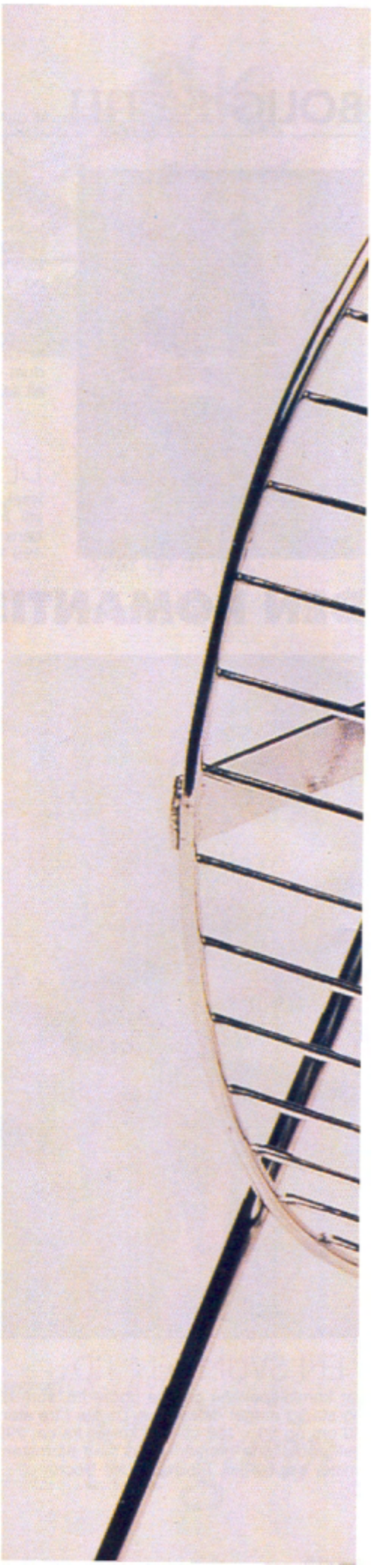
SLIP DE DÅRLIGE VANER

Kig dig selv efter i sømmene: Hvor mange dårlige vaner har du – i sexlivet, arbejdslivet, hverdagen? Sikkert en hel del! For de dårlige vaner har det med at snige sig ind på os, om vi vil det eller ej – pludselig er de der, og det kræver som regel en målrettet indsats at slippe af med dem igen. Har du lyst til at arbejde med dine dårlige vaner? Hvis ja, så er der masser af inspiration og tips på de næste sider.

AF GITTE JØRGENSEN
MODELFOTO: BULLS



"Man bliver lidt selvfed af at kunne klare mange ting, og det bliver let en dårlig vane, at man går og måler, hvor mange handlinger man kan nå hver dag. Jeg har nu valgt at gå den modsatte vej – ikke at fylde for meget på i mit liv."
Foto: Claus Boesen.

ELIZABETH BLEV SYG AF STRESS:

Bedre vaner gav bedre liv

En søndag formiddag for tre år siden står Elizabeth Berg ude på sit badeværelse. Pludselig begynder hun at ryste over hele kroppen - og samtidig begynder hun at svede og græde. Hun er nødt til at sætte sig ned. Elizabeth er sygeplejerske og ved med det samme, at der er noget helt galt med hende: Hun er blevet syg af stress.

I dag er Elizabeth Berg 35 år. Hun bor i Jægerspris, er gift på 10. år og mor til to børn på syv og fire. Siden oplevelsen på badeværelset er der sket mange ting i hendes liv. Hun er gået fra at være fuldtidsarbejdende til at være sygeplejerske på freelancebasis, familien har sat deres forbrug ned og ændret deres vaner, og senest har Elizabeth uddannet sig til kursusleder i det nordiske uddannelseskoncept "Liv og Lyst", der tilbyder kurser i trivsel og motivation for både virksomheder og private grupper.

Men før disse forandringer levede Elizabeth og hendes mand et liv som mange andre børnefamilier, bortset fra at hun som sygeplejerske havde skiftende vagter og arbejdede hver anden weekend. Som Elizabeth selv siger det, var der uendelig meget planlægning, i forhold til hvem der bragte og hentede børnene, og når hun kom hjem fra sygehuset med børn og varer ved 17-tiden, kørte rutinerne i et fast tempo:

- Jeg havde ikke et sekund til mig selv. På min afdeling var der døende, nyopererede og smerteforpinte patienter. Der var konstant klokker, telefoner og stuegang. Jeg havde meget travlt og susede igennem det hele. For at overleve havde jeg lært mig en teknik, så jeg kunne ignorere alt det, jeg ikke kunne nå. Men når der er tilstrækkelig mange af disse billeder på nethinden, bliver man syg.

