

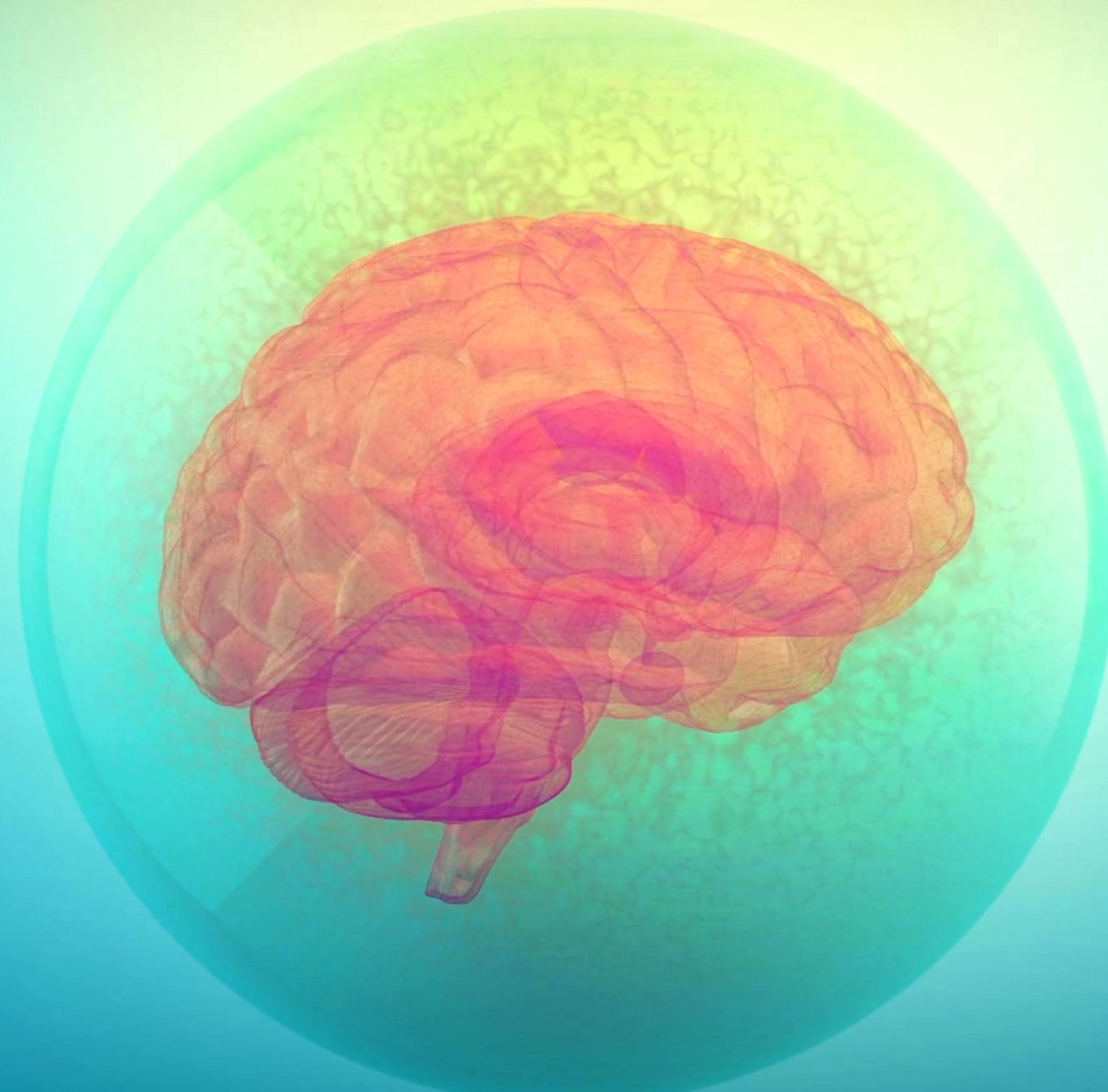


THOMAS ZOËGA RAMSØY

**HVAD KAN  
HJERNEN  
LÆRE OS OM  
FORANDRINGER?**

