Vend vanerne på hovedet

Af Christian Nørr

Har du tænkt over, hvorfor du altid står op 20 minutter tidligere end din mand. Hvorfor du børster tænder på samme måde hver gang. Hvorfor familien har faste pladser ved morgenbordet. Hvorfor du drikker kaffe og ikke te på arbejdet. Smiler til chefen og blot nikker til sekretæren.

Og hvad med turen i svømmehal, hvorfor altid en mandag? Og hvorfor er det altid onsdag og lørdag aften, at ægtemanden kigger kælent på dig og siger: »Ved du, hvilken dag det er, skat...«

Det handler alt sammen om vaner. Vi kan nemlig ikke leve uden. De hjælper os med at holde rede i en travl hverdag, hvor der er nok af andre valg, der trænger sig på.

Men måske er det tid til et grundigt serviceeftersyn af vores vaner. For mange vaner og automatreaktioner begrænser os i at nå det, vi virkelig gerne vil. Det er budskabet i en ny bog med den sigende titel: »Bryd vanen – og nå dine mål«.

Manden bag, forfatter og konsulent Torben Wiese, forklarer, at det særligt gælder i en tid, han kalder »uvishedens århundrede«, hvor intet længere er givet eller til at regne 100 procent med.

Vores hverdag er styret af vaner. De gennemsyrer vores syn på hinanden, vores arbejdsliv og drømme for fremtiden. Vanerne hjælper os, men de holder os også fast og bevirker, at vi ikke når vores inderste mål. Ny bog opfordrer alle til at »bryde vanen« og giver gode råd til hvordan.

»Tingene ændrer sig hurtigere og hurtigere, og vi har oplevelsen af at have travlt som aldrig før. Men over for forandringerne står vanerne. De er fundamentale i vores dagligdag og styrer vores liv på godt og ondt.«

Den nyeste undersøgelse over danskernes vaner bekræfter udlægningen. Analyseinstituttet GfK har spurgt 1.300 danskere om deres vaner, og konklusionen er klar: Vi er nogle rigtige »vanedyr«.

9 ud af 10 adspurgte svarer således, at de har et fast mønster for deres morgentoilette. 80 procent har et fast mønster for, hvor de sidder og ser TV. Stort set samme andel har en fast rutine for hvor, hvornår og med hvem, de spiser frokost.

Mens 86 procent svarer: »at de altid eller næsten altid falder i søvn i samme stilling«. Dertil kommer alle vores tanke- og følelsesmæssige vanemønstre.

MEN HVORFOR SKAL *vi ændre på noget, der virker?*

»Hvis ikke vi forandrer noget, der virker, kommer forandringerne først, når det ikke længere virker. Når vi ikke går i gang med forandringen, før vi er nødt til det, er det ofte fordi, vi håber, at det, vi gør, er så godt, som det kan være. Vi tror, omgivelsernes behov, krav og forventninger bliver ved med at være de samme. Det gør de sjældent,« siger Torben Wiese.

Så »plejer« lever i bedste velgående. Mange mennesker foretager først ændringer i deres liv, når de er tvunget til det, eller andre gør det for dem. Eksemplerne er talrige:

Du smiler, fordi nogen smiler til *dig*. Du prøver at få styr på din økonomi, når banken har spærret din konto. I begynder i parterapi, fordi I begge taler om skilsmisse. Du holder op med at ryge, fordi lægen konstaterer, at du har lungekræft. Du rører i risengrøden, når den er brændt på. Du siger til dig selv: Nu skal livet nydes, fordi du er gammel og ved, at du ikke har lang tid igen.

Et gammelt indiansk ordsprog siger: »Hvis din hest er død, så stå af...« I stedet for at slå automatpiloten til, bør man, ifølge Torben Wiese, hele tiden stille sig selv nye mål og vurdere, om ens nuværende vaner er værdifulde eller begrænsende i forhold til målet.

»Mange mennesker bliver fastholdt i omgivelsernes indgroede opfattelser af, hvad »man« gør og får derfor ikke ændret vaner. De kommer nemt til at ende med en indstilling, der giver andre skylden for deres manglende succes eller tilfredshed: »Det er samfundets skyld, mine forældres skyld, min kones skyld, min leders skyld« siger de. Deres livsmotto bliver: Hvis bare jeg havde...«

Hvordan ændrer vi så vores indgroede vaner?

I Torben Wieses optik handler det først og fremmest om løbende at gøre status over sit liv, som det er netop nu. Bevare det gode man har, og så ellers sætte sig nye mål, som vil være mere tilfredsstillende end de gamle.

Gør vi ikke det, er vores liv som en robåd med kun én åre, man kommer ikke nogen vegne. I dagligdagens travlhed glemmer vi vores mål og tror, at fordi vi er travle, er vi også målrettede. På den måde kan det, der ser ud som nogle travle dage, udvikle sig til en spildt weekend, uge eller liv. Hvor vi nok havde travlt – men havde vi travlt med det rigtige?