På en måde kan man sige, at jeg blev tvunget til at ændre mit liv. Jeg var syltet ind i et billede af mig selv som den effektive sygeplejerske, og jeg havde ikke fantasi til at forestille mig, at jeg kunne rumme noget andet. Jeg manglede også tid til at reflektere over mit liv, for jeg skulle hele tiden op næste morgen og i gang. Men virkeligheden pressede sig på, og i dag har jeg det sådan, at der var en mening bag den dag, jeg brød sammen på badeværelset.

DE GODE SPØRGSMÅL

Elizabeth Berg var sygemeldt i tre måneder. Og i den periode fik hun den plads til at tænke, som hun havde manglet:

- En gang imellem er man nødt til at spørge sig selv, om det, man gør, nu også er det, man dybest set vil. Og hvis man ikke kan lide det svar, man hører, må man lave om på sit liv. Ofte kan det godt lade sig gøre at forandre sit liv. Når man først slipper de dårlige vaner, er der et kæmpe univers, der åbner sig.

Tit er det jo først, når man er ude for en traumatisk begivenhed, man handler i sit liv, og det er mærkeligt, at det næsten er sådan for alle mennesker. Jeg havde mærket nogle advarselssignaler, men jeg tænkte, at jeg ikke kunne sygemelde mig, for så skulle mine kolleger løbe hurtigere, og jeg tænkte også, at der ikke var noget alternativ til min jobsituation. Jeg har siden fundet ud af, at der er tusind måder, man kan leve sit liv på, men de fleste vælger den mest besværlige. Børnefamilier er dem, der har mest travlt, og alligevel vil de have det hele. De fleste har en høj økonomisk standard, og de færreste har mod til at gå imod strømmen.

Elizabeth har selv haft mod til at gå imod strømmen. Men selv om alt dette er sket, vil det, at hun blev syg af stress, altid forfølge hende:

- Jeg er blevet opmærksom på, hvad min krop fortæller mig. Når jeg f.eks. har taget for mange opgaver ind, begynder jeg at ryste indeni og svede. Mit nervesystem er blevet mere følsomt, men jeg ser det som et sundhedstegn, at jeg lægger mærke til advarselssignalerne.

Jeg er kommet dertil, at jeg ikke stræber efter noget mere. Vi kan da godt skændes og være trætte af børnene, men i store træk ønsker jeg ikke et andet liv. Der går næsten ikke en dag, hvor vi ikke bekræfter hinanden i, hvor godt vi har det. Vi har et dejligt hus, to dejlige børn og gode naboer - og det er blevet en god vane, at vi ikke sætter forbruget højere, end at vi har tid til at mærke os selv.

www.livoglyst.dk
www.elizabethberg.dk

GODE VANER

Her er nogle af Elizabeths forslag til gode vaner:

- Sortér i din stress.
- Skriv lister over de ting, der stresser dig - både på jobbet og i familien.
- Streg det ud, du alligevel ikke kan gøre noget ved, og brug energien dér, hvor det nytter.
- Pas på dig selv.
- Du har så og så meget tid, og den kan rumme så og så mange handlinger. Planlæg ikke ud til kanten, men kun op til 80 procent af din tid. Det er altid de uforudsete ting, der vælter læsset.
- Skriv lister.
- Skriv lister over de ting, du vil have udført hver dag - og vær tro mod dem, så det hele ikke går op i TV og rengøring. Lav madplan for hele ugen, og køb ind én gang.
- Tag gode øjeblikke frem.
- Lær at fokusere på det positive frem for på det negative. Lav f.eks. en rose-runde med din familie, venner eller kollegaer. Det giver en god fornemmelse i maven at rose!

■ **"En af de dårligste vaner i parforholdet er, at vi stopper med at tungekysse hinanden, for det er i kysset, forelskelsen lever. Når vi tungekysser, overfører vi forelskelsesstoffer til hinanden, og på den måde kan kysset være med til at opretholde vores kærlighedsliv," siger sexolog Joan Ørting. Foto: Claus Boesen.**

DÅRLIGE VANER I SEXLIVET:

Vi bliver for ens i sofahjørnet

"Kvinde, sluk for fjernsynet, og hop ud af dit uldtæppe - og mand, bliv ved med at kæmpe for din kvinde, selv om hun siger, hun ikke har lyst til sex."