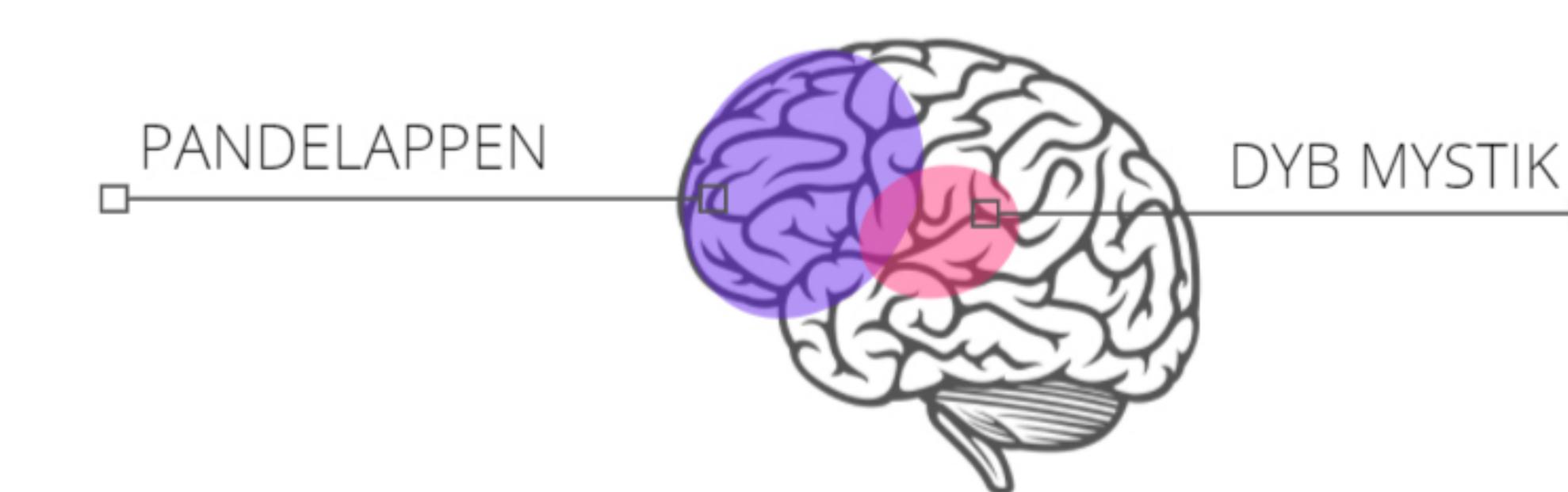
Behavers 2020





# DEN MYSTISKE HJERNE

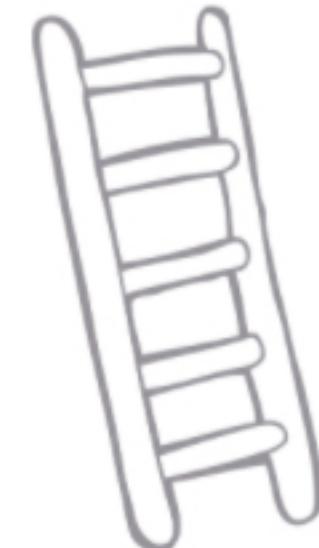
ER MINDRE MYSTISK NU...

