

Du gør forskellen

- om at skabe en over-stregen kultur



Gør en forskel



ACommitment

Vanens magt

Vi er vanedyr

Alle mennesker søger en vis form for tryghed i tilværelsen. Nogle lidt mere og andre lidt mindre, men alle søger det. Vanerne er som skabt til at hjælpe os med at finde tryghed. Når vi bare gør, som vi 'plejer', så er livet lidt mindre kompliceret. I udgangspunktet er vaner derfor gode at have, da de gør det hele lidt lettere for os. Udfordringen består i to ting:

» *Livet står ikke stille*

- Det, du lærte dig selv, var det rigtige at gøre for ti eller to år siden, er måske ikke det rigtige i dag. Teknologien ændrer sig, børnene bliver større og du bliver ældre. Så når vi insisterer på at gøre, som vi 'plejer', så skal vi gøre det med omtanke.

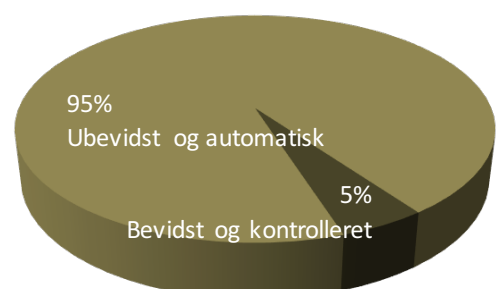
» *Vaner kan deles i gode og dårlige vaner*

- De gode vaner skal du holde fast i, da de netop hjælper med, at du gør det rigtige for dig, og samtidig skaber de tryghed i dit liv. De dårlige vaner gør umiddelbart også en masse godt for dig, men i virkeligheden holder de dig fastlåst og gør hverdagen tungere.

'Plejer' lever – om gamle hunde og nye tricks

Dette princip er ikke et opgør med vanerne, men ligesom de andre principper et faktum, som du skal være bevidst om, når du ønsker at udvikle dig selv, andre eller institutioner. En anerkendt måde at opstille vanens magt på er i følgende model til nedenfor, hvor hele 95% af det, du gør, fra du står op om morgenen til du går i seng om aftenen foregår ubevidst og helt automatisk – 'plejer' lever. Vanens magt er ufattelig stor, og der ligger en god bid sandhed gemt i udtrykket om 'gamle hunde, der skal lære nye tricks'. Jo ældre du, en stue eller en institution er, jo flere vaner eksisterer der.

Som mange andre ting, så er vaner stadig muskel, vi kan træne. Vi kan træne den ved at kende vores egne gode og dårlige vaner og vi kan træne den ved at opsøge udfordringer fra tid til anden.



At træne vanens magt

5% - hukommelsens bredbånd

Vanerne styrer os trygt gennem livet, fra morgen til aften. Så når du ønsker at ændre på noget, er det vigtigt, at du ikke overbelaster systemet med for mange ønsker om forandring. Du har kun ca. 5% af bevidste og kontrollerede tanker og handlinger hver dag, så der er ikke meget hjælp at hente i hukommelsen. Værre bliver det, hvis vi kommer under pres, for så er vanens magt dobbelt så stor. Så hvordan kan du træne vanerne i dit liv?

Træningskortet

Ændring af vaner tager tid, så derfor handler det om at kende sine kampe og prioritere dem, så de ikke falder på gulvet. Bliver listen for lang, er der en risiko for, at du simpelthen kommer til at prioritere det forkerte. Træningskortet er en enkel og særdeles effektiv måde at arbejde med at indarbejde nye vaner. Det handler om at være meget specifik og præcis omkring, hvilke (max. 2) fokusområder, du ønsker at arbejde med over den næste periode.

Processen med at få nedskrevet fokusområderne sikrer en refleksionsproces, som er med til at øge sandsynligheden for, at træningskortet også virker i en travl hverdag. Når træningskortet deles med andre, får indholdet på træningskortet yderligere liv, da du nu skal stå til "regnskab" overfor dine kolleger og/eller familien derhjemme.

Træningskortet er et opgør med alle de gode intentioner, vi har om at ændre os. Her bliver det tydeligt om vi lykkes fuldstændig eller får tilbagefald. Det er her vigtigt at huske, at selv i tilbagefald ligger meget god læring og erfaring gemt.

Et træningskort kunne se således ud:

- Hils på alle kolleger hver dag
- Stille tre gode spørgsmål til familien, når jeg kommer hjem



Den kognitive læringscirkel

Udvikling og læring

I projektet 'Gør en forskel' på Stjernen er ambitionen, at du udvikler dig i retning af at være den bedste version af dig selv og lever *dit* liv i balance. For at sikre en effektiv læring har vi valgt at bygge læringsprincipperne op omkring den kognitive psykologi og læringscirklen (David Kolb).

Som figuren nedenfor illustrerer, så består læring af nogle forskellige stadier, som hver især bidrager til, at læring er mere og andet end blot at tilegne sig informationer og viden.

Stop gætteriet

Viden er vigtigt. Uden den nødvendige viden er der en risiko for, at vi selv med gode intentioner kommer til at gå i den forkerte retning eller lave fejl. Viden er dog bare viden. For at vi kan tale om læring og udvikling, så skal viden bearbejdes og i sidste ende omsættes til handling i vores liv – dit liv.

