

Vanesamtale på 10 minutter?

Sådan taler du om *vaner*, så I
sammen flytter **adfærd**



Anders Colding-Jørgensen

Adfærdspsykolog (cand.psych.)





UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

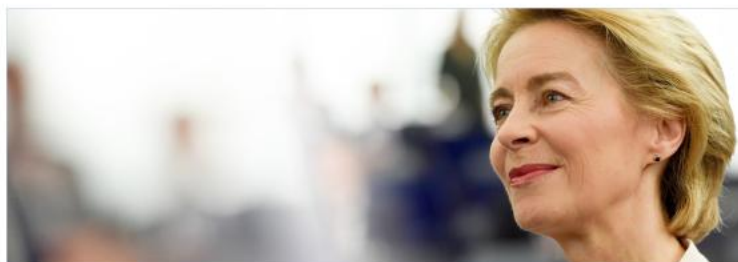




[Home](#) > [About the European Commission](#)

About the European Commission

Learn about the European Commission's role in instigating and implementing the EU's policies. The Commission's work is steered by a College of Commissioners, and led by its President. The Commissioners work on specific policy priorities that are set out by the Commission President.



President von der Leyen



The Commissioners

Organisational structure

How the European Commission is organised

[Staff](#)

[Locations](#)

[People first – Modernising the European Commission](#)

Departments and executive agencies

Roles and responsibilities of Commission departments, service departments and executive agencies.

What the European Commission does

[In strategy and policy](#)

[In law](#)

[In budget and funding](#)

[In international relations](#)

[Delivering on the political priorities](#)

What's New at the Institute?



Podcast: What is futures thinking? And how do we get started?

How can organisations become futures ready? Director and Futurist, Carsten Beck, shares his thoughts on the Good Morning April podcast.

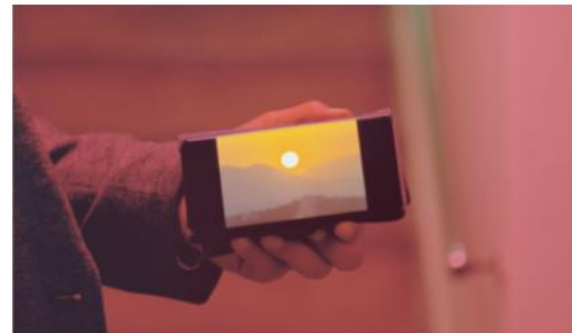
READ MORE

APRIL 12, 2022



Relativity of Absolute Values

PUBLICATIONS



Would it make any difference if you lived in a computer simulation?

PUBLICATIONS



Futures for the Space Age

PUBLICATIONS

Adfærdspsykolog
ANDERS GOLDING-JØRGENSEN

Hov, et egern!



GYLDENR

Den store psykologien B
Hvad er det for en adfærd
i de

"En sjov og underholdende bog,
som forklarer psykologien bag
vores digitale tjekkeadfærd"

★★★★★
Børsen

"En selvhjælpsbog, som ikke løfter
pegefinger, men faktisk virker."
Elektronista

"Med en imponerende lethed guider
han læseren igennem vanens anatomi.
Varm anbefaling herfra.

★★★★★
Steen Kræmer

"Anders Colding-Jørgensen
har skrevet en lille perle af en
selvhjælpsbog. Køb den!"
jesperlaugesen.dk

★★★★★
Brugernes anmeldelser
på Saxo.com



"Bogens råd er simple, men
overraskende effektive"

★★★★★
Berlingske

"Uanset om du føler, at du bruger
for meget tid foran en skærm eller
ej, er bogen anbefalelsesværdig."
Litteratursiden.dk

"Jeg blev bestemt klogere af den og
anbefaler den gerne, hvis du vil gøre
noget ved dine digitale (u)vaner. "
birgitjuelmartinsen.dk

"Jeg kan varmt anbefale alle der døjer med
selvkontrol at læse denne lille perle"
★★★★★
Kenneth Dahlin

Hov, et eger!
**En lille bog om dine
digitale (u)vaner**



Vaneinstituttet

Customer Reviews

4.9 out of 5

35 Ratings



Ninni kjær, 19/09/2023

Super fint og simpelt
Tak for dit arbejde. Det er en god måde for
mig at holde mig opdateret og giver mig også
redskaber i mit arbejde med vaneændring



ChristinaSantini.com, 12/09/2023

Vildt interessant og brugbar podcast
Ikke for tung - ikke for letbenet - meget
brugbar og fokuseret. Anbefaler klart!



Martin R 84, 10/12/2021

Bliv klog og underholdt på samme tid
Solid formidling, lærerigt og ikke mindst
behageligt



Lotte Jylland, 17/09/2023

Mange gode reminders. Og mange nye go...
Mange gode påmindelser. Og mange nye
gode 'stikpiller'



tikabella, 10/09/2023

Podcast om vaner
...fortalt på en let



Ukulele1234567890, 17/09/2023

Relevant og lærerigt
Har læst bogen og er begyndt at lytte til
podcast. Kan varmt anbefales!



enelaag, 20/06/2023

Fantastisk brugbar podcast
Meget underholdende, let tilgængeligt indhold
og behagelig stemme.
Jeg har fået styr på flere dårlige vaner.

PODCAST

VANEINSTITUTTET

Fantastisk
Jeg har hørt en del amerik...
bøger og podcasts om vaner, men jeg har
aldrig nogensinde oplevet noget, som i den
grad er velformidlet.

[more](#)



Har du brug for at gribe en **belastende vane** an på en ny måde?

Jeg kan hjælpe dig ud af din fastlåste situation - ofte allerede efter få gange

LÆS MERE



Anders Colding-Jørgensen
Adfærdspsykolog (cand.psych.)

" Anders er knaldhamrende dygtig. På en venlig men bestemt måde opnåede han at spotte sider af mig, jeg ikke kendte til forinden, og gjorde det muligt for mig at pludselig at forstå nogle vanemønstre der længe har været mig en gåde. Jeg er ham umådeligt taknemmelig. "

Johannes, tidligere klient

DET STORE MYSTERIUM:

1. Hvordan kan det være at mennesker kan træffe **en klar beslutning** om at spise sundere...
2. Blot for at fortsætte med at spise *som de plejer*?

Er de fuldkommen idioter?



Hvilken *strategi*
bruger du selv,
når du vil prøve
at ændre en
vane?





Viljestyrke

My god! Pull yourself together!