»Al handling starter med et mål. Og mål, som du virkelig ønsker at nå, er et af de stærkeste midler for dig som kommende vanebryder. Derfor er det vigtigt at tænke kreativt, og skabe en iderigdom, som får dig til at se nye mål i horisonten. Hvis du *virkelig* gerne vil tabe dig, er det som udgangspunkt også lettere at bryde vanen med aldrig at komme op fra sofaen eller spise sundere.«

Men hvad så med de mange nytårsforsætter, hvorfor holder de ikke?

Op mod halvdelen af alle danskere har eller har haft et nytårsforsæt om at ændre et eller andet i deres liv. Men det er de færreste, der for alvor får brudt de vaner, de siger, de gerne vil gøre op med. Det er der flere forklaringer på, siger Torben Wiese:

»Ofte når vi ikke vores mål, fordi vi ikke *har* et mål, fordi målet er forkert, eller fordi vi ikke erkender vigtigheden, fordi vi ikke lægger en plan, fordi vi mangler fokus, og fordi vi har vanemeningen parat: Det går jo meget godt, så hvorfor forandre noget?«

Dertil kommer det, bogen kalder »hjemmeblindhed«. Når man dag efter dag ser sig selv i spejlet, er det let at konstatere, at sådan er det nu engang, selv om maven begynder at hænge. Måske slår man det hen med, at det nu engang er tidens tand, eller siger til sig selv: »Så slemt er det heller ikke.«

Endelig er der et vist pres fra omgivelserne, som har det med at fastholde os i vores vanemønstre. Vi udfylder roller, som andre forventer, og når vi gør noget andet, end vi plejer, vil vores omgivelser tit – bevidst eller ubevidst – forsøge at bevare status quo.

Når man prøver noget nyt på jobbet, og det ikke går, så siger kollegerne: »Nå, det gik ikke. Nej, ét er teori, noget andet er praksis.« Eller partneren, der højlydt brokker sig over »kaninføden«, når ægtefællen forsøger at indføre sundere madvaner derhjemme.

»Bryd vanen – og nå dine mål« er en tankevækkende gennemgang af de vaner, der styrer vores liv. I en direkte tone spidder Torben Wiese »sådan-plejer-vi-at-gøre« tankegangen og opfordrer læserne til selv at bryde vanerne – eller som minimum spørge sig selv, om ens vaner er værdifulde eller begrænsende i forhold til de mål og projekter, man har for sit liv.

Bogen slutter af med adskillige praktiske øvelser i, hvordan man bliver bedre til at bryde vaner, man gerne vil af med. For som kineserne siger om vanens kraft:

»Vaner starter som et tyndt spindelvæv, men de bliver til et tykt tov, som binder dig på hænder og fødder, hvis ikke du passer på.«

chr@berlingske.dk

»Bryd vanen – og nå dine mål«, af Torben Wiese. Pris 199 kroner, Jyllands-Postens forlag, er udkommet.

Gør noget helt andet, end du plejer, lyder opfordringen fra Torben Wiese, forfatteren bag en ny bog om at bryde med vanerne. Foto: Linda Henriksen

Hvad er en vane?

■ En vane er en ubevidst handling, der gentages over lang tid. Den udføres på en bestemt måde og uden egentlig planlægning. Selv om handlingen er ubevidst, kan vi godt være bedvidste om visse af vores vaner. Men i det øjeblik, handlingen udføres, er den ikke planlagt, og vi træffer ikke en beslutning om, at nu gør jeg sådan og sådan.

Kilde: Torben Wiese, firmaet Habitmanager

Sådan bryder du dine vaner

■ Hvad vil du egentlig? Find ud af, hvad dit mål er, og hvad du opnår ved at indfri det.

■ Læg en grundig plan for, hvordan du når målet. Hvad skal der til? Og stil gerne en konkret tidshorisont op, så du hele tiden har noget at holde dig selv op på.

■ Advarselslamper. Vær opmærksom på, om du langsomt er ved at glide af og udskyde de beslutninger, der skal til, for at nå målet.

■ Lav delmål, hvor du både kan belønne dig selv og indføre sanktioner alt efter resultatet.

■ Involver din partner eller venner i dine omlægninger af vaner. Bed dem om at støtte dig.

Øvelse i at bryde vaner

1. 0 vaner i 8 timer
Bestem dig for ikke at gøre, som du plejer. Gør i stedet alt det modsatte. Så hvis du f.eks. altid tager æren på jobbet, så prøv at lade være og giv andre den. Målet er at se, om noget andet virker bedre, end det, du gør nu.

2. Vanebryder
Når vi har gjort en indsats, vil vi gerne bemærkes. For at registrere og fejre, når én bryder vanen og når større mål, kan I indføre en fysisk ting, der markerer, at her er sket noget andet, end der plejer. Vælg en ting, der symboliserer en »vanebryder«. Målet er at gøre vanebruddet synligt for alle og motivere.

Kilde: Torben Wiese, Habitmanager

50%

Så mange danskere har eller har haft et nytårsforsæt. Men kun godt en fjerdedel svarer, at de kan overholde det.

Klide: Torben Wiese, www.habitmanager.com