

# Bryd vanen- gør noget andet

"Bryd vanen- gør noget andet", er et begreb, en sætning, de fleste af os nok har hørt før, eller sågar endda sagt til andre, som et godt råd - i bedste mening. "Du skal da bare..." eller: "det er jo bare en gammel vane, nu skal du tænke/gøre noget anderledes..." Og modtageren svarer oftest: "det ved jeg godt..."

OG det er alt sammen sandt, vi ved det godt. Vi kender vores egne vaner og fordi det er gamle vaner, er de velkendte og tryghedsskabende. Så længe man gør noget man plejer, er det netop velkendt og vi kan slappe af i det, fordi vi lige præcis ved hvordan vi skal gøre, uden at skulle anstrenge os.

Så hvordan kan vi tage i mod det råd og gøre noget andet? Det lyder så let og ligetil, og alligevel er det virkelig svært, fordi gamle vaner er indgroede rutiner, at vi automatisk kommer til, om vi ønsker det eller ej, at udføre dem.

Det vi også ved er, at inden vi fik den specifikke vane, var den ny og ukendt på et tidspunkt og måtte også læres, og øves, inden den kunne blive til en vane. Det er ligesom at cykle.

De fleste i den danske befolkning kan cykle, uden at være født med evnen. På et eller andet tidspunkt i deres liv, ofte som børn, blev de præsenteret for en cykel. Måske fik man den i fødselsdagsgave og blev begejstret for cyklen. Dér blev det pludselig attraktivt, at man kunne bruge den efter hensigten, altså at komme op på cyklen og køre derudaf.

Men selv det at cykle, kommer ikke af sig selv. Nogen må lære barnet, hvordan det skal gøres, fortælle og vise helt konkret hvordan man gør. Hjælpe barnet op på cyklen, og fortælle, at det skal træde rundt i pedalerne samtidig med, at det forsøger at holde balancen. Men det er stadig ikke gjort med det. Selvom barnet nu har set og hørt hvordan man cykler, skal det prøves og øves. Og de første par gange vælter barnet måske, eller når at stoppe inden det vælter. Zigzagger lidt, for at finde balancen og pludselig er den der. Og jublen vil ingen ende tage, hverken hos barnet eller dem (oftest forældre) der har lært barnet denne nye færdighed.

For nogle bliver cykling en del af hverdagen fordi det er sjovt, senere hen opdager man, at det også er praktisk, fordi man kan komme vidt omkring, og det går noget stærkere end at gå. Det udvikler sig til en ny vane. Og så er der en brøkdal af dem, der synes det er så fantastisk at cykle, at de bliver ved og ved og bliver professionelle cykelryttere. Men det var der ingen der vidst, den allerførste dag, de satte sig op på cyklen som et lille barn.

Det er samme mekanismer vi bruger, hver gang vi ønsker at gøre noget andet end det vi plejer, uanset om det handler om en ny vane eller en ændring af en gammel vane.

## Så snart man kender de trin der skal til, så man ændre / tilegne sig nye vaner.

1. Indsigt og målsætning: der opstår et ønske om noget jeg gerne vil kunne gøre anderledes – ligesom barnet der får en cykel
2. Adfærdsændring: jeg skal finde ud af hvad jeg præcis skal gøre – barnet får råd og vejledning ift balance og træde i pedalerne
3. Træne nervebaner: jeg skal øve mig igen og igen – der bliver kørt og øvet
4. Ny vane: til sidst er det en ny vane

Denne simple opskrift, kan bruges på hvilken som helst ændring man ønsker sig. Uanset, om det er at ændre et tankemønster, eller aktivt at opnå noget.

Det er lige præcis, det NLP kan. Det er genialt til, at give små værktøjer til dagligdagsbrug og til at ændre mønstre, ved at bryde vaner og derigennem finde gode strategier, for det man gerne vil opnå.

Så er det muligt i verden er det også muligt for dig!



Greti Vaprezsán