



Guide: Bryd vanerne - og få succes privat og på job

Drømmer du om nyt job, et godt kærlighedsliv eller varigt vægttab? Så skal du først og fremmest droppe 'plejer'. Lær hvordan du får nye og bedre vaner af vaneekspert Torben Wiese.



Af Line Felholt, februar 2013

Indhold

- 03 Bryd vanerne - og få succes privat og på job
- 05 Tjek: Er dine vaner gode eller dårlige?
- 05 Guide: Sådan bryder du dine vaner
- 06 Fakta: Hvad er en vane?
- 08 Psykolog Camilla Holst: Tre tips til vanebrydning
- 08 Fakta: Vaneekspert Torben Wiese



BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. Email: plus@bt.dk. Web: www.bt.dk/plus.
Ansv. chefredaktør: Olav Skaaning Andersen.
Redaktør: Mette Bernt Knudsen. Bemærk: Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Bryd vanerne - og få succes privat og på job

Det er stærke kræfter, du er oppe imod, når du skal bryde dine vaner. For din hjerne elsker dem. Vaner er trygge og sparer samtidig din hjerne for energi. Derfor har du en stærk tendens til at gøre, præcis som du plejer.

Af Line Felholt

- Når du bliver spurgt, om du vil have kaffe eller te, så svarer du helt

automatisk 'kaffe tak, bare sort'. For hver vane, du har, glæder hjernen sig over den sparede energi, siger vaneekspert Torben Wiese, der har udviklet teorierne og værktøjerne bag 'habitmanagement' og skrevet bestsellerbogen 'Bryd vanen og nå dine mål'.

Han lever af at lære private og virksomheder, hvordan man når sine mål og realiserer sine drømme ved at bryde vanerne.

- Hjernen tror, at gør du bare, som du plejer, så får du også det, du plejer. Men her fortæller hjernen dig noget forkert. For det, der bragte dig derhen,

hvor du er i dag, er ikke det samme, der vil bringe dig hen til noget andet i morgen, advarer Torben Wiese.

Har du et mål eller nogle drømme for dit liv, som du endnu ikke har nået eller realiseret, er der derfor kun én vej at gå - at lære at bryde dine vaner. Og det kan godt lade sig gøre, men man skal regne med, at det er en svær proces, understreger chefpsykolog Camilla Holst.

- Det er meget nemmere at udvikle dårlige vanemønstre, end det er at få nye og bedre vaner. De gode vaner ligger som regel mindre naturligt til os, mens de dårlige vaner ofte kommer af sig selv, fordi de opstår ud af lystbehov, siger Camilla Holst, der for øjeblikket er vært i TV3's Luksusfælden, hvor hun arbejder med mennesker, hvis dårlige vanemønstre har fået dem i økonomisk uføre.

For Camilla Holst er det vigtigt at understrege, at dårlige vaner som regel starter som en meningsfuld handling. Den usunde croissant hver morgen fra 7-Eleven gav god mening



dén dag, du kom til at sove over dig.

- Men man skal passe på. Vaner er ikke stationære. Især de dårlige vaner breder sig ofte til andre områder i vores liv. Derfor bliver man nødt til at ryste posen en gang imellem for ikke at blive fastholdt i vaner, der ikke er gavnlige for os, lyder opfordringen fra Camilla Holst.



Mange mennesker lever, ifølge Torben Wiese, som høstmaskiner, der bare kører derud af. Men vi burde stoppe op.

- Vi har for vane at tænke 'når jeg bliver gammel, så vil jeg'. Mit svar er 'måske ER du gammel'. Vi lever som om, vi har uanede mængder af fremtid. Men det har vi jo desværre ikke. Hvis du er bevidst om at nå dine mål og bryde dine vaner, kan du reducere risikoen for at ende i uønskede situationer - som at blive syg, dø tidligt, blive skilt eller fyret, lyder opfordringen fra Torben Wiese.

Tjek: Er dine vaner gode eller dårlige?

- **Værdifulde vaner:** Vaner, der hjælper dig til at opnå det, du vil - dine drømme og mål - er værdifulde vaner.
- **Begrænsende vaner:** Vaner, der forhindrer dig i at nå dit mål, er begrænsende vaner. Vanen kan godt have været en værdifuld vane før hen, men fordi den er blevet gentaget for mange gange - uden at blive justeret - er den blevet begrænsende for dig.