Det siger sexologen Joan Ørting, der som brevkasseredaktør, foredragsholder og parterapeut hver dag beskæftiger sig med de dårlige vaner, der nemt sætter sig fast i rygraden på stort set ethvert langvarigt parforhold.

Ifølge Joan Ørting er den altdominerende dårlige vane, at manden holder op med at tage initiativet. Det gør han, fordi han er blevet bange. Kvinden har afvist ham så mange gange, at han har mistet sin selvtillid og er endt med at være passiv. Og ja, så gider hun ham slet ikke.

Hun vil have en mand, der tør vise, at han begærer hende og ikke står og tramper sig selv over tæerne. Men omvendt har hun kritiseret ham så meget, fordi han ikke giver hende det, hun inderst inde ønsker sig, nemlig kærlighed og omsorg:

- Det er en sørgmodig situation for dem begge to, at de ikke forstår hinanden, siger

Joan Ørting. - Han tænker: Hvorfor vælger hun fjernsynet frem for mig?, og hun tænker: Hvorfor kæmper han ikke for mig? Hun ved godt, at han ikke nåede sit mål, da han gav teten over til hende og spurgte, om hun havde lyst til sex. Men hun siger selvfølgelig nej, for hun ønsker ikke, at han skal give teten til hende. Han skal stå ved sit seksuelle behov og nå sit mål.
Joan Ørting forklarer endvidere, at de fleste kvinder tester deres mænd. Det er en del af den kvindelige natur, at de vil se, om manden gør det, han siger. Om han er sit ord:
- Men der er også det i det, at en del af det seksuelle forspil handler om at lege med ja og nej. Hun siger "ja, ja og måske" og leger med ham. Han skal kæmpe lidt, for der skal noget til for at varme hende op. Og hvis han ikke gør det, så sidder hun dér med sit uldtæppe og ser fjernsyn og har det egentlig meget rart, men hvis han blev ved, ville hun overgive sig.

HUN VIL ELSKES

Det gyldne spørgsmål er så, hvorfor kvinden er endt i sofaen med dette uldtæppe. For det er der vel en årsag til?
- Ja, siger Joan, - for det er svært at blive åbnet som kvinde, hvis man er træt efter at have passet både børn og job. Kvinden kan ikke altid åbne sig selv, især ikke, hvis manden ikke kræver hende. Men han skal jo ikke regne med, at bare fordi han har en kone, får han automatisk sex to gange om ugen. Kvinden skal stadig åbnes, og det sker ofte uden for soveværelset i løbet af dagen, når han viser sin hjælpsomhed og omsorg. Jeg opfordrer manden til at blive ved, og jeg ved godt, det er anstrengende for ham, siger Joan og griner. - Men det er det mønster, der opstår i næsten alle parforhold, og det er den værste vane. Hvis man forstod forskellen på mænd og kvinder, ville man komme langt. Kvinder og mænd er meget forskellige: Kvinder er nærmest født med følelsen af, at der aldrig er kærlighed nok til dem selv, til manden og hele verden. Manden har det sådan, at han aldrig føler, der er frihed nok.
Kvinden råber, skriger og kritiserer manden for alt det, han ikke har gjort, men det, hun egentlig siger, er, at hun føler sig uelsket. Det forstår han ikke, så derfor bliver han såret, føler sig afvist og går sin vej. Hvis han vidste, at han skulle holde om hende, når hun råber ad ham, ville han komme langt. I stedet begynder han ofte at forklare sig.
Men kvinden har selvfølgelig også selv et ansvar. Hun kan godt bestemme sig for at være nærværende og flytte øjnene væk fra fjernsynsskærmen. Joan Ørting siger, at magtstrukturen i et parforhold også godt kan være modsat. At manden sidder med uldtæppet, og kvinden bliver afvist:
- Der er masser af kvinder i dag, der vil have mere sex end deres mænd. I gamle dage på Poul Reichardts tid var en mand en mand og en kvinde en kvinde. Der var mere polaritet. Nu er der kommet en depolarisering ind i kønnene - nogle mænd er blevet bløde og går hjemme på barselsorlov, og nogle kvinder er maskuline og gør karriere. Men så er der da i det mindste en polarisering.