Motivation



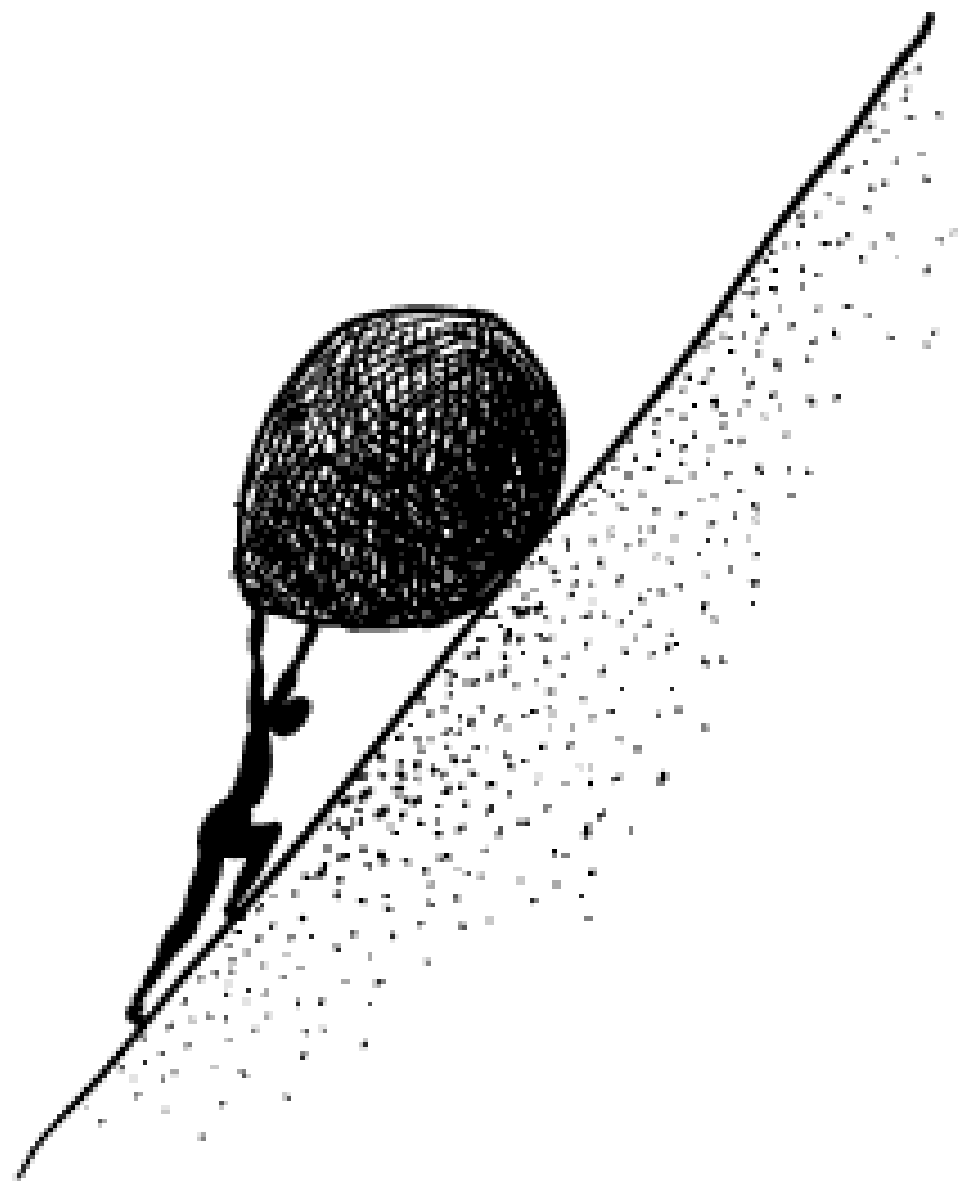
Forhindringer





Hvad er
vaner?





Din hjerne

ELSKER

gent

Forudsigelighed!





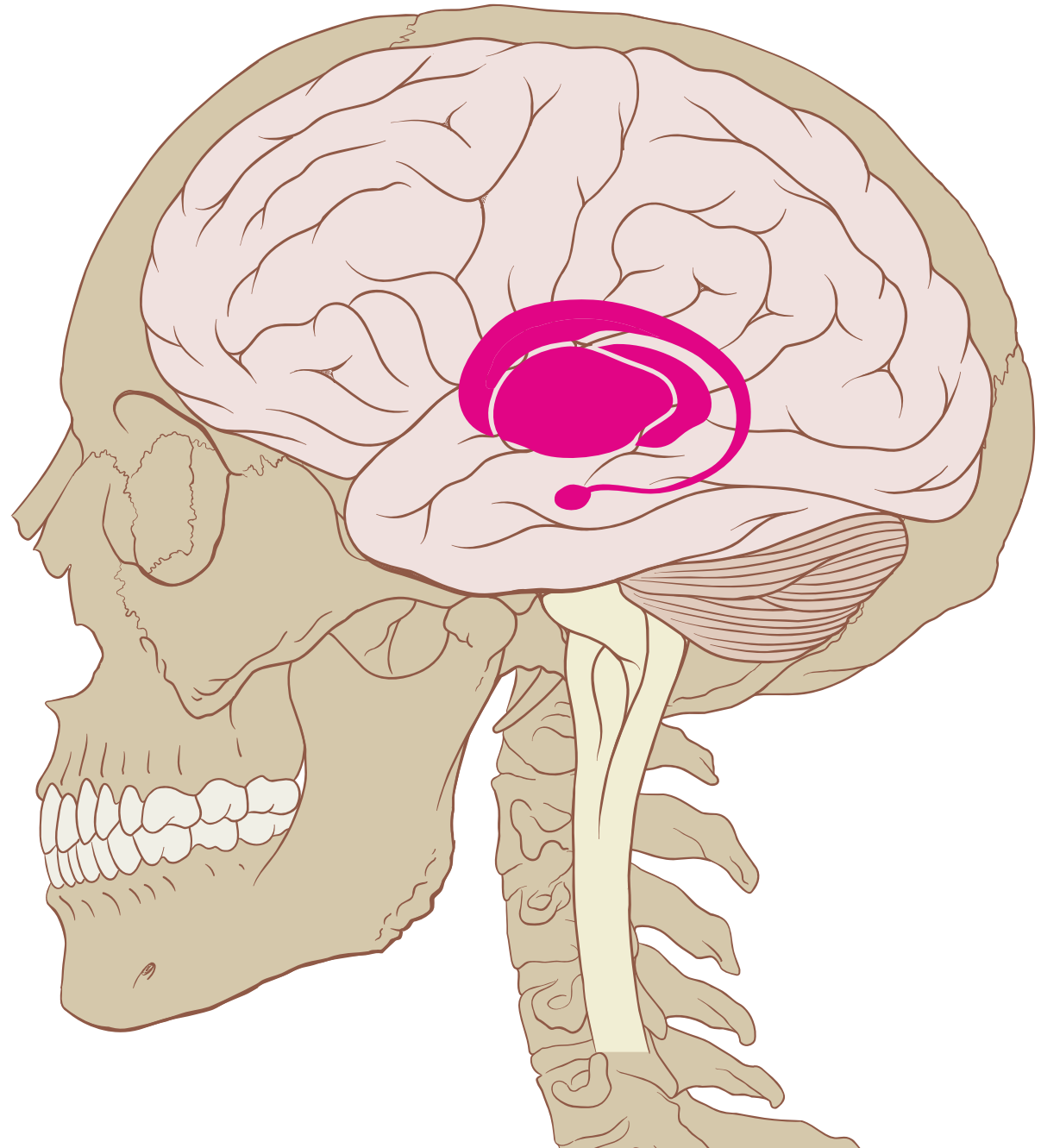
Du træffer hver dag *tusindvis*
af små og store valg



