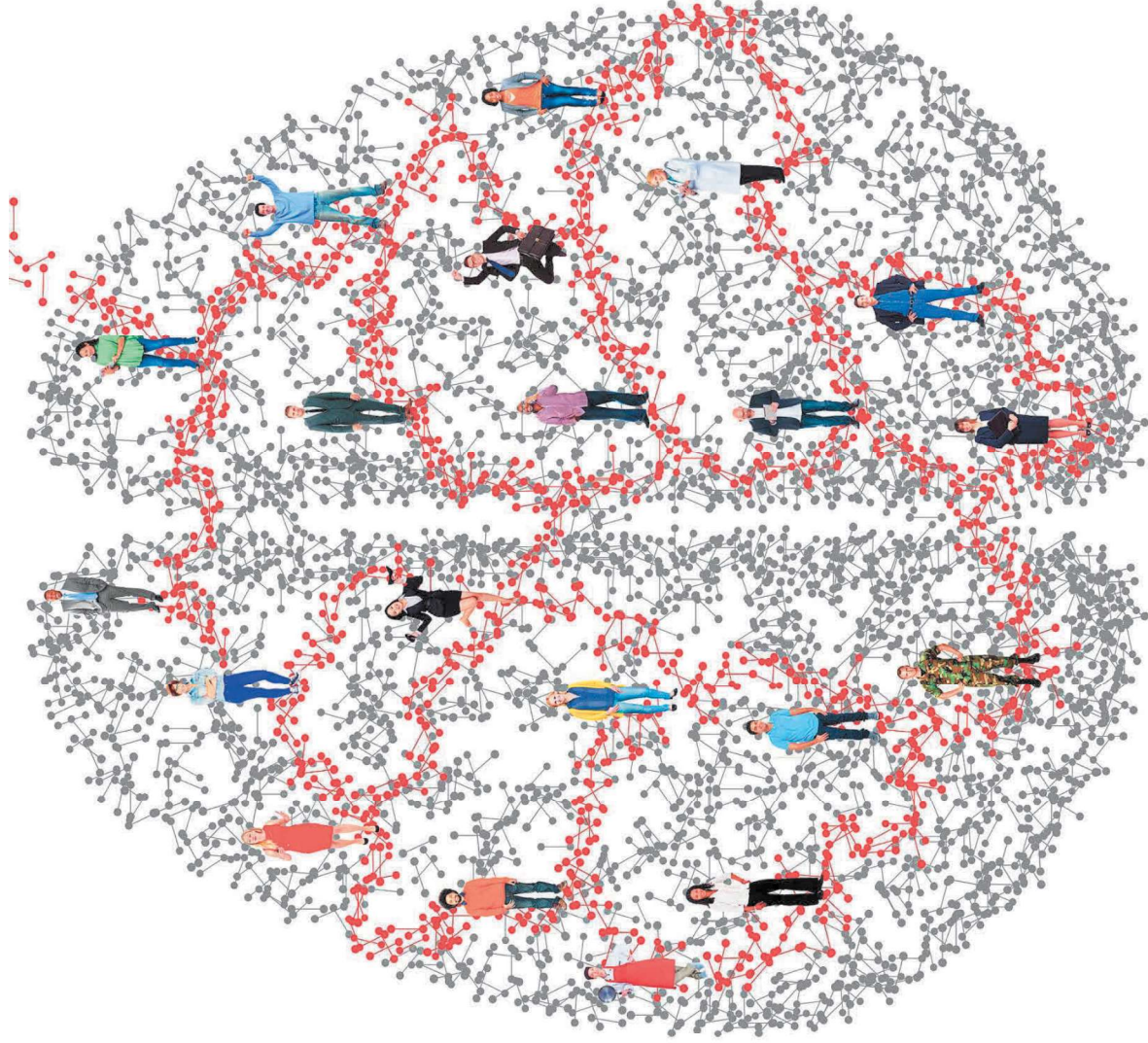




GØR HJERNEN TIL MEDSPILLER

– skab varige vanæendringer
uden dårlig samvittighed

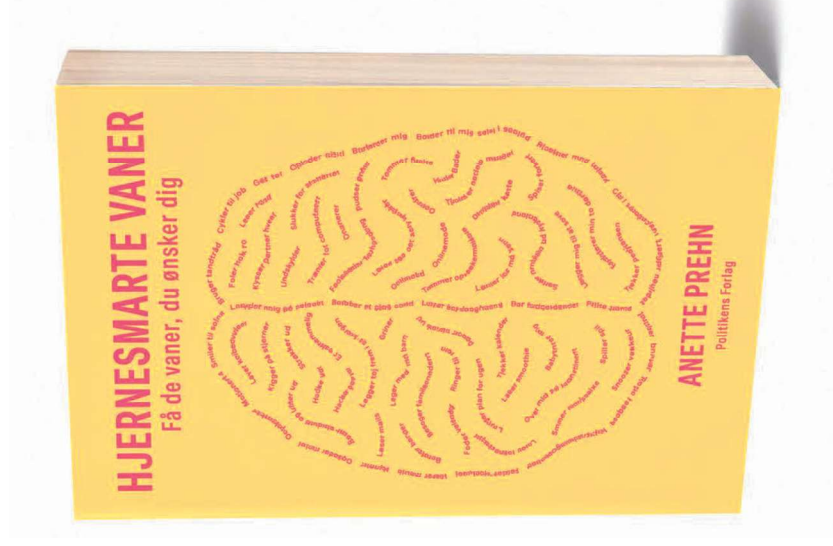
ANETTE PREHN

Arbejdsmiljødagene 2026

HVAD ER VANER?

En vane = “adfærd eller
handlemåde som en
person, ofte ubevidst,
har tillært sig ved stadig
gentagelse og derfor kan
have svært ved at
ændre”.

Den Danske Ordbog



“Når vi ser på levende
væsener udefra,
er noget af det første,
der slår os,
at de er bundt af
vaner.”

William James, 1890

The Principles of Psychology

TRE PROBLEMER VED FASTE VANEÆNDRINGSPLANER

1. **Rigiditet** (plan, delmål, flueben) – frem for **fleksibilitet** og **legekraft**
2. **Stempeltrang** (god/dårlig vane) – frem for et mere **iagttagende** og **lærende** blik

3. **Dårlig samvittighed** (slå dig selv i hovedet) – frem for en mere **klog adgang** til og **disponering** af ressourcer