- **Neutrale vaner:** Vaner, der ikke har nogen indflydelse på et bestemt mål, du har, er neutrale vaner. En vane kan godt være neutral i forhold til ét mål, og samtidig begrænsende eller værdifuld i forhold til et andet mål.

Guide: Sådan bryder du dine vaner

1. Formuler dit mål: Når du skal til at bryde dine vaner og indføre nye, har du brug for at være bevidst om hvorfor, du gør det. Hvad er formålet - hvad er dit mål? Men at finde frem til målet, er heller ikke nok. Det vigtigste at finde frem til er det, der skal motivere dig til at bryde med dine vaner. Det gør du ved at stille følgende række af spørgsmål til dig selv:

• Start med at spørge dig selv: Hvad er mit hovedmål? Dit svar kunne fx være: Jeg vil gerne tabe mig. Du har nu formuleret dit hovedmål, men hovedmål er ofte meget generelle. Du skal tættere på, og det kræver, at du spørger ind til den effekt, du gerne vil opnå. Gå videre til næste spørgsmål.

• Spørg så dig selv: Hvad ønsker jeg at opnå ved at tabe mig? Dit svar kunne fx være: Jeg ønsker at leve længere. Du har nu formuleret dit såkaldte 'vanebrydermål', som er dit egentlige mål. Men for at have held med at nå dit egentlige mål, skal du gøre klart for dig selv, hvad din motivation er. Gå videre til næste spørgsmål.

• Spørg nu dig selv: Hvad ønsker jeg opnå ved at leve længere? Dit svar kunne fx være: Jeg ønsker at leve længere, så jeg kan være sammen med min familie længe. Du har nu formuleret din motivation. Din motivation er afgørende, for det er

den, der sørger for, at du rent faktisk også får indført dine nye og bedre vaner.

Fakta: Hvad er en vane?

- En vane er en ubevidst handling, som du gentager over lang tid. Du udfører den på en bestemt måde og uden at planlægge den - som fx at drikke kaffe, ryge eller sidde med benene over kors.
- Det betyder dog ikke, at du slet ikke er bevidst om dine vaner. Du er bare ikke bevidst om selve handlingen, mens du udfører den.
- Udfører du handlingen bevidst, er det ikke en vanehandling, men en besluttet handling.
- En vane behøver dog ikke være en handling. Dine følelser, tanker og holdninger er også vanebetingede. Det er fx en vanetanke altid at tænke dårligt om dig selv. Og det er en vanefølelse altid at blive nervøs, når du skal holde en tale.
- Vaner spiller ind på alle områder af dit liv. Både når du er på arbejde, er sammen med din familie, dyrker dine fritidsinteresser, og når du er alene.

Kilde: 'Bryd vanen og nå dine mål' af Torben Wiese, Jyllands-Postens Forlag.

2. Søg støtte hos andre: Eller lad være. Begge dele kan have afgørende

betydning for, om du får succes med at indføre nye vaner og nå dine mål. Det er meget individuelt, hvilken effekt vores omgivelser har på vores selvdisciplin. Nogle bliver motiverede af at proklamere en forestående slankekur overfor familie eller kolleger, fordi andres forventninger holder os ved ilden. Andre mister pusten, når der er publikum på og lykkes bedst, når der er 'arbejdsro'. Uanset hvad er det vigtigt, at du finder ud af, hvad der fungerer bedst for dig.

3. Øv dig: Når du skal bryde gamle vaner og indføre nye i dit liv, kan det hjælpe at prøve de nye vaner af i et begrænset tidsrum. Læg otte timer ind i kalenderen, hvor du slet ikke gør, som du plejer, men i stedet det stik modsatte. Måske opdager du, at der er noget andet, der fungerer bedre, end det du plejer at gøre. Sig fx til dig selv:

- Jeg plejer at blive vred, når... Nu vil jeg i stedet give et kys, når...
- Jeg plejer at tænke 'Nu kan det være nok!' Nu vil jeg i stedet tænke 'Nej - det er også mit ansvar'
- Jeg plejer ikke at sige undskyld. Nu vil jeg i stedet sige undskyld
- Jeg plejer ikke at planlægge. Nu vil jeg i stedet planlægge
- Jeg plejer selv at tage æren. Nu vil jeg i stedet give andre æren
- Jeg plejer at udskyde løbeturen. Nu vil jeg i stedet løbe den nu

4. Lidt ad gangen: Når du skal til at indføre dine nye vaner mere permanent, kan det være svært at gøre det fuldt ud fra den ene dag til den anden. Prøv i stedet at ændre så lidt som muligt ad gangen. Spørg dig selv, hvad er det mindste, jeg kan gøre i dag, som er anderledes? Og stil dig selv det samme spørgsmål hver dag.