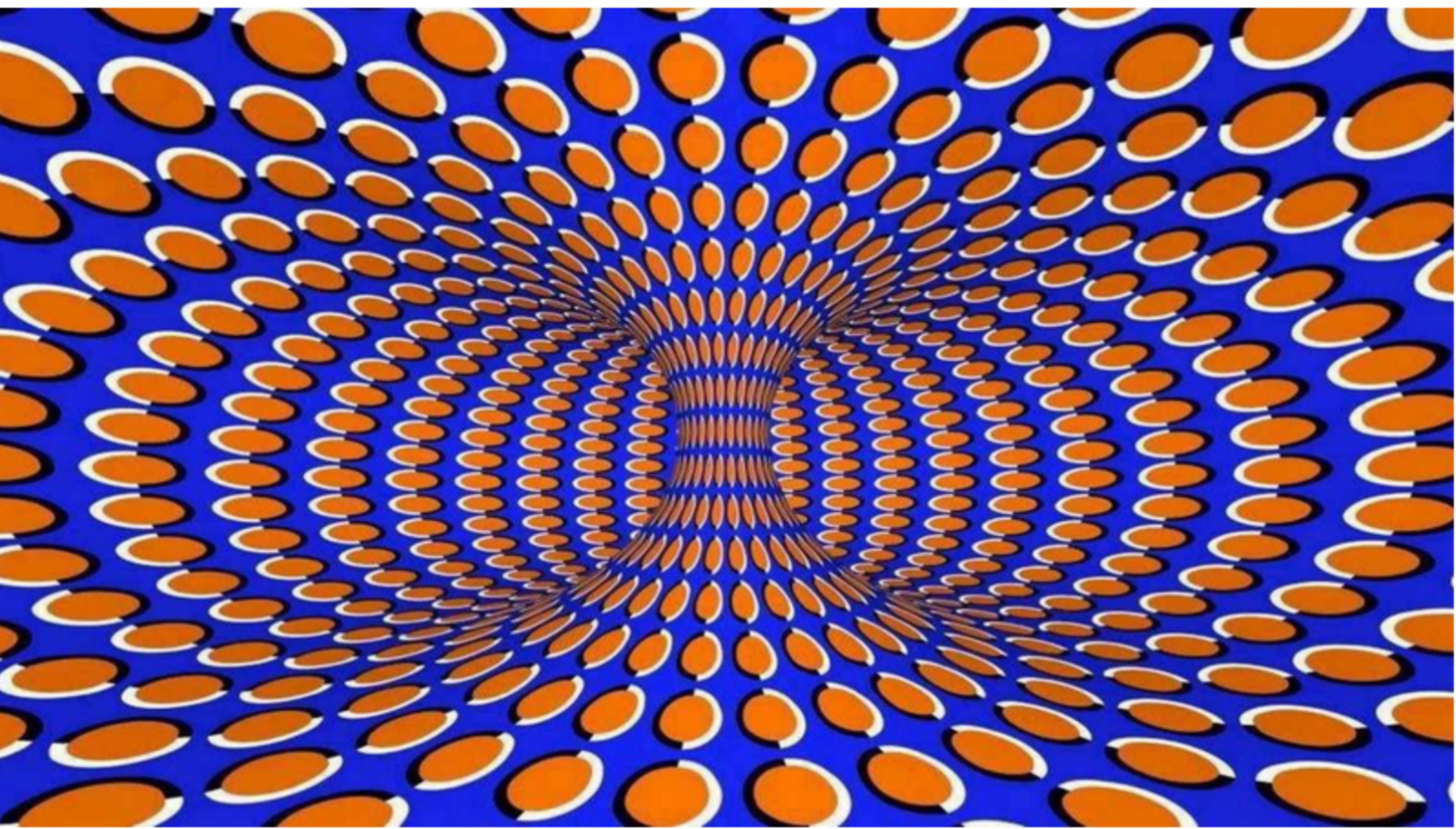


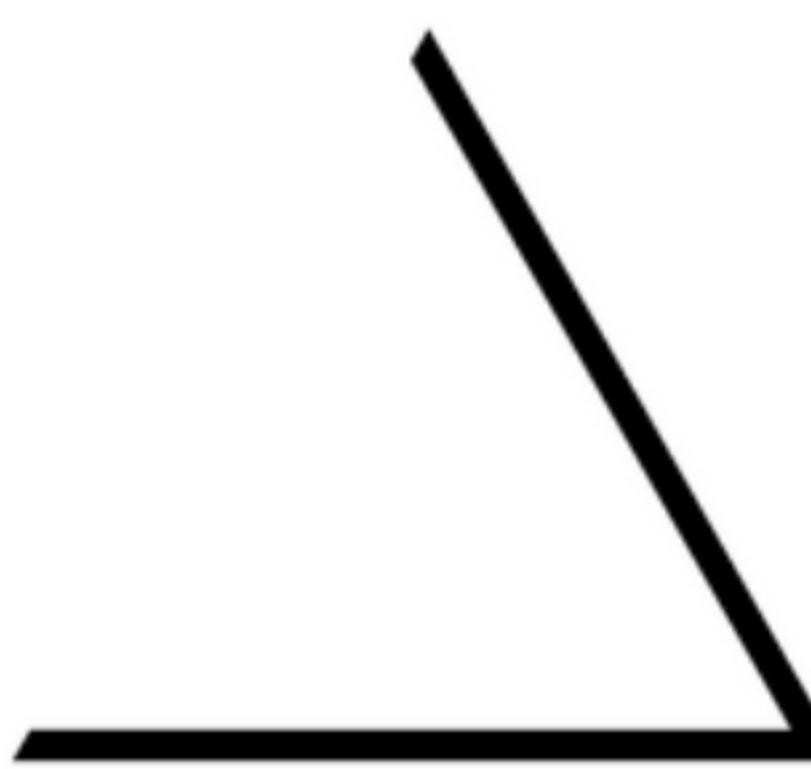