Hvad genkender du *mest* fra dit eget liv – 1, 2 eller 3?

DEN DOMINERENDE VANEÆNDRINGS-FILOSOFI FOR TIDEN:

MÅL, DELMÅL, PLANER & FLUEBEN

**”De professionelle holder sig til planen,
mens amatørerne lader livet komme i vejen.”**

James Clear i ”Atomvaner”

DE 5 VANEÆNDRINGS-FILOSOFIER™

1. DE SMÅ SKRIDTS METODE

Lao Tzu: "Selv en rejse på tusind mil begynder med ét skridt."

2. SKRU PÅ KNAPPER

Einstein: "Galskab er at gøre det samme igen og igen og forvente nye resultater."

3. SIGT HØJT, RAM NOGET LAVERE

Michelangelo: "Den største risiko for de fleste er ikke at sigte for højt og misse men at sigte for lavt og nå det."

4. DROP MÅLET, TILVÆLG VÆRDIEN IGEN OG IGEN

Lao Tzu: "En god rejsende har ingen låste planer og ingen intention om at ankomme til et bestemt sted."

5. HANDL PÅ TRODS AF – ELLER PÅ GRUND AF – ULYST

Buddha: "Det er bedre at erobre dig selv end at vinde tusind kampe. Så er sejren din egen."