VI BLIVER FOR ENS

Det fører hen til en anden dårlig vane i sexlivet. Nemlig den, der handler om, at vi med tiden bliver for ens - så meget, at både spændingen og den erotiske gnist forsvinder.
Joan Ørting forklarer det på følgende måde: Som mand og kvinde mødes vi i vores modsætninger, plus og minus, og tiltrækker hinanden. Vi forelsker os i det, vi ikke selv har. En aktiv møder en passiv, en indadvendt møder en udadvendt, en mental møder en kropslig, en ustruktureret møder en struktureret:
- Vi finder sammen som erotiske modsætninger, men i mange forhold ender man ofte med at have et søskendeagtigt forhold, hvor man sidder med chipsskålen og videofilmen og hygger sig. Det, der sker i sofaen, er, at man har udryddet de forskelle, man i starten blev tiltrukket af. Trygheden har sejret, man kan lide de samme ting, men helt ærligt, hvor trygt skal det være? Erotik lever dér, hvor der er store modsætninger, siger Joan Ørting.
Hendes forslag er, at hvis vi vil udrydde den første dårlige vane - den, der handler om, at manden mister sin selvtillid - skal vi lære at forstå hinandens reaktionsmønster. Når kvinden kritiserer, er det i virkeligheden, fordi hun vil elskes, og når manden holder op med at tage initiativet, er det, fordi han er blevet afvist for mange gange.
Den anden dårlige vane, der handler om, at vi med tiden kommer til at ligne hinanden mere og mere, kan vi komme af med ved at holde fast i vores eget køn og identitet:
- Det er en god idé at dyrke hver sine interesser, venner og fester og også have hvert sit værelse. Det er farligt, når manden og kvindens forskelle forsvinder i parforholdet. Man skal arbejde med at finde ind til sin egen essens og holde fast ved den, siger Joan Ørting.

Læs mere på www.joanoerting.dk eller i bogen "Har du lyst? - om parforhold, singleliv og håndværkersex" af Joan Ørting og Lilja Scherfig.

ET PAR GODE VANER

• Sæt en aften af til sex:
Når man har fået børn og har levet mange år sammen, kan man ikke forvente, at sex er noget, der sker af sig selv. Så skal man beslutte, at sex er det, man ønsker - ellers sker der nemt det, at fjernsynet overtager. Lav derfor en fast aftale med din partner, f.eks. hver torsdag aften med vattæpper på gulvene, vin, massageolie og stearinlys.

• Find på sjove sexlege:
Når sexlivet udvikler for mange dårlige vaner, er det, fordi vi har glemt at lege. Derfor er det en god idé at genoptage legen. Hvad med f.eks. at spille kort og lade det handle om, at taberen skal gøre noget ved den anden ... eller hvad med at tage et tørklæde og sætte det for hendes øjne eller binde hendes hænder fast til sengegærdet ...

FOR MANGE DÅRLIGE VANER?

Her er din tjekliste!

• Har I altid den samme plads i sengen?
• Tager I altid brusebad før og efter samlejet?
• Er det altid den samme, der tager initiativet?
• Foregår samlejet altid på det samme sted og på det samme tidspunkt af døgnet?
- Så er det måske på tide, at I får nogle bedre vaner!

"En vane er en ubevidst handling over lang tid. Hvis det, du gør, ikke virker – så gør noget andet," foreslår Torben Wiese. Foto: Claus Boesen.

ERHVERVSKONSULENTEN:

Giv dit liv et vane-tjek

En dag da erhvervskonsulent Torben Wiese går en tur i Fredensborg Slotspark, er der en tanke, der slår ned i ham: Det handler i bund og grund om vaner! Både de gode og de dårlige. Både om dem i arbejdslivet og dem i privatlivet. Når Torben Wiese ikke finder, at de virksomheder, han som konsulent rådgiver, rykker nok, er det, fordi de ikke sletter deres gamle vaner, før de tager nye ind.

Og når Torben i sit eget familieliv har svært ved få enderne til at mødes med tre børn og fuldtidsjob, er årsagen også den, at han er for meget i vanetænkningen.

Det indser han i slotsparken, og ahaoplevelsen fører i de kommende måneder en masse med sig. Torben Wiese går først og fremmest i tænkeboks. Eller rettere, det er han nu i forvejen. Forinden er han nemlig stoppet som direktør og seniorpartner i Cultivator A/S. Han har længe haft en drøm om at starte som selvstændig, men finder først det endelige koncept efter gåturen i parken.

Han beslutter sammen med sin familie, at de på én gang vil ændre deres familie- og arbejdsliv. De begynder at arbejde med deres vaner - og det kommer der både et erhvervskoncept og et ændret hverdagsliv ud af.

AT BRYDE PRIVATLIVETS VANER

I dag arbejder Torben hjemme fra villaen ved Rungsted Kyst. Han har indrettet et kontor, hvorfra han driver konsulentvirksomheden Habitmanager, og hans kone er blevet hjemmegående for "at passe på os alle sammen", som Torben udtrykker det.