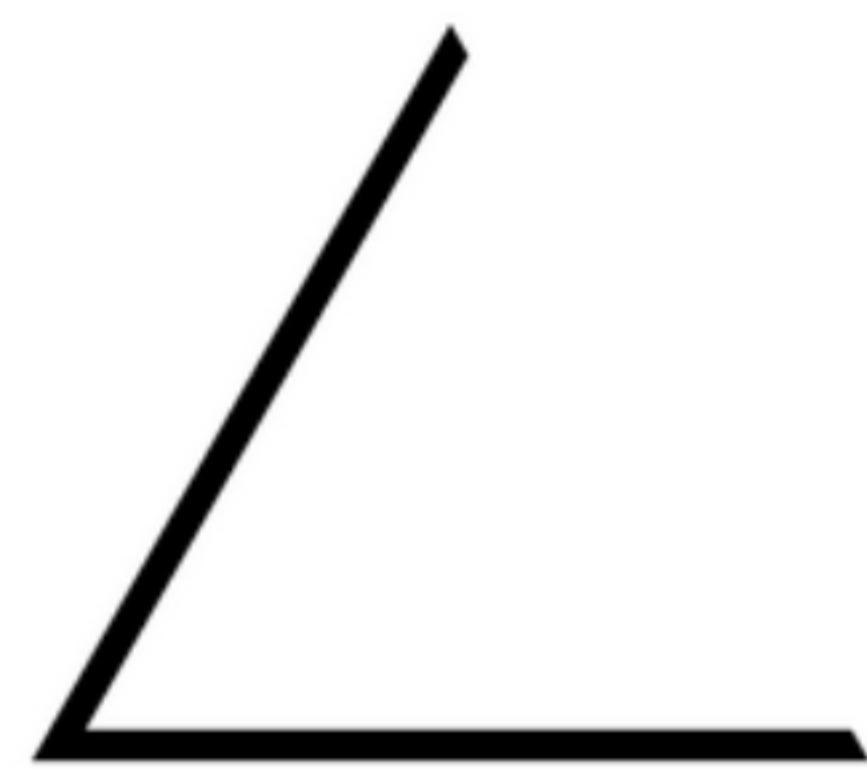