**MÅ VI
PRÆSENTERE**

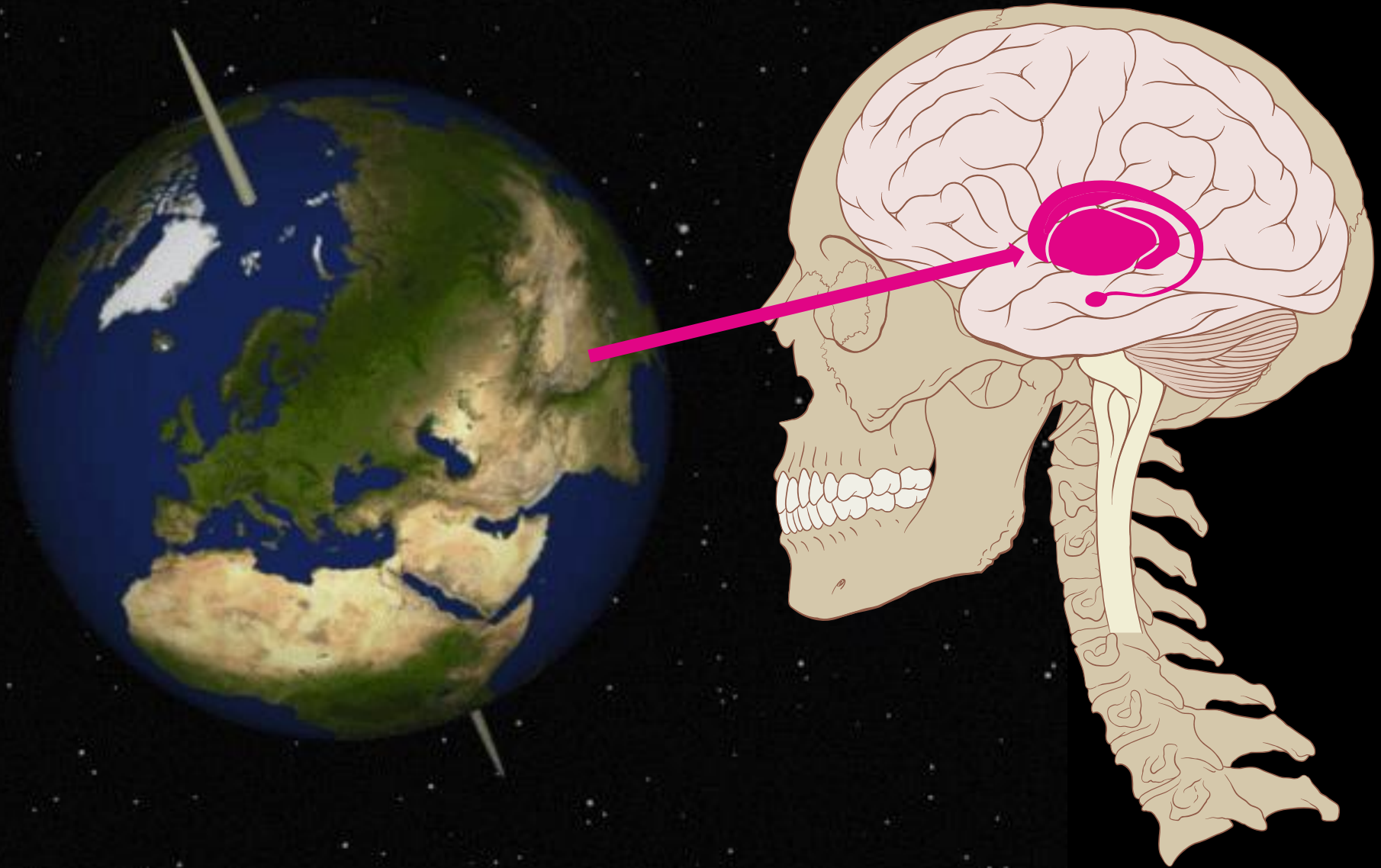
Din vanesystem

Kan løbende huske og automatisere adfærd, uden du overhovedet behøver at gøre noget for det!





Associationer



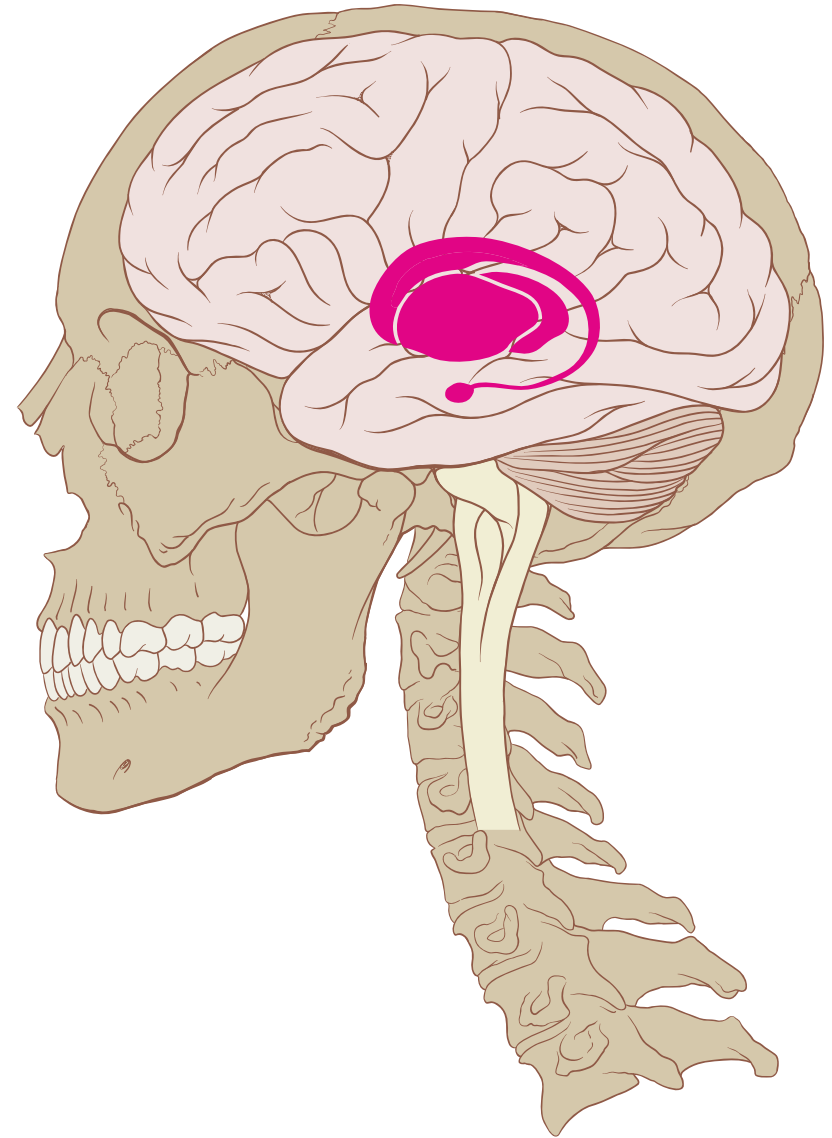
Hvad *kan* du
egentlig?