Alt har været igennem et vane-tjek. Torben fortæller, at det ligefrem er blevet sådan, at deres tre børn på fem, otte og 10 år ofte spørger ved aftensmaden, om et eller andet nu er en vane:

- Vi har snakket så meget om vaner, at det er smittet af på børnene, siger Torben med et smil om munden.

Men det, parret først og fremmest har gjort, er at tale om, hvad de ønsker af livet. Både sammen og hver for sig:

- Den proces, vi har været igennem, har givet os en masse. Vi prøver nu at leve et liv, hvor vi ikke bare kører på rutinen. Vi har kendt hinanden i snart 14 år, og i den tid har vi bygget hus, fået tre børn og skiftet job mange gange. Den ene dag tager nemt den anden, og man glemmer at tjekke, om man når det, man vil i sit liv. Tit er børnene det fælles mål, men når de når en vis alder, kan det mål nemt smuldre, og så er der en stor mulighed for, at man glider fra hinanden og handler i hver sin retning.

Det giver energi, når man gør noget andet end det, man plejer at gøre. Nogle gange kan det være at sidde ved en anden plads og spise aftensmad - eller lade være med at se fjernsyn. Det er småting, men man kan alligevel opdage noget nyt. Problemet er, at når vi er i vanemønstrene, får vi kun oplevelser, vi kender. Hvis du ikke laver vane-tjek, venter du på, at andre kommer og giver dig det input, der flytter dig. Men hvis du selv tjekker, giver det dig mu-

lighed for at bestemme din retning.
For Torben er der i øvrigt ikke noget, der hedder dårlige vaner. I hans koncept er vanerne enten begrænsende eller værdifulde:
- Alle kender til at vurdere vaner som "gode" eller "dårlige" - men den vurdering er altid i forhold til andres normer og værdier. Jeg lægger op til, at man vurderer vanerne i forhold til de mål, man har i livet - privat og på arbejdet. Derfor kalder jeg vanerne enten for værdifulde eller begrænsende. Og det er godt at gøre sig bevidst om, for når man har meget travlt, er der en tendens til at foretage mange ubevidste handlinger. Vores adfærd er tit skrevet på forhånd i et "vanemanuskript". Og det er det manuskript, jeg selv har arbejdet med, og som jeg opfordrer andre til også at arbejde med.

AT BRYDE JOBLIVETS VANER

Torben siger, at et vane-tjek som regel virker hele vejen rundt om et liv:
- At kigge på sine vaner har som regel en snebold-effekt i sig. Når man først er i gang med privatlivet, går turen videre til arbejdslivet - eller omvendt. Bare på en time eller to begynder folk at overveje, hvad de egentlig gør i deres liv. For det med at kigge på vaner er lidt som en åbenbaring for de fleste. Det er, som om alle har vidst det, men ikke erkendt det.
Igennem de seneste 20 år har 41-årige Torben Wiese undervist 15.000 mennesker spredt på mange hundrede virksomheder, hvilket har givet ham et indblik i, hvad der sker rundt omkring. Han går ligefrem så langt som til at mene, at vores samfund ville spare millioner, hvis de danske virksomheder var bedre til at ændre på deres rutiner. Han mener også, at uhensigtsmæssige vaner er 50 procent af årsagen til, at virksomhederne ikke når de mål, de sætter sig:
- I erhvervslivet fylder man ovenpå og ovenpå. Mange taler om, at vi skal uddanne os og gøre os bedre. Man prøver at give folk nye vaner, men glemmer at slette de gamle. Det betyder, at man poster penge i noget, der alligevel ikke rykker, når det kommer til stykket.
Tidligere, når Torben Wiese var ude at undervise på virksomheder, tilrettelagde han et kursus med et forløb på to eller tre dage. Nu planlægger han forløbene anderledes. Han besøger en given virksomhed over en længere periode. Han stiller ledelsen og medarbejderne opgaver, og er - som han selv udtrykker det - en "fandens advokat", der kommer tilbage og holder dem til ilden.
Han siger, at de fleste virksomheder godt kan fortsætte i deres rutiner et stykke tid. Som eksempel giver han Magasin, TDC og SAS, der i mange år gjorde, som de plejede at gøre, og den strategi duede, indtil de en dag fik et såkaldt "wakeup call" - en udefra kommende begivenhed, der tvang dem til at ændre deres adfærd:
- De fleste mennesker kan godt lide det komfortable og de kendte rytmer, så de ved, hvad de har, og kan føle sig sikre. Det viser noget om, hvor svært det er at forandre tingene. Men det er også tit en falsk sikkerhed at lade tingene gå, som de plejer. Især i vores tid. I dag er forandringer det mest konstante, vi har, og de kommer hurtigere og hurtigere. Den største sikkerhed, vi har i vores tid, er hver eneste dag at være parate til at se på tingene på nye måder, og et vane-tjek - både i arbejds- og privatlivet - kan være et godt redskab, siger Torben Wiese.

www.habitmanager.com

VÆRDIFULDE VANER:

- Ikke bagtale hinanden, men lære at sige tingene ligeud.
- En gang imellem tage sit liv op til revision.