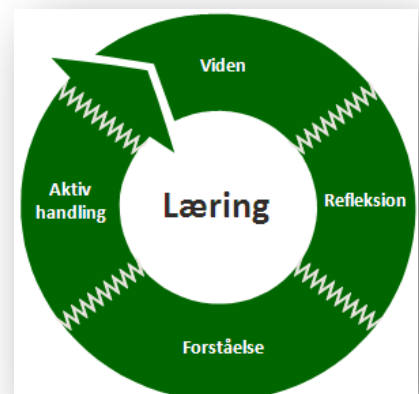
Viden handler om fakta. Fakta skal oversættes til dit liv. Det sker gennem en *refleksionsproces*, hvor du tænker den nye viden ind i dit liv. Du er den, der suverænt ved mest om dit liv, dine udfordringer, dit arbejde, din familie og dine værdier. Derfor er refleksion nødvendig for at 'oversætte' din viden til dig.

Refleksion åbner op for muligheder. Læring handler om at handle og gøre. Derfor skal du konkludere på din refleksioner, så du har en meget klar *forståelse* for, hvordan du kan tage den nye viden og omsætte til handling. At forstå betyder at fravælge, hvorfor meget læring går i stå her, da nogle fravalg kan være svære valg.

I sidste ende handler al læring om adfærd, at du gør noget nyt og andet, som du ikke gjorde, før du havde den nye viden. Handlinger skaber vaner, så gennem handling får du omsat viden til læring og nye vaner i dit liv.

At træne seriøst

Træningskortet er en seriøs og professionel måde at arbejde med sin egen, et team eller familiens udvikling. Træningskortet vil hjælpe dig til at huske, og dermed handle!



Over-stregen kultur

FRA MINUS TIL PLUS – alt har en værdi

Alt har en værdi, eller også så giver vi det en værdi hurtigt. Nogle gange kan den være meget lille og dermed svær at få øje på, hvilket nogle mistolker som værende ligegyldigt. Så hvis du spørger en kollega, om hun vil åbne eller lukke på fredag, og hun siger: "Det er lige meget", så passer det altså ikke helt. Sandsynligvis vil det ikke have den store betydning, om det bliver den ene eller den andet valg, men du kan være helt sikker på, at et valg vil være forbundet med en højere værdi.

En højere værdi kan stadig være negativ, hvis valget populært sagt står mellem pest eller kolera, så vil det uanset hvad være skidt. Stadig har jeg min 'favorit' sygdom, som jeg trods alt hellere vil have. Det kan naturligvis også være modsat, hvor valget står mellem to positive valg, men med samme princip. Et af valgene vil altid have en højere værdi.

Som leder, kollega og forældre er det vigtigt, at du ikke kun erkender dette faktum, men at du også har nogle konkrete og enkle teknikker til at arbejde med at identificere og øge en andens værdi/motivation. Her en introduktion til den mest simple teknik brugt indenfor elite sport og på arbejdspladser til at øge kvaliteten i arbejdsmiljøet eller hjemme i familien.

Over-stegen, verdens mest enkle coachingteknik

Meget enkelt ser teknikken således ud:

+) *Her er fokus på det positive, det som lykkedes, der hvor succeserne gemmer sig, de varme smil, det gode humør, den høje energi, den smittende latter, lykken osv.*

÷) *Her er fokus på det negative, hullerne i osten, manglerne, det som ikke virker, den drænende energi, øv'et, brokken, fejlene, problemerne osv.*

Hvor vil du helst være? Hvor trives familien bedst? Hvor fungerer din stue bedst?
Hvornår er der mest energi på Stjernen?



Sådan skaber du en over-stregen kultur

Tal om ting over-stregen

Du er med til at påvirke energien, følelserne og tankerne hos dig selv og i dine omgivelser. Dit fokus bliver din virkelighed både i dig selv, men i lige så høj grad hos dem omkring dig. Du må aldrig lukke øjnene for fakta, og fakta kan være dårlige nyheder. Fortæl dem, og invester så i tid over-stregen. Du skal blot vide: Over-stregen skaber motivation!

Stop med at gætte

Som sagt gætter mange mennesker på, hvad de skal gøre. Det samme sker i parforholdet. Alt for mange gætter på, hvad der gør den anden glad. Sådan behøves det ikke være, og kommer vi gætteriet til livs, så kommer du fremadrettet også til at træffe langt flere rigtige beslutninger professionelt og privat.

Et personligt eksempel: For nogle år tilbage spurgte jeg min kone nytårsaften, lidt sent på natten om, hvad der ville gøre hende glad i året, der kom. I første omgang var svaret, at det var ikke tid eller sted til at åbne den snak, men jeg følte mig i stødet, så jeg insisterede på, at vi tog snakken og spurgte derfor igen. Glad i året, der kommer. Og svaret står stadig lysende klart. Hun svarede:

"Jeg har i mange år tænkt på...."

Mere hørte jeg ikke i første omgang, og blev øjeblikkelig ædru. "Tænkt på i mange år....". Kan du læse tanker? Forventer du at andre kan læse dine? Det, hun havde tænkt, var, om ikke vi kunne besøge den aupair-familie, hun arbejdede hos for mere end 15 år siden i USA. Det kunne hun sådan set have blevet ved med at tænke, jeg havde aldrig gættet det. Og hvor svært var det. En mail dagen efter, og vi var inviteret til at bo hos dem i 15 dage hen over sommeren, og har siden besøgt dem endnu engang. Men gætte det, havde jeg nu aldrig!

Refleksion: Alle mennesker gætter fra tid til anden. Hvor meget gætter du? Hvor godt kender du dine kollegers ønsker og behov? Hvor godt kender du din partner? Dine børn?

Læring: Prøv at lave en liste med ting, som gør dig glad og del den med dine omgivelser, og oplev om det gør en forskel for dig. Overvej om du vil kunne gøre mere rigtigt, hvis du havde kendskab til andre menneskers lister.