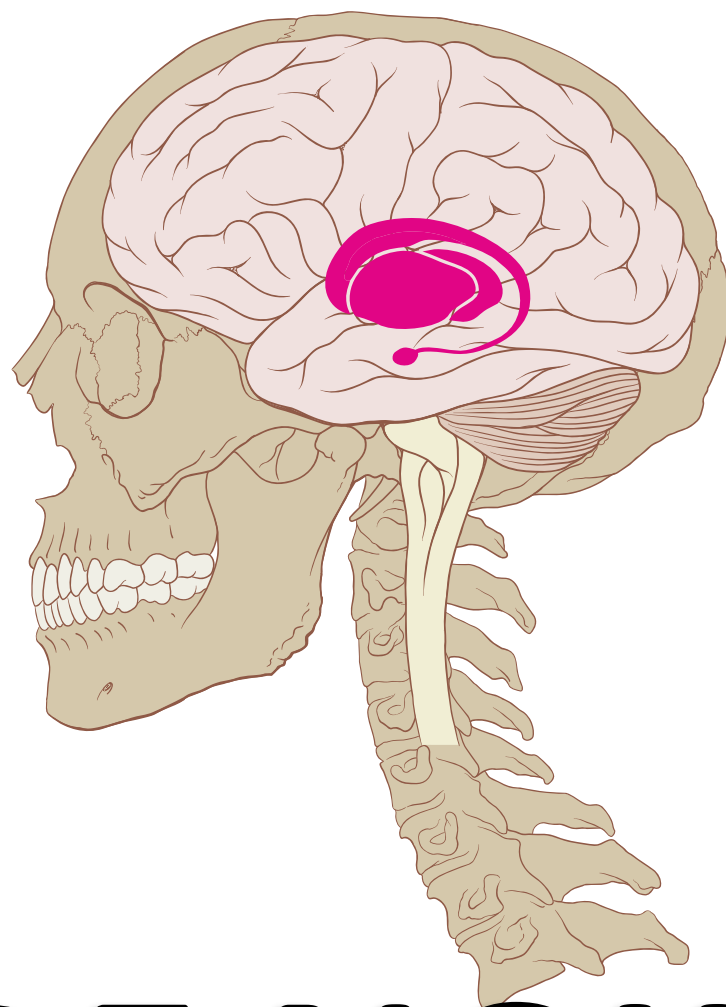




Vaner

- **Er reaktioner**, så du kan træffe en masse nu-og-her valg, uden at behøve at huske og planlægge din adfærd
- **Kommunikerer gennem det du mærker**, så du ikke behøver at tænke og træffe krævende beslutninger



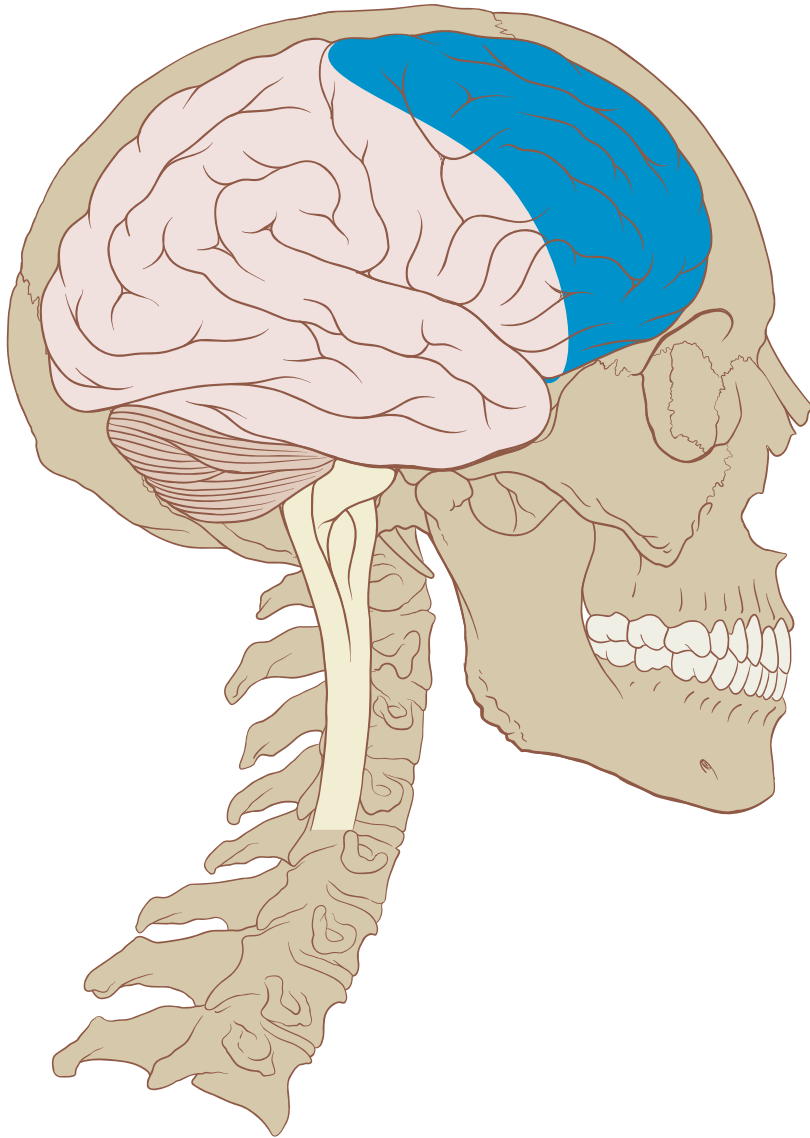


”GODE NOK”VALG

Hvad så med
dårlige vaner?



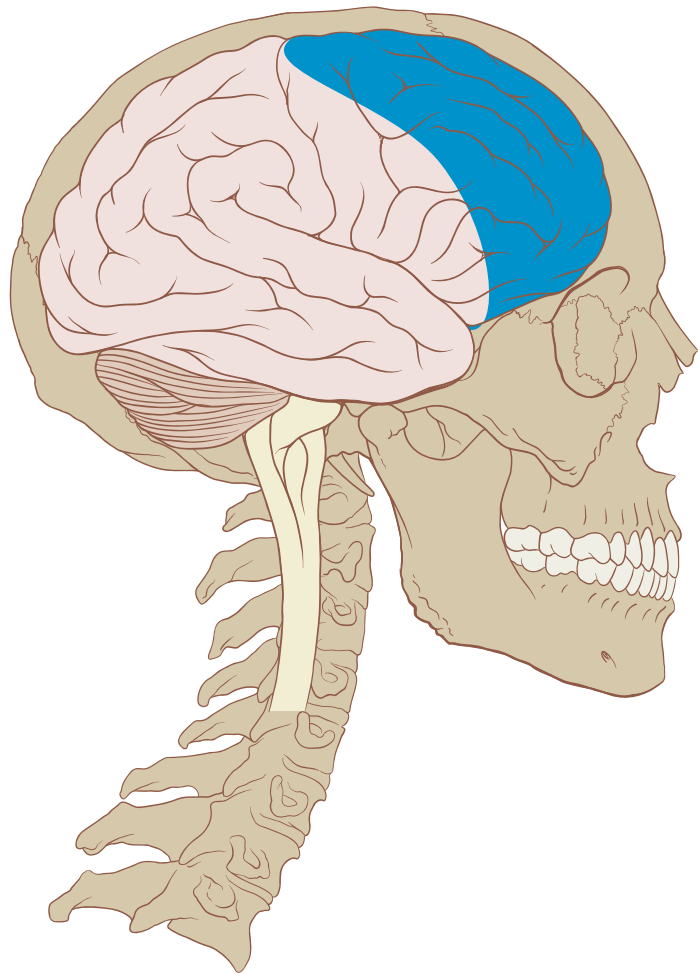
Dårlige vaner
findes ikke!



