

# PSYKOLOGI

Indsigt • mentalt velvære • personlig udvikling

20 siders tema:

Nr. 6, 6. nov. - 29. dec. 2006  
Pris 59,75 kr.

## ER DU DEPRESSIV

eller bare ked af det?

På job med  
usynligt  
handicap

Karate  
gi'r indre kraft

Når forandring  
bliver tyranni

Hvorfor ser man  
spøgelseser?

Selvudvikling  
med heste

## Flemming Enevold

Min depression var  
udtrykte følelser

UBD 06.11.2006-29.12.2006 Pris 59,75 kr.



5 701837 007181 06

Få svar i Psykologis 3 brevkasser om drømme, filosofi og psykologi



**Torben Wiese** har firmaet Habitmanager® og holder foredrag, kurser og coaching for virksomheder og private. Han er forfatter til »Bryd vanen – og nå dine mål« fra Jyllands-Postens forlag.

# Bryd vanen!

Vi kan ikke leve uden vaner. De hjælper os gennem hverdagen – men der mange af dem, der begrænser os også. **Alle kan lære at bryde vanens magt, siger Torben Wiese, forfatter til bogen »Bryd vanen og nå dine mål«.**

AF TINE SEJBEK / FOTO: LES KANER

**Hvorfor skal man bryde sine vaner – hvis de ting, man plejer at gøre, fungerer?**

– Fordi det eneste konstante er forandringen. Der kommer hele tiden nye krav på arbejdspladsen, nye krav fra ægtefællen, nye computere og nye mobiltelefoner... Derfor er det vigtigt at arbejde med vores vaner. Ikke kun for at nå vores mål, men også for at undgå at havne i ulykkelige situationer. Det kan være, at vi mister vores job, hvis vi ikke kan leve op til de nye krav. Eller bliver skilt.

Pointen er at justere det, man gør, så man undgår situationer, man ikke selv har valgt. Derfor begynder specielt yngre par i dag ofte et coachingforløb, selv om alt går fint. De ønsker at bevare gnisten og forebygge eventuelle problemer.

**Hvilke vaner er mest begrænsende for folk i deres private liv?**

– De mål, folk opstiller i dag, handler ofte om at have det godt i familien. Mange er blevet kræsne med, hvad

de bruger deres liv på. På et tidspunkt går det op for en, at man ikke har ubegrænset tid at leve i. Mange er opmærksomme på at bevare det gode i ægteskabet. De vælger måske at gå tidligere hjem fra arbejde, beslutter, at de ikke vil tage telefonen, når de spiser. Eller besvarer ikke e-mails i et vist tidsrum.

**Hvordan bryder man en vane?**

– De sværeste vaner at ændre er dem, man ikke kender. Det at arbejde med vaner er som et sandhedsserum, hvor man må se sig selv udefra. Man kan også få hjælp fra andre ved at spørge dem, hvordan de ser en. Man kan

spørge: Hvad virker begrænsende i mig? Hvad kunne jeg gøre, der er mere værdifuldt?

For at kunne ændre sig skal man altså have et mål. I familien kan man spørge hinanden: Hvad er vores mål? Hvis man ved, at målet er mere sammen, er det lettere at afgøre, hvilke vaner der er værdifulde, og hvilke der er begrænsende. Man kan så lave en »vanebryderplan«, hvor man skitserer, hvordan man når målet.

En anden måde at øve sig i at bryde vaner på kan også være at lave »nye vaner« i tre timer. Hvor man slet ikke gør, som man plejer. På den måde kan man få set sig selv udefra. Man kan også øve sig ved at gøre det modsatte af, hvad man plejer. F.eks. drikke te i stedet for kaffe. Stå op på et andet tidspunkt, læse en anden avis, køre en ny vej hjem, se en anden tv-kanal og spise frokost med nogle andre jobbet. Hvis man plejer at kysse sin ægtefælle, når man kommer ind ad døren, så prøv at lade være.

Det er vigtigt af og til at bevæge sig ud af sin »komfortzone«.

– Det giver ny energi og inspiration. Og man bliver mere spændt og uforudsigelig. Når jeg f.eks. taler med nye mennesker, taler jeg om noget nyt og kombinerer min viden anderledes måder. Ægte sikkerhed i livet er at være parat til forandring. I dag er opskriften på succes at gennemføre en forandring. Hvis man blev ansat i Landmandsbanken i 1960'erne gjorde det samme hver dag, var det fremtid sikret. Hvis man i dag bliver ansat i Danske Bank og bare kører rutinen, ryger man ud. Det handler om løbende, med en vis ydmyghed at spørge sig selv: Er der noget, jeg skal justere, før jeg får et wake up call fra chefen eller konen? Så man gør det på forhånd. Man må spørge sig selv: Er jeg en vanebryder? Ville min bedste halvdel overhovedet falde i mig i dag? At sætte vaner på dagsordenen kan inspirere til en masse nye energi!

**Læs mere på:**

[www.habitmanager.dk](http://www.habitmanager.dk)

