt at lave varige ændringer, og at processen ikke behøver at være overvældende. Det hele drejer sig om at ændre de små vaner, der udgør vores adfærd – droppe de dårlige og dyrke de gode. Det kræver selvfølgelig en indsats, men ikke for altid – din nye adfærd bliver til vaner i løbet af gennemsnitligt 66 dage, ifølge eksperterne. Og den endnu bedre nyhed er, at ved at ændre de små vaner på denne måde kan du opleve, at du laver meget større positive forandringer, der kan have en påvirkning på alle dele af dit liv.

## GØR DET TIL EN VANE

Nøglen til at lave ændringer – og grunden til, at det er så svært at ændre noget – er karakteren af vaneformning. En vane kan defineres som noget, vi gør igen og igen, og som ofte er svært ikke at gøre. Folk har brug for at forstå, at deres vaner ikke er så bevidste, som de tror. Der er mange faktorer på spil, når vi forsøger at bryde gamle vaner og skabe nye. Så det er ikke så underligt, at man synes, det er så svært.

Vaner er et evolutionært værktøj, der gør det muligt for os at fokusere vores energier på de mest intensive og presserende opgaver. Vaner hjælper med at beskytte os mod ubeslutsomhed. Bare det at tage en beslutning tømmer os for mental energi. Alt hvad der kan gøres pr. automatik, frigør vores mentale kræfter til andre tanker.

Vi er faktisk vanemaskiner. Problemet med vaner er bare, at de synes at være uden for vores kontrol. Vi kører på autopilot og gør ting uden at tænke over det. Man vurderer, at vi bruger omkring 90 procent af vores dag på denne måde.

Vaner virker som en sløjfe eller loop. Først er der et stikord eller en foranledning, der fortæller din hjerne, at den skal gå på autopilot og hvilken vane, den skal udløse. Så er der en rutine, som kan være fysisk, mental eller følelsesmæssig, for eksempel at række ud efter en cigaret. Endelig er der en belønning, som hjælper din hjerne med at finde ud af, om denne sløjfe er værd at huske for fremtiden. Over tid vil denne rutine blive mere og mere automatisk.

Dette mønster bliver så indarbejdet og automatisk, at det kræver en stor bevidst tankegang for at ændre det. Og hvordan gør man så det? Først så ignorér bøger, der hævder, at de kan ændre dine dårlige vaner uden den store indsats. Sådan virker det ikke. Det er nemlig svært, men hvis du fortsætter med bevidst at prøve at ændre din vane, bliver det lettere og lettere med tiden.

Næste skridt er at acceptere, at det vil tage tid. I en undersøgelse fra 2010 fandt forskere, at det i gennemsnit tog 66 dage for at danne en ny vane. De 66 dage var et gennemsnit, hvor nogle af deltagerne ændrede deres vaner på kun 18 dage, mens andre måtte kæmpe op til 254 dage.

Den største fejl mange gør er at tænke for stort og at ville ændre alt. I stedet bør man lave små forandringer af sin adfærd, fordi det skaber større chance for succes på lang sigt.

De fleste mennesker fokuserer på de store forandringer og nytårsforsæt, der vil have ændret hele deres liv, når året er gået. Men i praksis vil man opnå mere vedvarende forandringer ved at ændre de små ting, som så kan have en afsmittende effekt på andre vaner.

“ Mine dårlige vaner er sandsynligvis meget som dine – opholder mig for meget på sofaen og undlader at komme i gang med at skrive den bog, som jeg ved, jeg har i mig. Jeg synes, det er svært, selvom jeg forsøger, kommer jeg knap fra start – så snart jeg starter et nyt projekt, føler jeg mig overvældet og har en forventning om, at det mislykkes. Og det er jeg åbenbart ikke alene om.

**PROCESSEN**

Første skridt er at blive opmærksom på, hvad der sker i din vane-sløjfe. Så hvis du for eksempel er vant til at gå til automaten for at få en sodavand hver dag, kan det der udløser det være tidspunktet på dagen, og belønningen kan være sukkerfixet. Imellem det er rutinen (som forbinder den udløsende faktor med belønningen), hvilket er drikken. Prøv at tænke på, hvad rutinen forsøger at give dig – den 'rigtige' belønning kan måske i stedet være at møde dine kolleger ved automaten eller behovet for en pause fra skærmen. Eksperimentér med at ændre rutinen for at opnå en lignende belønning – for eksempel at gå ud med en kollega for at få lidt frisk luft og omdanne dette til din nye 'gode' vane.

Man kan nemt komme til at tænke på vaner som vores fjender, men de fleste af os har også masser af hjælpsomme vaner. Og den gode nyhed er, at hvis vi klarer at skifte dårlige vaner ud med gode vaner på et punkt, leder det ofte til positive ændringer på andre områder i vores liv.

Og disse ændringer kan godt være virkelig små, som for eksempel at komme ind i vanen med at rede sin seng hver dag. At rede sin seng hver morgen er sammenkædet med bedre produktivitet, en større følelse af velbefindende og en bedre evne til at overholde et budget. Det er ikke, fordi en redt seng giver 'bedre karakterer' eller 'et mindre løssluppet forbrug', men på en eller anden måde sætter de første ændringer gang i kædereaktioner, som hjælper andre gode vaner med at få fodfæste. Hvordan fungerer disse vaner så? De udvikler sig gennem vores udnyttelse af vane-loops (signal, rutine og belønning). Så hvis du har besluttet, at du vil løbe en tur hver morgen, så skal man vælge et meget simpelt signal (for eksempel at tage dine løbesko på før morgenmaden) og en tydelig belønning (som fornemmelsen af tilfredshed over, at du har gjort det), som hjælper med at ændre din rutine.