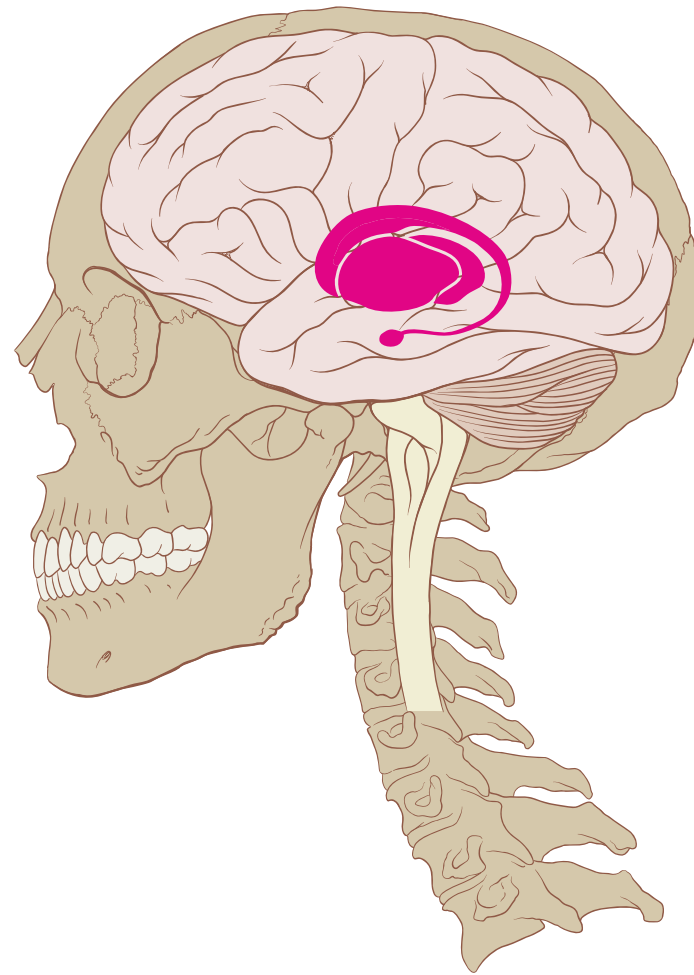
Fornuften

Her håndteres vurderinger af hvad der er rigtigt og forkert, sundt og usundt, hygiejnisk, socialt acceptabelt, planer for fremtiden og logiske operationer.



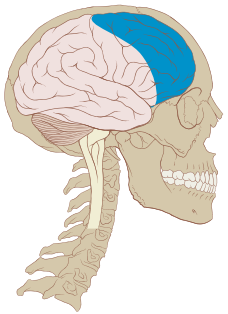


Fornuft



Vaner

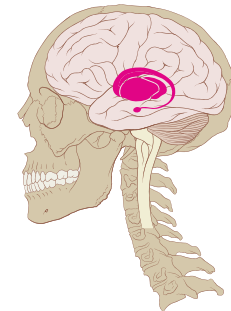
Hvem har ret?



Fornuft

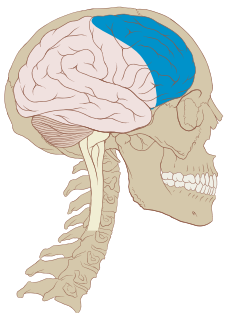
Det er forkert at spise oksekød. Klimaet tager skade og jeg burde lade være.

Hvis laver spaghetti med kødsovs i aften, kan jeg komme ud af butikken hurtigt og undgå sure børn derhjemme.



Vane

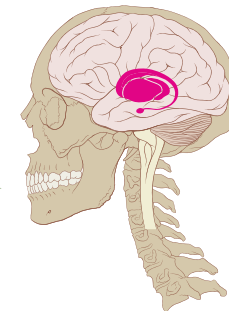
Hvem har ret?



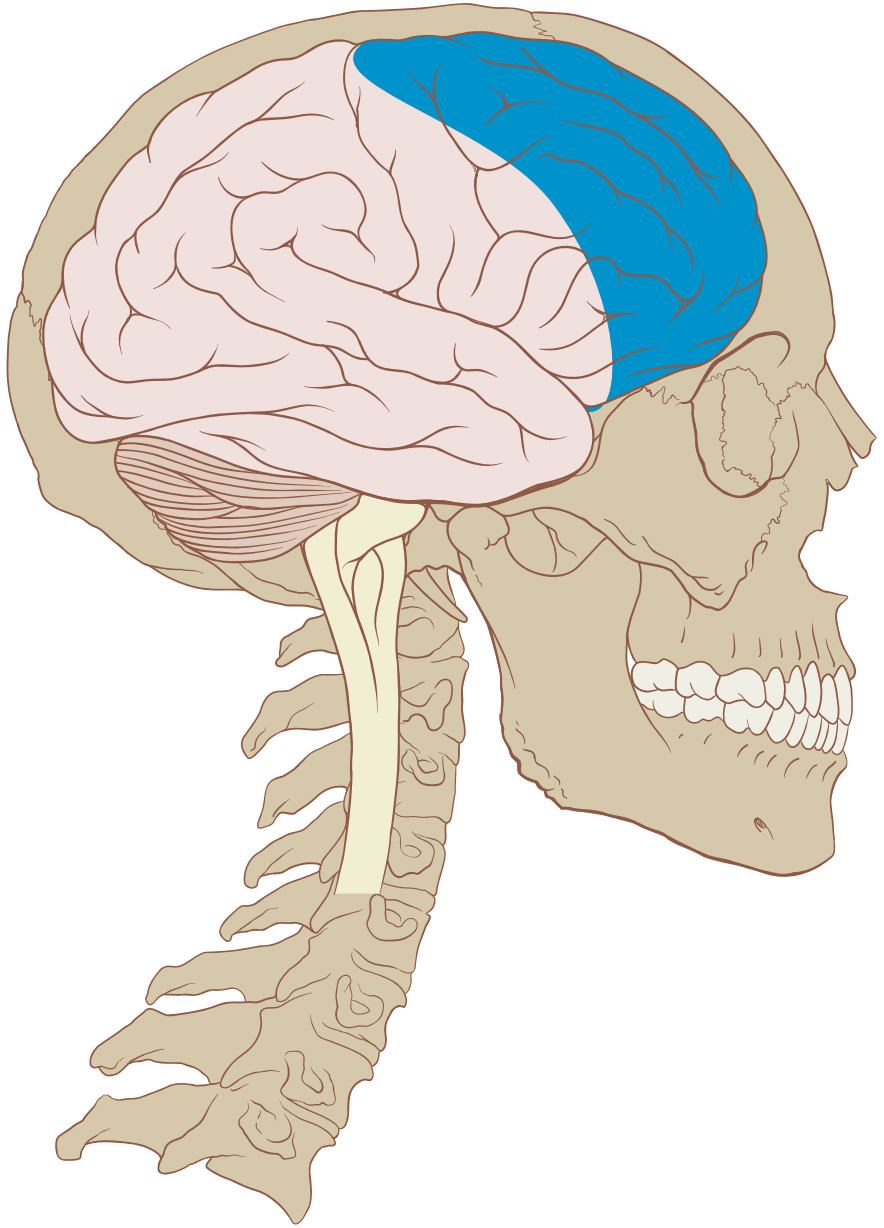
Din fornuft

Det er dumt at drikke.
Jeg bliver fed og usund
og det går ud over mit
arbejde

Når jeg drikker, forsvinder
de svære følelser og
skammen over at jeg
drikker for meget.