BEGRÆNSENDE VANER:

- At tage noget for givet - at éns partner elsker én, at man er en god leder, at markedsføringen er god nok, at man er en god forælder.

LAV ET VANE-TJEK

Stil først og fremmest dig selv spørgsmålet:

- Hvad er det egentlig, du vil?
- Træd et skridt tilbage og kig på, hvad du rent faktisk gør i livet.
- Hvad er godt, og hvor meget af det, du gør, skal ændres?

"HJERNEMADSEN", PETER LUND MADSEN:

Vores hjerne elsker vaner

... så vi skal selv gøre en indsats, hvis vi vil have den til at gøre noget andet end det, den plejer. Det siger dr.med. og hjerneforsker Peter Lund Madsen, der er blevet landskendt efter at have medvirket i flere TV-programmer, bl.a. "Hjernemadsen" og "Fornemmelse for snyd".
- Vores vaner bor i hjernen, og langt hen ad vejen er de gode nok, siger Peter Lund Madsen:
- Når vi har vaner, behøver hjernen ikke at bruge kapacitet på at regne noget ud eller finde nye løsninger. Vores liv er baseret på, at hjernen har udarbejdet sine rutiner. Hver gang den har en vane, sparer den energi, og det er en overlevelsesmekanisme, at den ikke hele tiden skal evaluere sit arbejde.
Men tingene kan også være for nemme - selv for en hjerne! Hvis livet bare kører derudad, uden at man løbende evaluerer den måde, man gør tingene på, kan vanetænkningen forhindre nye oplevelser og indsigter.
Peter Lund Madsen forklarer, at hjernen basalt set har tre arbejdsopgaver:
- Den skal finde ud af, hvor jeg er, hvad jeg skal gøre, og hvordan jeg kan gøre det. Mange mennesker tror, vi kun bruger 10 procent af vores →

"Gå op i noget – det holder din hjerne i gang," siger hjerneforsker og psykiater Peter Lund Madsen. Foto: Clauds Boesen.

← hjernekapacitet, men det er helt forkert. Vi bruger hele vores hjerne hele tiden. Det ville være utilladeligt og absurd, hvis naturen havde skabt os med en ekstra hjernekapacitet, der ikke var til nogen nytte. Det kan simpelt hen ikke lade sig gøre.

TRÆN DIN HJERNE

Peter Lund Madsen foreslår, at man trænes sin hjerne til at tænke utraditionelt, og det er i høj grad en god idé, for fra naturens side er hjernen konservativ. Når den har fået orden på tingene, ser den ingen grund til at bruge energi på at regne noget nyt ud.
Hvis man vil noget af sin vanetænkning til livs, er første step at vælge, hvordan man vil bruge sin hjerne, for vi har kun en vis mængde hjernekapacitet, og derfor er det et godt spørgsmål at stille sig: Hvilke vaner vil jeg kaste ind i min hjerne, og hvilke vaner vil jeg droppe?
- Alt, hvad vi lærer gennem livet, er at tilegne os vaner, og det er vigtigt undervejs at smide dem ud, der ikke duer. Hvis man nu f.eks. har de her småproblemer i livet, der handler om, at omgivelserne sårer eller fornærmer én, så er det tit en tankemæssig vane, der ligger bag. Det finder man ud af, jo ældre man bliver, for man lærer at rydde op i sine tanker og ikke være afhængig af de ideer om sig selv og sine omgivelser, man har fået kodet ind undervejs, siger Peter Lund Madsen.