Men de indbyggede belønninger vil ikke være nok i starten, så du bør lære din hjerne at kæde træning sammen med en belønning, som du vil nyde, som for eksempel et stykke chokolade, for at opmuntre til overholdelse. Efter et stykke tid har du ikke brug for chokoladen – du får med tiden din belønning i form af endorfinerne, som frigives i forbindelse med træningen. Indtil din krop lærer at nyde endorfinerne og andre belønninger fra motion (for eksempel et mere trimmet udseende), fungerer chokoladebelønningen som en "kick-start" for at hjælpe med at fasttømre vanen.

## Prøv at følge denne

### Dag 1-14 Observér dine vaner

Brug to uger til at forberede dig, inden du gennemfører ændringer. Lav et notat om, hvad du gør, men også miljøet, det sker i. Meget af det, vi gør, er formet af miljøet, vi gør det i. Når du har observeret, hvad du gør i forhold til det, du gerne vil ændre, så vil du have et langt bedre udgangspunkt til at lave en plan til dig selv for at rette op på det. Så derfor:

Nedskriv dagligt (eller oftere) hver forekomst af uønsket opførsel. Hvis du ønsker at holde op med at spise usunde snacks og spise sundere, kan du for eksempel notere de usunde ting, du spiser hver dag.

Bemærk omstændighederne, hvor du havde denne adfærd. Hvilken tid på dagen var det for eksempel? Hvad lavede du inden? Hvordan var dit humør lige inden? Hvordan havde du det bagefter? Hvem var du sammen med? Det skal give dig et indblik i de situationer, hvor du er fristet til at udføre den uønskede adfærd, så du bedre kan foregribe og forberede dig på disse situationer, når du først er påbegyndt et adfærdsforandringsforsøg.

**Handling:**

Hav en dagbog med dig for at kortlægge den adfærd, du vil ændre. Hold øje med signalet, rutinen og belønningen, og skriv dem ned.



## køreplan, hvis du ønsker at ændre dine vaner:

### Dag 15-21 Gør det dagligt

Intet vil ændre sig, medmindre du gennemfører daglige forandringer. Jeg har prøvet ugentlige handlingstrin, gjort ting hver anden dag, store, modige månedlige mål – masser af metoder. Ingen af dem virker, undtagen daglige ændringer. Hvis du ikke er villig til at gøre det til en daglig ændring, så ønsker du faktisk ikke rigtigt at ændre dit liv på denne måde.

**Handling:**

Uanset hvad du håber at ændre, så gør det dagligt, også selvom du ikke gør det perfekt. Hvis en ting er værd at gøre, er den også værd at gøre dårligt. Hvis du kan gøre noget, men gør det dårligt, så tager det presset væk.



### Dag 22-27 Udskift dårlige vaner med gode

At få bugt med en vane er lettere, hvis du erstatter en 'dårlig' belønning med en god én i stedet for at tage en kold tyrker. For eksempel har flere end 36 undersøgelser påvist, at når rygere identificerede signaler og belønninger, som de forbandt med cigaretter, og fandt en ny rutine med en lignende belønning – et stykke Nicorette eller nogle minutters afslapning for eksempel – så var de mere tilbøjelige til at stoppe. Er belønningen virkelig en kærlighed til nikotin eller en pause i din rutine eller en chance for at socialisere med andre eller noget helt andet?

**Handling:**

Tænk på, hvordan du kan erstatte en dårlig vane med en god.



## Dag 28-34

### Få støtte

En undersøgelse, der blev citeret i Journal of Consulting and Clinical Psychology, viste, at folk, der fik tre venner eller familiemedlemmer til at hjælpe sig i deres forsøg på at tabe sig, opnåede bedre resultater end dem, der ikke gjorde det. Men at offentliggøre nyhederne om, at du forsøger at ændre noget, fungerer ikke for alle. Presset ved, at folk ved det, kan være for meget for nogle, mens andre synes, at det giver dem den støtte og gåpåmod, som de har brug for.

#### Handling:

Overvej at sige det offentligt, men kun hvis du tror, det vil fungere for dig.

## Dag 35-41

### Gør det anderledes

En af de bedste måder at ændre en eksisterende vane på er at ændre situationen. Nye situationer tvinger os til at tænke bevidst over, hvad vi gør, og det kan i sig selv hjælpe os med at ændre vores vaner. For eksempel viser forskning, at når mad opbevares i større beholdere, har folk en tendens til at spise mere. Det samme gælder for drikkevarer, der serveres i store beholdere, og mad, der serveres i større pakker eller med større serverings-skeer. Dette tyder på, at der er en lang række miljømæssige forandringer, der let kan fremme sunde spisevaner.

#### Handling:

Tænk over ændringer i dit miljø, der vil styre dig mod en god belønning i stedet for en dårlig, for eksempel at have frugt eller nødder ved hånden som en sund mulighed, hvis din belønning har tendens til at være en snack.

## Dag 42-66

### Mist ikke troen

Hvis du føler, at du ikke gør fremskridt, så husk, at 66 dage er et gennemsnit, vaneændring kan tage op til et år eller mere. Hvis du ikke er lykkedes efter tre uger, må du ikke tænke, at det er formålsløst. Hvis du gør det hver dag, vil du stadig gøre fremskridt. Som vaner formes, skabes der associationer, og du vil efterhånden mærke, at du ikke behøver at lægge så stor en mental indsats i det.

Nogle vaner er sværere at ændre end andre. Alle undersøgelser viser, at forskellig slags adfærd vil tage forskellig tid at ændre for forskellige mennesker.

#### Handling:

Fortsæt med at nedskrive, hvordan det går. På den måde kan du hurtigt se, hvor meget fremskridt du har gjort, og du vil være meget mere tilbøjelig til at fortsætte – og til at mærke, at vaneændringer bliver lettere fremover.