Dit vanesystem

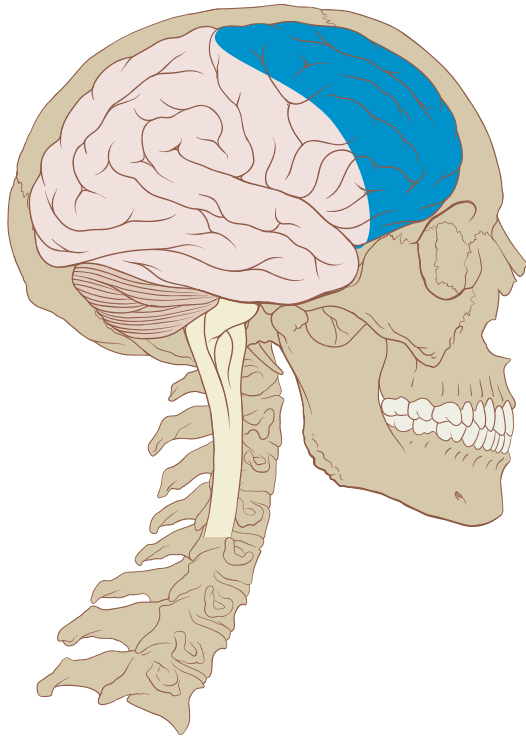


En adfærd du ved er
fornuftig, men du *ikke er*
100% fortrolig med

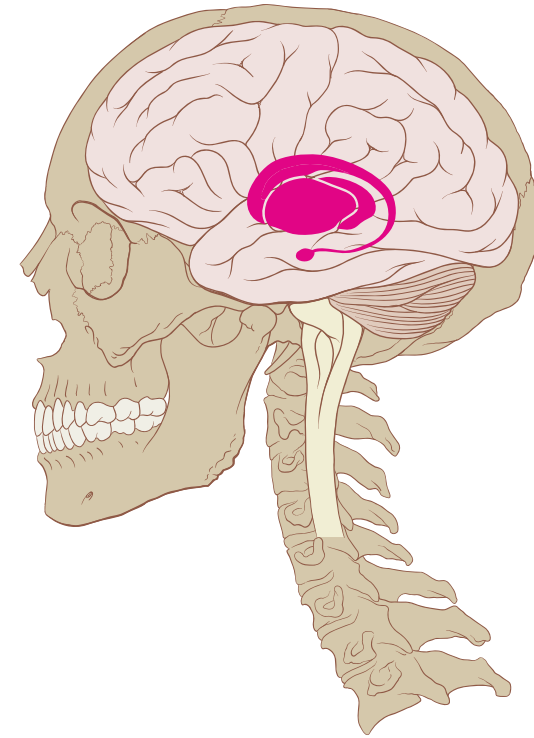


Et mindre fornuftig adfærd,
som *du ved virker* og som
derfor føles rigtig!