· Eksempel: Er du sukkerafhængig, så start med at putte en teske mindre sukker i din kaffe hver dag. Bruger du normalt seks teskeer, vil du være nede på nul teskeer på syvendedagen. Er du ikke parat til at droppe sukkeret så hurtigt, hvad er så det mindste, du kan gøre på syvendedagen? Det er fx at skære ned til en halv teske, dernæst en kvart teske, og i yderste konsekvens at skære ned med ét sukkerkorn mindre per dag, lige indtil til du ikke længere bruger sukker i din te.

5. Tal positivt til dig selv: Når du er



i gang med at bryde dine gamle vaner, er der stor risiko for tilbagefald, simpelthen fordi din underbevidsthed stadig sender dig gammelkendte forslag til, hvad du skal gøre, tænke og føle. Det bedste middel mod

tilbagefald er derfor at omprogrammere din underbevidsthed, så den tror, at du allerede har fået nye vaner og opnået dine mål.

· Tal til dig selv i nutid. Lad være med at sige 'jeg kunne godt tænke mig at være mere glad'. Sig i stedet 'jeg er glad'.

· Formuler altid dit mål i positive vendinger. Lad være med at sige 'jeg vil ikke være ulykkelig længere'. Sig i stedet til dig selv 'jeg er lykkelig'.

6. Overvind tilbagefald: Men der er også andre effektive midler mod tilbagefald. Blandt dem er:

· Skriv en gul lap seddel til dig selv med bogstaverne HDN. Klæb den på din computerskærm, uden på din kalender, på instrumentbrættet i din bil. HDN står for 'Husk Det Nu' - forkortelsen sørger for, at andre ikke hele tiden spørger ind til, hvad det er, du skal huske.

· Få det overstået hurtigst muligt, hvis din nye vane er noget, du føler, der skal overstås. Lad være med at udskyde løbeturen - få den overstået.

· Gør kort proces og kom væk. Hvis du er ved at bryde din nye vane og den aftale, du har lavet med dig selv, så skynd dig at fjerne dig fra det, der lokker de gamle vaner frem. Hvad enten det er sofaen, slikket, cigaretterne eller noget helt andet, så rejs dig og flyt dig væk fra det helt fysisk.

Psykolog Camilla Holst: Tre tips til vanebrydning

1. Registrer den dårlige vane: Det første du skal gøre, når du vil gøre op med en dårlig vane, er at registrere den. Det gør du ved simpelthen at skrive ned, hvornår vanen optræder og hvorfor. Det kan virke banalt, men det vil stå så meget klarere for dig, præcis hvad det er, du skal gøre anderledes og hvornår. Brug fx kalenderen i din telefon til registreringen.

2. Tag ud og put ind: Når du har registreret, at den dårlige vane fx optræder hver morgen, når du går i 7-Eleven og køber dig en Caffe Latte og en chokoladecroissant, skal du til at beslutte, hvad du vil fjerne og putte ind i stedet. Her er det vigtigt, at du tager det i etaper. Du skal samle på succeser, ikke fiaskoer, så start fx med at skifte kioskmorgenmaden ud mandag og onsdag med müsli og frugt derhjemme.

3. Visualisér den nye gode vane: Visualisering er et meget effektivt hjælpemiddel, når du gerne vil ændre noget i dit liv. Også her kan du bruge din smartphone. Tag et billede af skålen med müsli og frugt og sørg for, at det popper op på skærmen mandag og onsdag eller læg det ind som pauseskærm.

Kilde: 'Bryd vanen og nå dine mål' af Torben Wiese, Jyllands-Postens Forlag.



Fakta: Vaneekspert Torben Wiese

- Torben Wiese er underviser og foredragsholder, og er valgt til den 2. mest motiverende foredragsholder i Danmark. Han er forfatter til bestsellerbøgerne 'Bryd vanen og nå dine mål' og 'Bøj fisken mens den er frisk'.
- Desuden er han manden bag virksomheden Habitmanager, Vanebryderuddannelsen og konferencen Vanebryderdagen, hvor Vanebryderprisen årligt uddeles.
- Torben Wiese har også medvirket som tv-vært i TV3's Hjemmefronten og været med i Lørdagspanelet på DR P4.

Du kan læse mere om vanebrydning på www.habitmanager.com.