# ANOSOGNOSI!

*En svækket eller manglende evne til at erkende egen sygdom eller vanskeligheder*



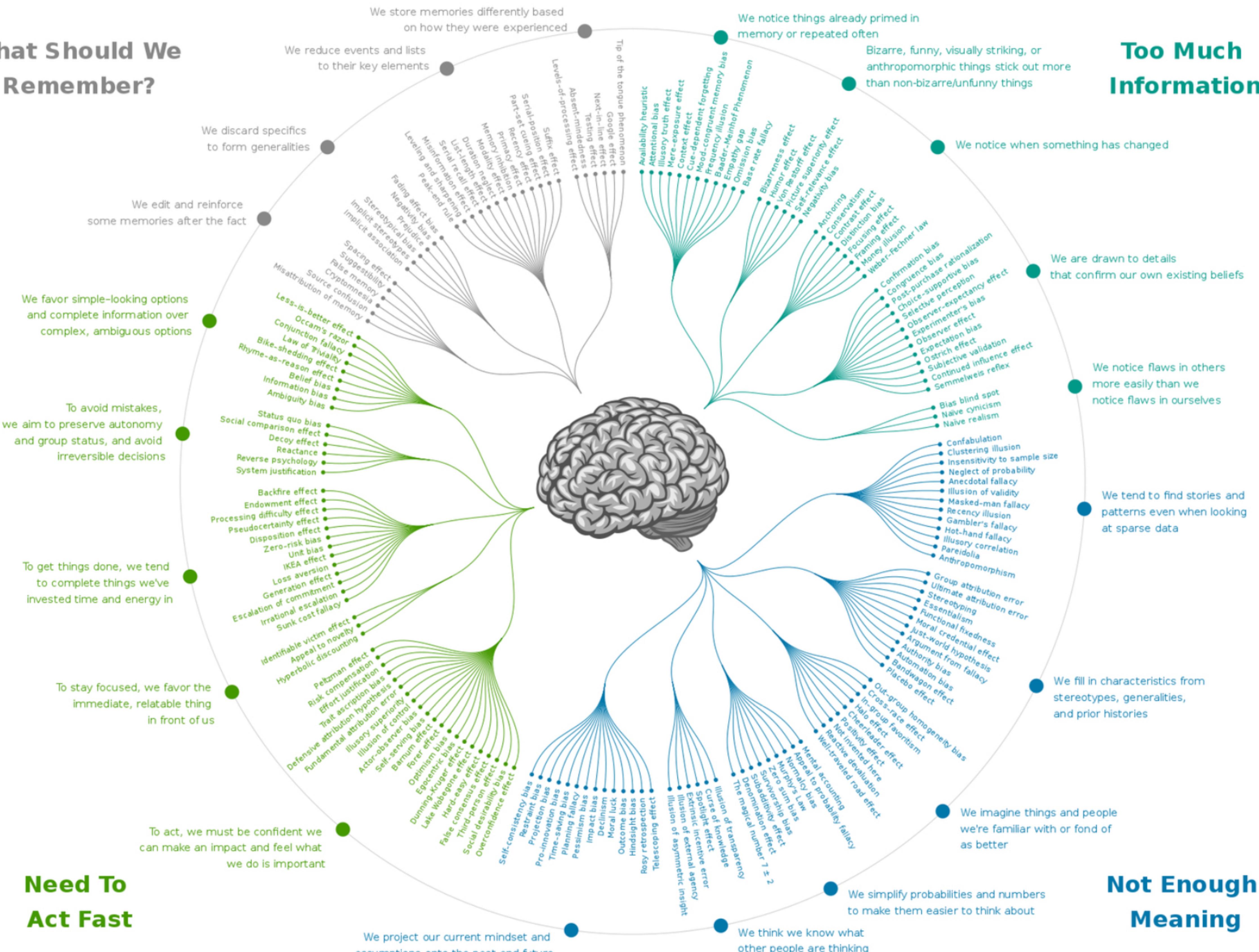






# What Should We Remember?

# Need To Act Fast



# CORONA BIAS

## Sandsynlighedsbenægtelse

Vi underestimerer chancerne for at noget vil ske.



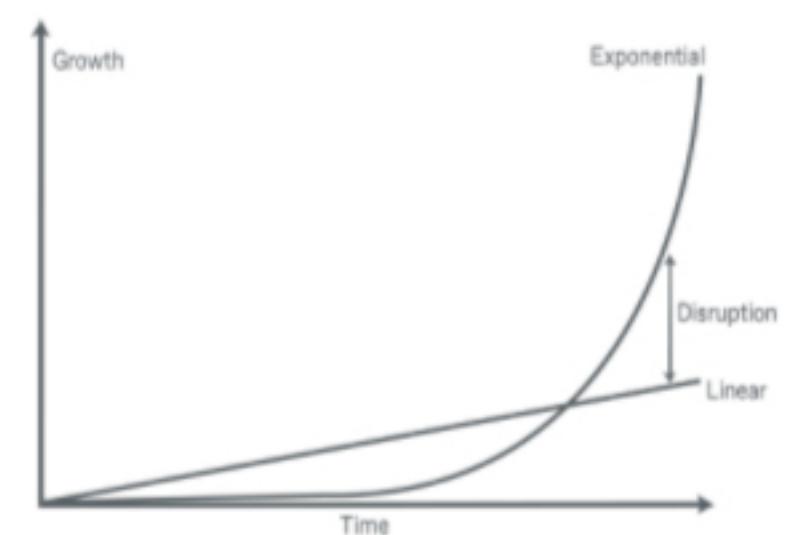
## Forankrings-effekt

Vi lægger for meget vægt på information vi får først, og justerer ikke efterfølgende.



## Eksponentiel vækstbias

Vi forstår ikke hvordan noget udvikler sig ikke-lineært



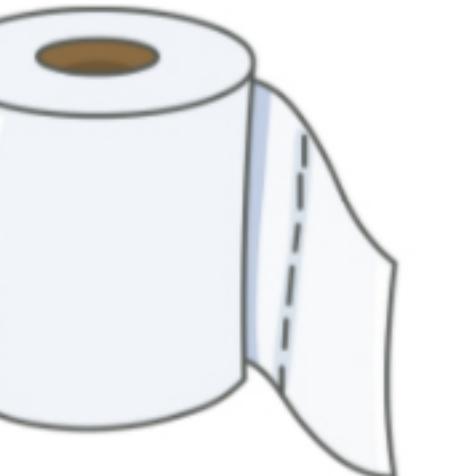
## Hyperbol discounting

Vi lægger mere vægt på hvad der er her og nu, end fremtiden



## Nul-risikobias

Vi lægger mere vægt på at eliminere risiko totalt end at blot minimere risikoen.