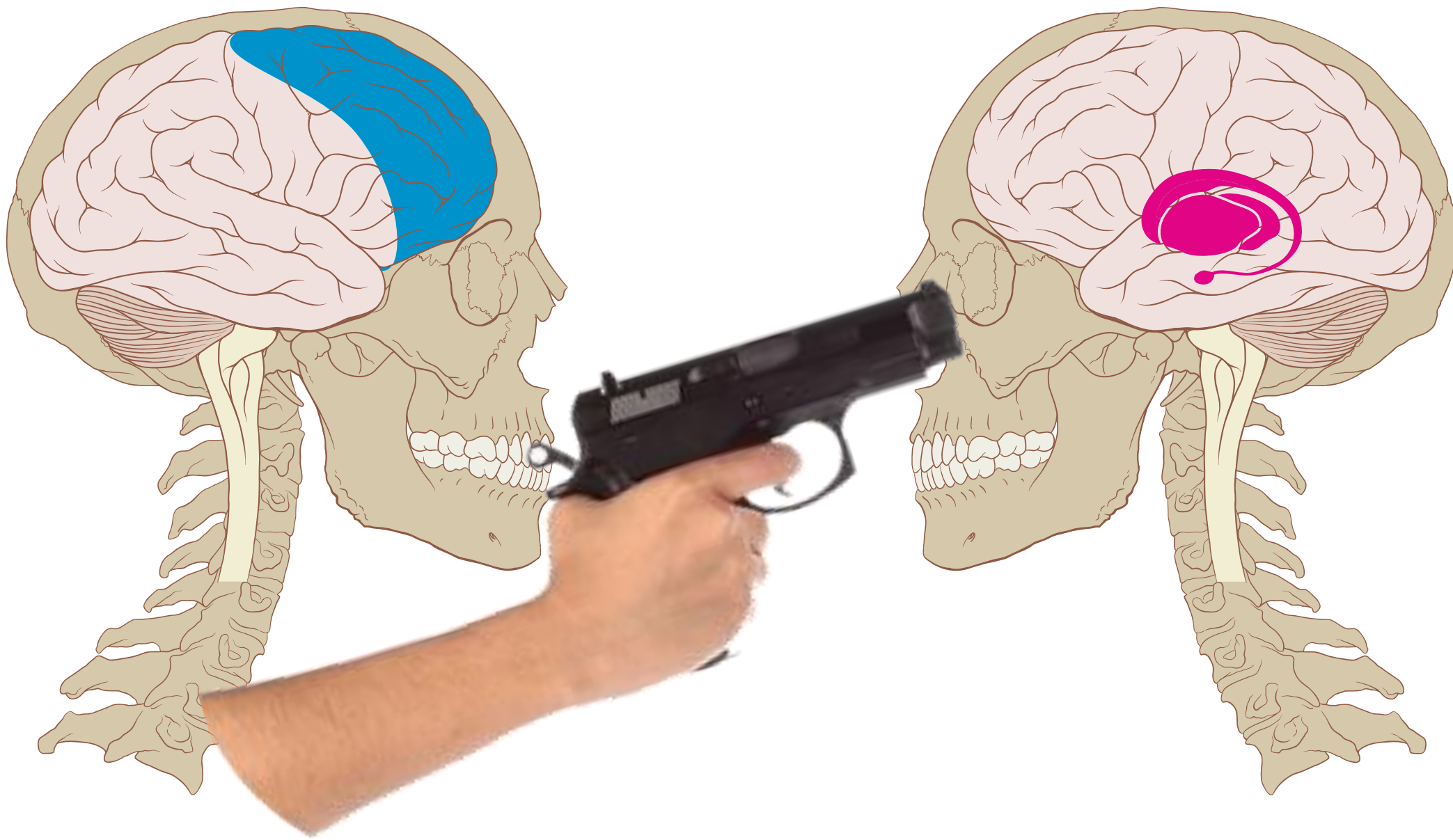


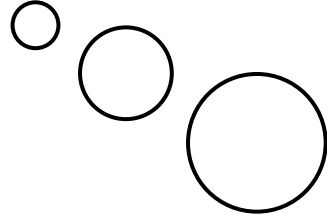
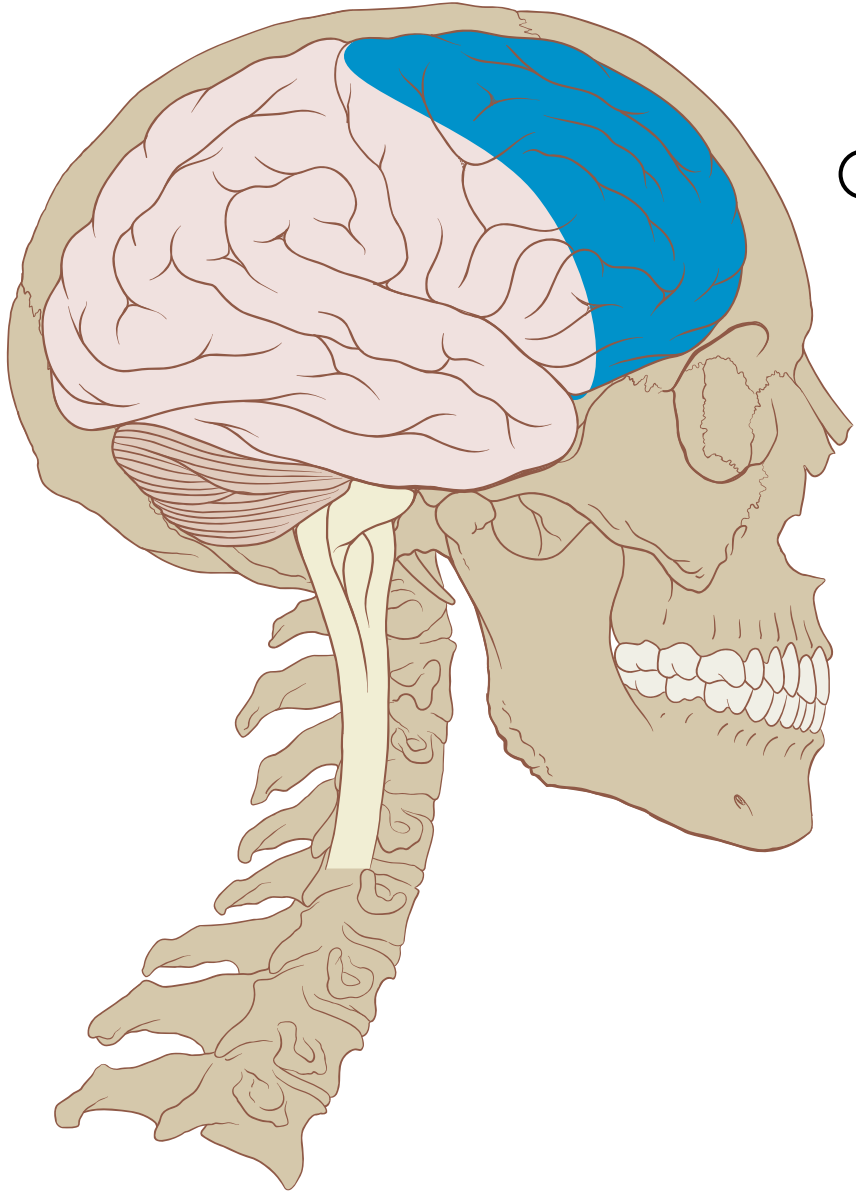


Fornuft
Skaber mening
I verden



Vaner
Mærker og
erfarer verden





Har du brug for at gribe en **belastende vane** an på en ny måde?

Jeg kan hjælpe dig ud af din fastlåste situation - ofte allerede efter få gange

LÆS MERE



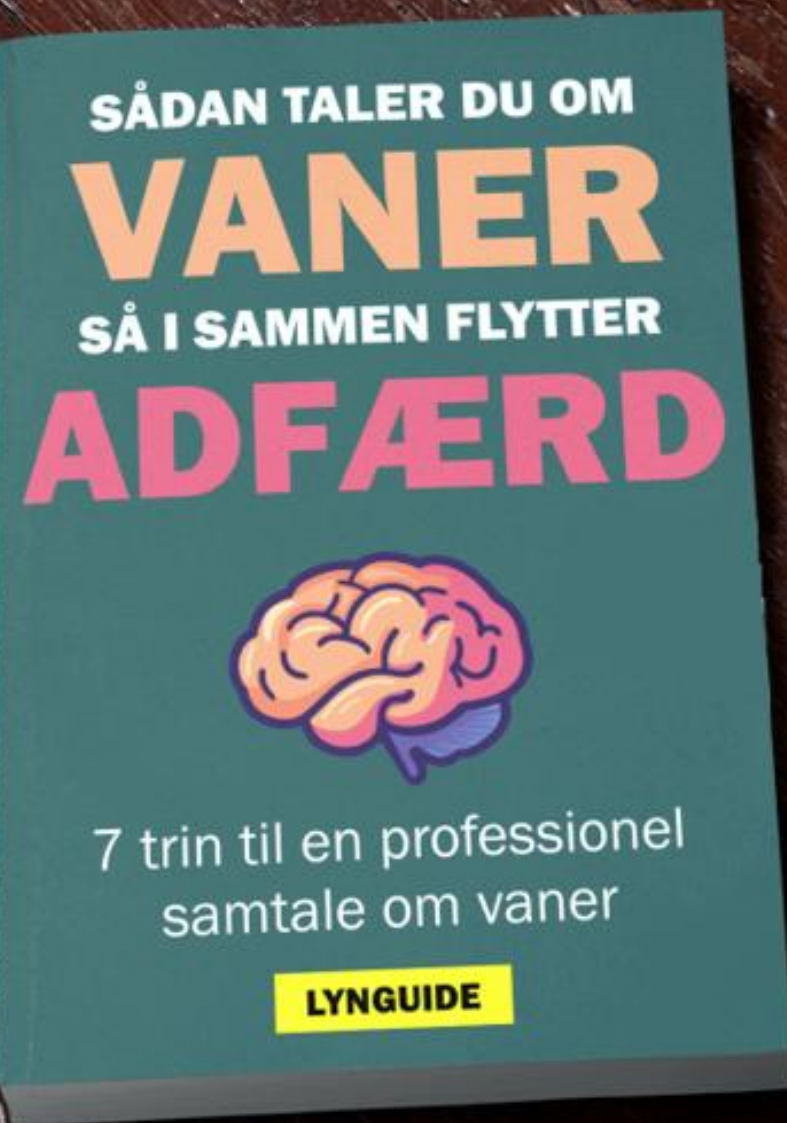
Anders Colding-Jørgensen
Adfærdspsykolog (cand.psych.)

" Anders er knaldhamrende dygtig. På en venlig men bestemt måde opnåede han at spotte sider af mig, jeg ikke kendte til forinden, og gjorde det muligt for mig at pludselig at forstå nogle vanemønstre der længe har været mig en gåde. Jeg er ham umådeligt taknemmelig. "

Johannes, tidligere klient

METODE

INSPIRATION



10

Minutters samtale

Motivation

Hvem *ejer* problemet?



” Det lyder da hyggeligt
at se TV og drikke vin,
hvorfor vil du holde op
med det? ”

” Hvis du fortsætter med
at spise sådan, får du nok
sukkersyge – men det er
jo ikke mit problem ”

Klichéfælden

Når du ikke behøver at sige noget, fordi din klient allerede ved alt hvad du vil sige





Adfærd – ikke mål!

Hvordan sikrer du at det I skal arbejde med, rent faktisk er noget din klient kan *gøre* anderledes



” At tabe sig er et godt mål, men det er faktisk ikke en adfærd – du kan ikke vælge at tabe dig.”