RUSK OP I VANERNE

Når man så har valgt, hvordan man vil bruge sin hjerne, er næste trin at beslutte sig for, hvordan man kan ruske op i dens vaner. Peter Lund Madsen siger, at man f.eks. kan beslutte sig for at køre en anden vej hjem fra arbejde, ordne sine e-mail på en ny måde eller lave kartoffelmos på en anden måde end den, man plejer:
- Min personlige mening er, at jo mindre vi oplever, jo mere hænger vi fast i vores vaner. Der er uden tvivl en masse muligheder, der smutter forbi os, fordi vi har vænnet os af med at være opmærksomme. Det, der karakteriserer kvikke mennesker, er, hvor meget de lægger mærke til i forhold til deres omverden. Nogle mennesker kan gå en tur ned ad Strøget uden at se noget som helst, mens andre oplever en masse undervejs.
Endelig kan man også holde sin hjerne i gang ved at gå op i noget:
- Det er næsten ligegyldigt hvad. Man kan løse krydsogtværs eller ordne sin have. Det vigtigste er, at man beskæftiger sig med noget og er i gang. Og ja, man er jo ikke i tvivl, hvis man møder nogen, hvis hjerne er gået i stå, siger Peter Lund Madsen med et smil om munden.

MARIA PETRÆUS FORMEDE FAMILIENS VÆRDIGRUNDLAG:

Vi ville ud af hamsterhjulet

Hvad er det vigtigste i mit liv - og hvordan vil jeg bruge min tid og mine penge?
Det spørgsmål begyndte Maria Petræus for alvor at stille sig, efter at hun en dag havde fået den amerikanske forfatter Stephen R. Coveys bog "7 gode vaner" i hånden. Først tænkte hun, at den bog sikkert bare var endnu et overfladisk quickfix, men efter at hun fik læst den, kom hun på andre tanker. At læse om de gode vaner ændrede nemlig i første omgang hendes liv, og i næste ombæring startede hun et privat netværk for kvinder med lyst til at give deres dårlige vaner et kærligt eftersyn:
- Det, der skete i mit liv, var, at min mand og jeg begyndte at arbejde med vores værdier. Hvad ville vi egentlig med vores liv? Tit er der en stor forskel på det, man siger, og så det, man rent faktisk gør i livet, og den kløft ville vi have fjernet. For os handlede det om at tage ansvar for vores liv, i stedet for at give vejret, samfundet eller andre mennesker skylden for, at noget ikke kører, som vi gerne vil have det.

AT BLIVE BEVIDST OM, HVAD MAN VIL

For et par år siden levede Maria og hendes mand Michael og deres to børn i en - som Maria selv siger det - helt almindelig dansk virkelighed

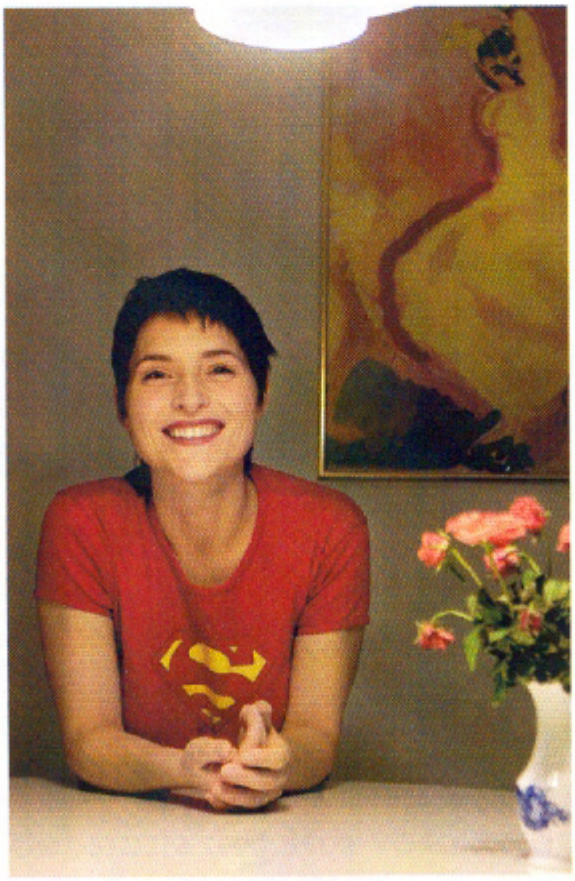
med to travle job og en fuldt besat hverdag:
- Der var ikke direkte noget i vejen med vores liv. Vi ville bare noget mere, og vi ville gerne have de værdier, vi havde inde i os, til at harmonere med den ydre verden. Vi ville ud af det "hamsterhjul", hvor hverdagen styrede os og ikke omvendt. Efter mange lange og dybe snakke om, hvad vi ønskede af livet, blev vi enige om, at her og nu var der brug for to ting: At vi fokuserede mere på familielivet, og at vi fokuserede målbevidst på Michaels karriere.
Med de "7 gode vaner" i hånden begav Maria og hendes mand sig ud på en rejse - også i helt bogstaveligste forstand. De flyttede til Gøteborg, fordi Michael blev forfremmet, og Maria kvittede sit arbejde og tog børnene ud af børnehaven for at være hjemmegående. Senere har de fået et barn mere, og i sommer flyttede de tilbage til Danmark, hvor Maria er begyndt at arbejde som freelance-konsulent og forfatter hjemme fra deres hus.
Noget af det vigtigste, Maria og Michael har gjort i forbindelse med deres vane-arbejde, er at skrive et værdigrundlag for deres familie. Hvad er vigtigt for dem, og i hvilken retning vil de udvikle sig? Men et værdigrundlag, der på den måde er nedskrevet, forpligter også:
- Hvis vi vil sætte handling bag de pæne ord om, at familien har en meget høj prioritet i vores liv, nytter det ikke at leve på en måde, så familien altid kommer sidst i køen. Når man arbejder over, inviterer gæster eller går ud og shopper, er det familien, der betaler - forstået på den måde, at timerne går fra den tid, vi har mulighed for at tilbringe sammen.
Derfor har de valgt at have færre gæster end tidligere, og nogle af deres venner er kommet hen i kategorien af gode bekendte. Et andet valg drejer sig om ikke at arbejde så meget:
- Jeg arbejder freelance og har kontor derhjemme. Det er let at have computeren tændt døgnet rundt, når man ikke har en fysisk adskillelse af hjem og arbejdsplads. Men for ikke at stjæle tid fra familien, tvinger jeg mig til at slukke for pc'en, inden jeg henter ungerne, og først tænde igen, når de sover, siger Maria.