## Tabsaversion

Vi lægger mere vægt på det vi kan tage end det vi kan vinde



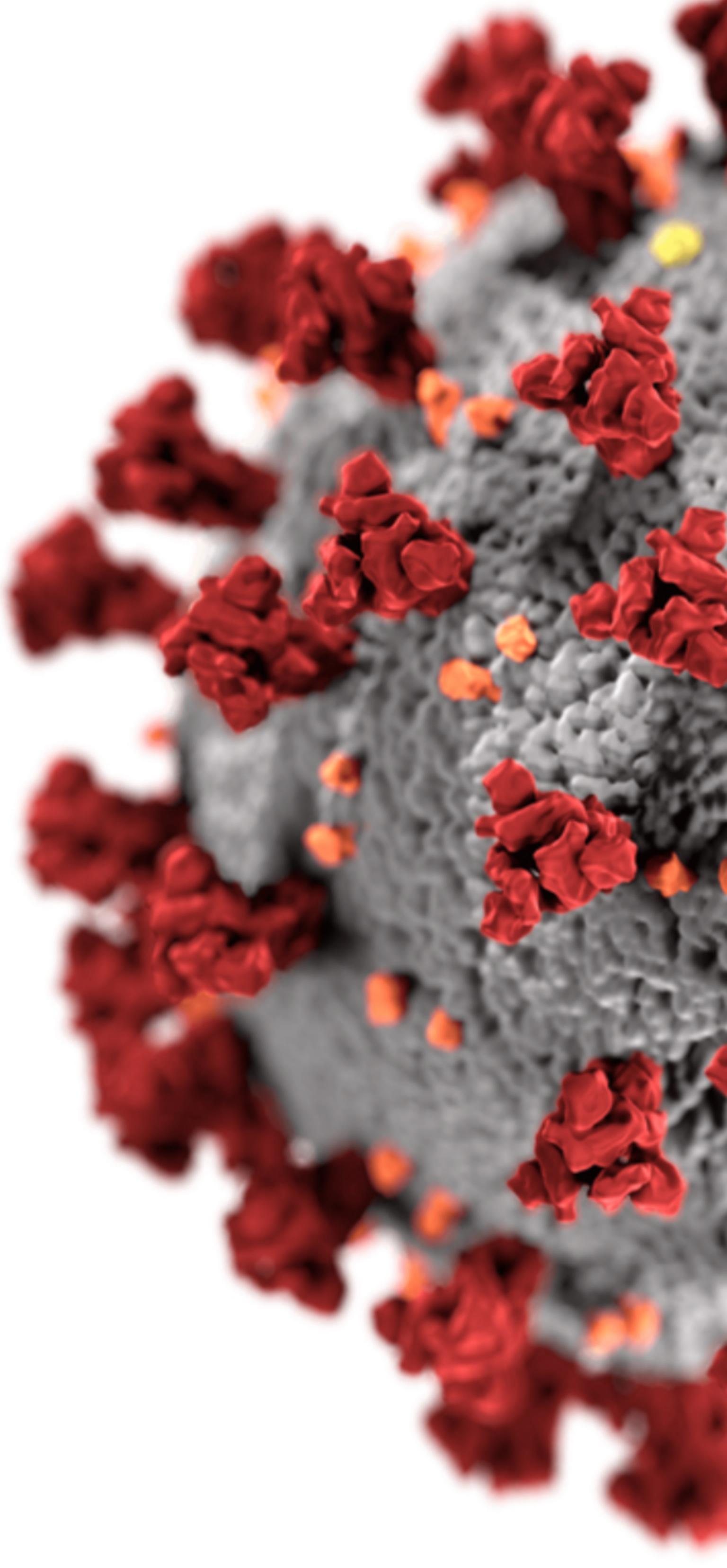
