

Grib magten over vanerne

Af PIA OLSEN/CITAT

Samler du på værdifulde vaner og smider de begrænsende vaner ud, bliver du bedre til at nå dine mål, lover vaneforsker Torben Wiese.

Vi er vant til, at vores vaner enten er 'gode' eller 'dårlige'. Men det er de ikke. I stedet er de 'begrænsende' eller 'værdifulde'. Det siger vaneforsker, Torben Wiese, der mener, at de 'værdifulde' vaner hjælper os med at få det liv, vi ønsker, mens de 'begrænsende' vaner forhindrer os i at nå vores mål.

- Hvis man gerne vil tabe sig, er en begrænsende vane eksempelvis at spise en ekstra portion ved aftensmåltidet. Vil man gerne bevare sit ægteskab, er...

...en begrænsende vane at holde op med at lytte til ens partner, inden de har talt færdig. Pointen er, at vi kan forandre de vaner, der begrænser os, hvis vi gør os klart, hvad vi ønsker, siger Torben Wiese fra firmaet Habitmanager.

Giv dit liv et vanetjek


Ifølge Torben Wiese er en vane en ubevidst handling, der gentages. Og første skridt på vejen mod at ændre sine vaner er at blive bevidst om...

...dem.

- Det er en god ide at foretage et vanetjek på sig selv. Og det kan man gøre ved at stille sig selv tre spørgsmål: - Hvad er værdifuldt for mig?, Hvor tit gør jeg det, som er værdifuldt for mig? Og hvad skal der til, for at jeg kan gøre det, som er værdifuldt for mig? Hvis man for eksempel gerne vil bruge tid på sine børn, kræver det måske, at man arbejder mindre og erkender, hvad man får ud af at bruge mere tid på børnene, forklarer Torben Wiese, der også har en anden vane-tjek-øvelse i ærmet - en såkaldt nul-vane-øvelse.

- I-vane-øvelsen går kort fortalt ud på at beslutte sig for, at de næste to eller otte timer, der gør jeg alt andet end det, jeg plejer. Hvis jeg plejer at drikke kaffe om morgenen, så drikker jeg te. Hvis jeg plejer at synke ned i sofaen om aftenen og se TV, så går jeg i stedet en tur eller læser en bog. På den måde bliver man opmærksom på sine vaner på en anden måde, og man får noget at sammenligne med. Måske opdager man, at te er ligeså godt som kaffe, eller at man virkelig ikke vil undvære sin morgenkaffe. Det handler om at blive bevidst om sine vaner og tage stilling til, om de er værdifulde eller begrænsende, forklarer Torben Wiese.



 Giv dig selv et vanetjek. Er et stykke kage værdifuldt for dig, eller er det ren vane? Foto: Bent K. Rasmussen

Fakta

Vi er vanemennesker

92 procent har et fast mønster for, hvordan de gennemfører deres morgentoilette.

78 procent har et fast mønster for, hvordan de sidder og ser TV.

86 procent har et fast mønster for, hvordan de falder i søvn om aftenen

Kun 21 procent tager relativt ofte stilling til deres vaner.

Kilde: Habitmanager og Analyseinstituttet GfK A/S.

Torben Wiese har skrevet bogen 'Bryd vanen - og nå dine mål', som er udgivet på Jyllands-Postens Forlag.

Læs mere om at bryde vaner på: www.habitmanager.com

Hjernen er doven

Fylder vanerne for meget, luller man igennem dagligdagen uden at være opmærksom på, om man får det ud af livet, som man ønsker.

- Tit hører man fra folk, der er blevet alvorligt syge, at de ikke ville have været deres sygdom foruden. Den får dem til at vågne op og ændre deres liv. Det handler om, at der sker noget uventet, som tvinger dem til at tænke anderledes og bryde deres vaner, forklarer Torben Wiese.

Vær mere kræsen

Mange af os lever efter devisen 'hvorfor forandre det, der virker', men det, mener Torben Wiese, er en sovepude.

- Selvfølgelig skal vi forandre tingene, selvom de tilsyneladende virker. Det kan jo være, at vi kan få det til at virke endnu bedre. Vi lever, som om vi er udødelige, og i stedet skal vi være mere kræsne, siger Torben Wiese.

Forandrer man pludseligt vaner, skal man være indstillet på, at omgivelserne kan gøre modstand.

- Vi er alle sammen lidt afhængige af vaner, og derfor kan man sagtens opleve, at både ens partner og ens venner reagerer negativt, hvis man pludselig begynder at opføre sig anderledes, end man plejer. Et eksempel er, at i en vennekreds er det ofte de samme mennesker, der mødes. Og samtaleemnerne er også cirka de samme. Stiller man så pludselig et uventet spørgsmål, kan folk blive utrygge. Ikke desto mindre skaber man måske en mulighed for, at folk kan give lidt mere af sig selv, og at man kommer lidt tættere på hinanden, siger Torben Wiese, der mener, at det er besværet værd at bryde de begrænsende vaner, uanset om det handler om at redde sit ægteskab eller spise sundere.

- Man bliver et mere spændende menneske af ikke altid at gøre, som folk forventer. Man bliver mindre forudsigelig, og folk får øje på en igen. Man bliver simpelthen mere levende, siger Torben Wiese og tilføjer, at vi lever i en tid med så mange muligheder, at kunsten i virkeligheden er at prioritere sit liv. Og lader man vanerne styre, kan man gå glip af meget.