”Hvilken adfærd du har, tror du har mest indflydelse på din overvægt?”

...eller fortolkninger



” At spise sundt er ikke
en adfærd – det er en
vurdering af en
adfærd.”

”Hvilken *adfærd* tror du ville være mest sund for dig lige nu?”

Gør adfærden *konkret*

En konkret adfærd er en man kan observere og
ville kunne måle og f.eks tælle



” Så hvis du nu kunne få styr på slikket, tror du så det ville påvirke din vægt og følelse af sundhed? ”

Ikke mere viden!

Din klient mangler meget sjældent viden om
hvad der skal gøres – viden kan man ofte let få



Skab mental ro

Reducer kompleksitet, så din klient får en overskuelig arbejdsopgave.



” Jeg vi foreslå at vi nu *kun* arbejder med at få styr på slikket og lader alt andet hvile lidt – er du med på det? ”

” Det handler faktisk ikke om slik, men om hvordan du håndterer *trang* – og der er slikket et godt sted at lære. ”

Opdag vanemønstret

Hjælp klienten med at skifte sit indre kaos ud
med et mønster som kan forudses



Ikke HVORFOR
men HVORNÅR?





Hvad er det
klienten *mærker*,
som skubber til
adfærden?



” Det ser ud til at hver gang du *frygter en ubehagelig konflikt*, får du lyst til hvidvin.”

” Det ser ud til at hver gang du *kommer udmattet hjem*, får du trang til chokolade.”

” Det ser ud til at hver gang du dit arbejde **føles** **svært**, går du ud og kigger i køleskabet.”

Arbejdshypotesen

Det er bedre at have et rigtigt godt gæt, end at
blive ved at søge efter en årsag

”Næste gang”

Fordi du nu har en arbejdshypotese, kan du og klienten nu begynde at forudse vanen!

” Tror du den situation vil
komme igen? ”



Den principielle beslutning

Træk forhandlingen ud af situationen og gør en
kompleks situation meget simpel



” Hvordan kunne du have lyst til at handle, når du er nede og købe ind? ”

” Hvornår vil du gerne
købe slik? ”

Begynd at træne det reelle valg

Når problemet er blevet gjort helt konkret og
overskueligt – kan klienten gå i gang med at træne
sin nye adfærd

Hvad er det du skal
lære at **tåle**, for at få
en adfærd du er mere
glad for?



“Vanesmerten”

Den ubehagelige følelse du oplever, når du prøver at gøre noget andet end det der plejer at virke

A man with glasses and a headset is centered in the frame, looking directly at the camera. He is wearing a dark blazer over a blue button-down shirt. The background is a large, textured brain. To the left of the man, four yellow sticky notes are attached to the brain with handwritten text in Danish. To the right, a glowing sign reads 'KREATIV AFDELING'. At the bottom, a large white title is followed by a descriptive sentence in Danish.

KREATIV
AFDELING

“Kreativ Afdeling”

Den del af din hjerne som giver dig lige nøjagtigt den gode undskyldning du mangler, for at gøre som du plejer.

“Vanens vogtere”



10

Minutters samtale



Her kan du lære at forstå og ændre dine vaner

Mange mennesker kæmper med deres vaner. Du behøver ikke at kæmpe alene

BLIV (GRATIS) MEDLEM

Læs mere

GODT AT SE DIG!

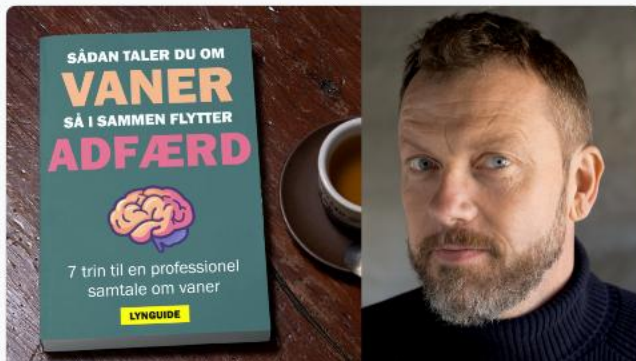
Vaneinstituttet er et 100% gratis tilbud til dig der gerne vil forstå dine vaner bedre – og ændre dem du ikke er glad for

Når du tilmelder dig, får du adgang til nogle af de ting jeg går og roder med for tiden. For

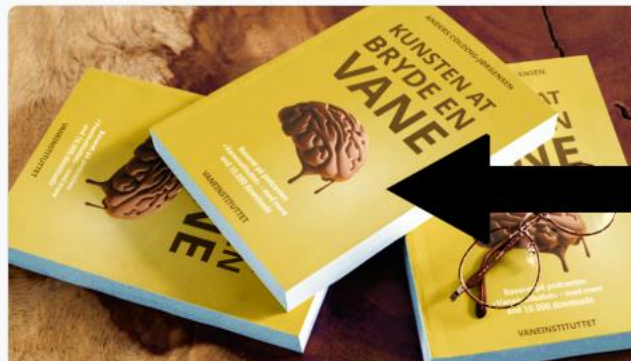


GRUPPER DU ER MEDLEM AF

Vaneinstituttet ▾

 Velkommen Forløb (1) Materialer (2) Kontakt Profil Log ud **Materialer:** Vaneinstituttet **Samtaleguide: Til den professionelle samtale**

Denne guide plejer jeg at give til download efter jeg har holdt en workshop om at arbejde med vaner. Den opsummerer på en overskuelig måde de trin som den gode vanesamtale følger.

Af: Anders Colding-Jørgensen**Gratis for dig**[→ Se materiale](#) **E-bog: Kunsten at bryde en vane**

En ebog som tager dig igennem processen med at opdage en vane og at prøve at gøre noget ved den.

Af: Anders Colding-Jørgensen**Gratis for dig**[→ Se materiale](#)

Vaneinstituttet

Customer Reviews

4.9 out of 5

35 Ratings



Ninni kjær, 19/09/2023

Super fint og simpelt
Tak for dit arbejde. Det er en god måde for
mig at holde mig opdateret og giver mig også
redskaber i mit arbejde med vaneændring



ChristinaSantini.com, 12/09/2023

Vildt interessant og brugbar podcast
Ikke for tung - ikke for letbenet - meget
brugbar og fokuseret. Anbefaler klart!



Martin R 84, 10/12/2021

Bliv klog og underholdt på samme tid
Solid formidling, lærerigt og ikke mindst
behageligt



Lotte Jylland, 17/09/2023

Mange gode reminders. Og mange nye go...
Mange gode påmindelser. Og mange nye
gode 'stikpiller'



tikabella, 10/09/2023

Podcast om vaner
fortalt på en let



Ukulele1234567890, 17/09/2023

Relevant og lærerigt
Har læst bogen og er begyndt at lytte til
podcast. Kan varmt anbefales!



enelaag, 20/06/2023

Fantastisk brugbar podcast
Meget underholdende, let tilgængeligt indhold
og behagelig stemme.
Jeg har fået styr på flere dårlige vaner.

PODCAST

VANEINSTITUTTET

Fantastisk
Jeg har hørt en del amerikanske
bøger og podcasts om vaner, men jeg har
aldrig nogensinde oplevet noget, som i den
grad er velformidlet.

[more](#)