AT PRIORITERE TIDEN

En tredje god vane, som Maria og hendes mand har indført, er at systematisere deres indkøb, så de kun køber ind én gang om ugen - fredag formiddag. Den samlede indkøbstid er nu nede på under en time om ugen, mens de før kunne bruge op til en time hver eller hver anden dag. Det giver tre til fem timers ekstra familietid hver uge. Familien har også lavet en fortrykt indkøbsliste med afkrydsningsfelter, der fortæller dem, hvad de normalt bruger på en uge:
- Til gengæld gider jeg ikke læse tilbudsaviser og fare rundt for at spare halvanden krone på en liter mælk eller 20 kroner på kød. Jeg handler i et stort varehus for at spare tid, og vi har frabedt os reklamer - igen for at spare tid, siger Maria, der i det hele taget er blevet meget bevidst om det, hun - og forfatteren Stephen R. Covey - kalder for tidsrøvere.
En af de helt store af slagsen i mange menneskers liv er fjernsynet. Det har Maria og co. taget konsekvensen af. De har ikke haft TV i hjemmet, siden de flyttede tilbage til Danmark:
- I starten var det en stor forandring. At synke hen foran fjernsynet er en dårlig - men nem og behagelig - vane, og der forsvinder meget tid, uden man rigtig lægger mærke til det. Jeg tror, mange mennesker er lidt dovne af natur og søger den vej i livet med den mindste modstand - netop derfor er det godt, når man selv trækker sig op.
I stedet for at se fjernsyn spiller familien spil, leger eller læser bøger efter aftensmaden. Og hver mandag aften, når børnene er lagt i seng, er tiden sat af til, at Maria og Michael kan få snakket sammen. Den aften må der hverken lægges vasketøj sammen eller arbejdes foran computerne.

DAN NETVÆRK MED ANDRE

At Maria og Michael igennem de seneste par år har arbejdet meget med at ændre familiens vaner har betydet en bedre livskvalitet - over hele linjen. Men Maria vil gerne gå et skridt videre og har derfor taget initiativ til et netværk for kvinder, der ønsker at arbejde med den samme proces:
- Vi er vores vaner, og det kræver en aktiv indsats at komme ud af dem. Vores energi er ofte bundet i den daglige trædemølle. Der er så meget at tænke på - cyklen skal lappes, og børnene skal hentes - at det er svært at få overskud til at komme i gang. Man skal over en hurdle, og derfor er det godt at kunne støtte hinanden i processen. Det betyder meget at føle sig forpligtet over for en gruppe. Det er et privilegium, men også et stort ansvar at tage ejerskab over sit liv. Man har kun sig selv at takke for de dårlige vaner og kun sin egen selvdisciplin at stole på, når vanerne skal ændres.
"7 gode vaner - Personlig udvikling og livskvalitet" er skrevet af Stephen R. Covey. Schultz' Forlag, 299 kr.



Er du interesseret i at vide mere om netværket, der arbejder med vaner, så kontakt gerne Maria Petræus på www.p3us.dk eller maria@p3us.dk. Foto: Claus Boesen.