## Lemmingeffekten

Vi er socialt konforme og følger med mængden



## Tilgængelighedsbias

Vi stoler mere på de ting vi lettere kan komme i tanker om

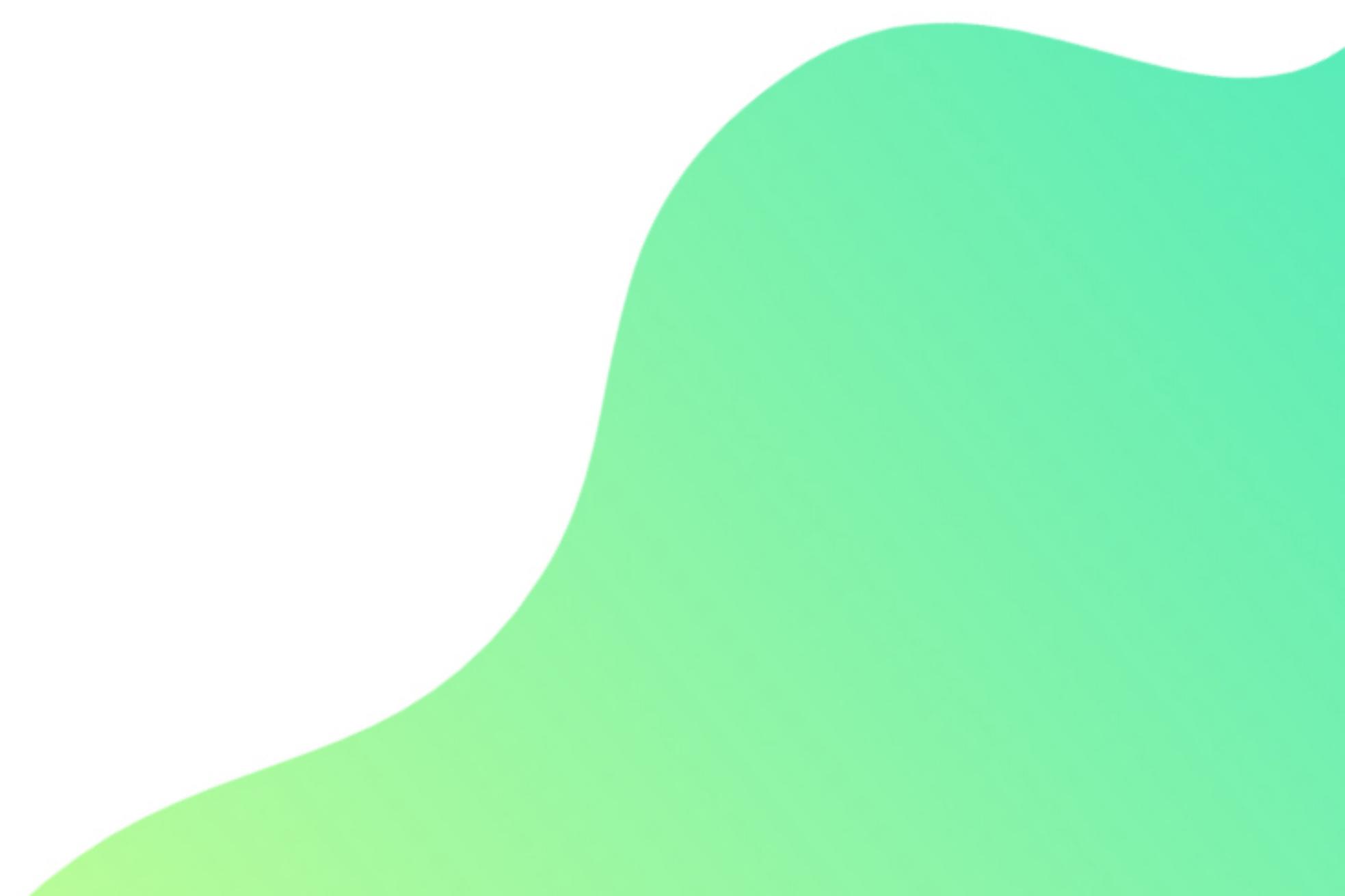


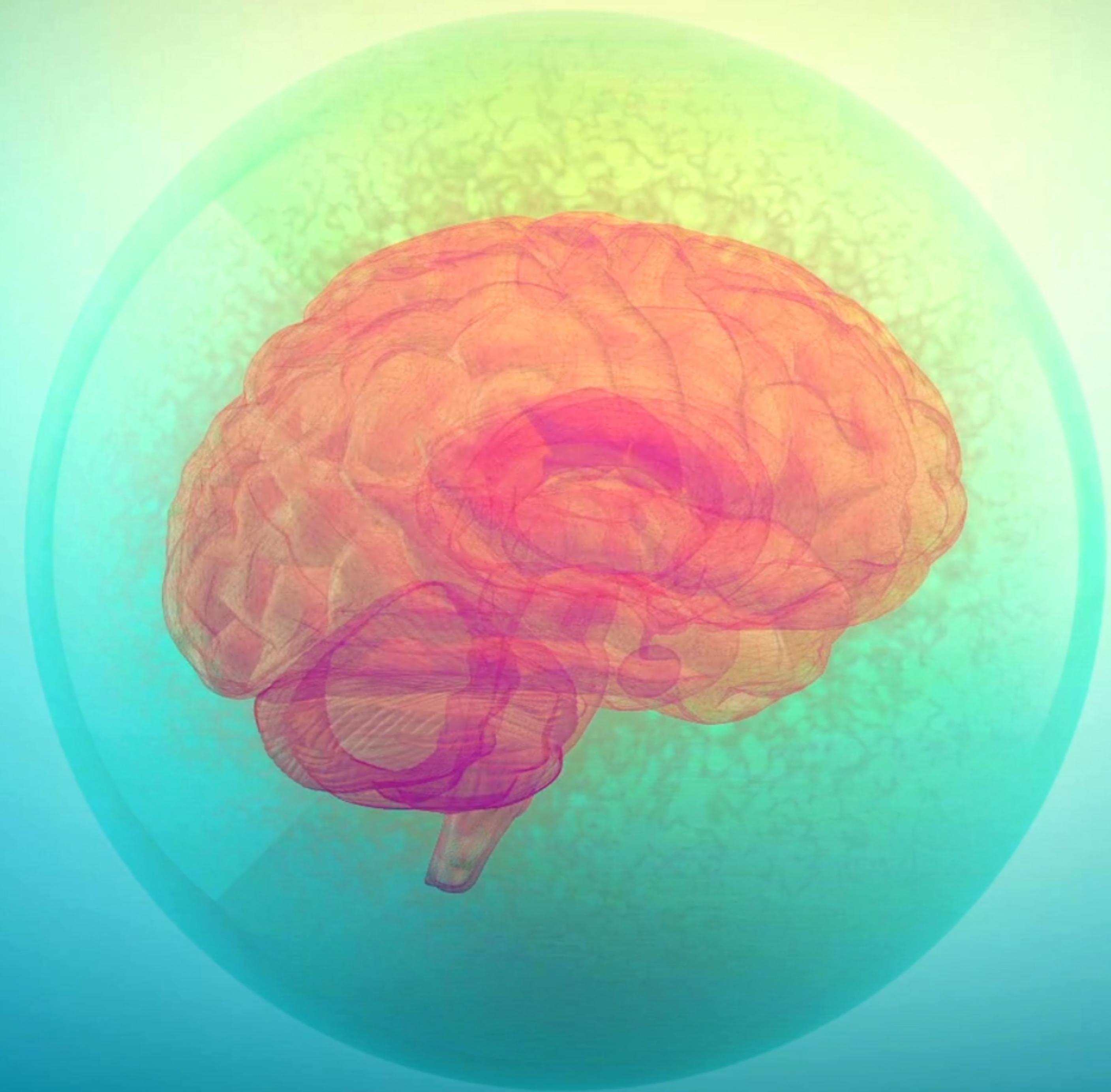


**HVORFOR?**

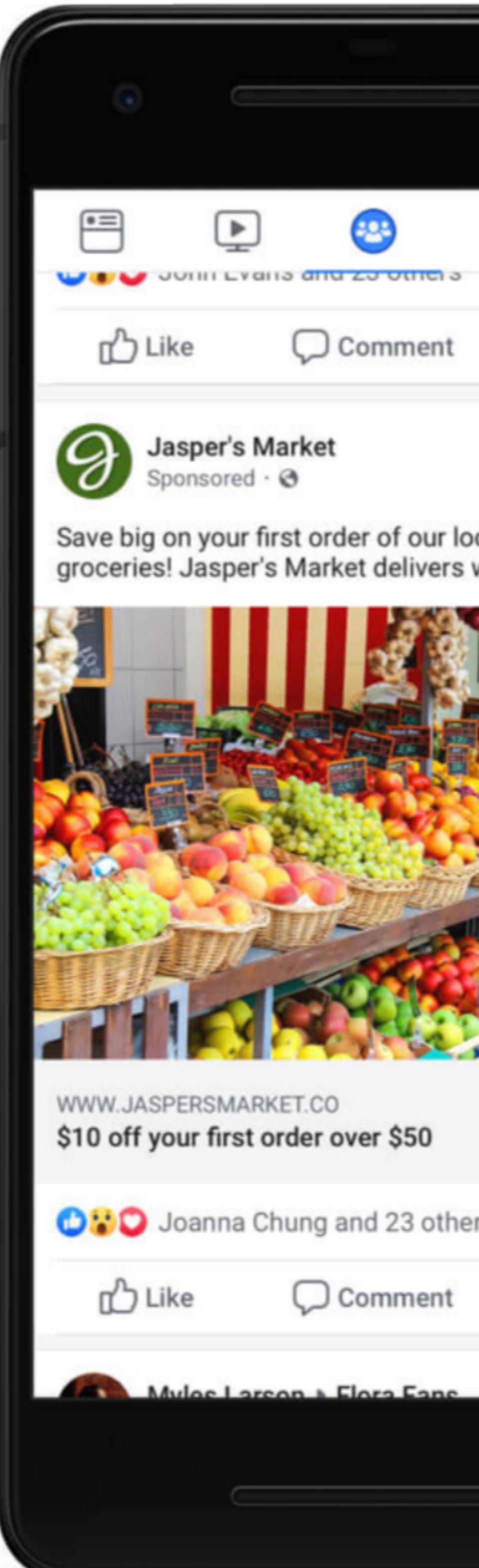
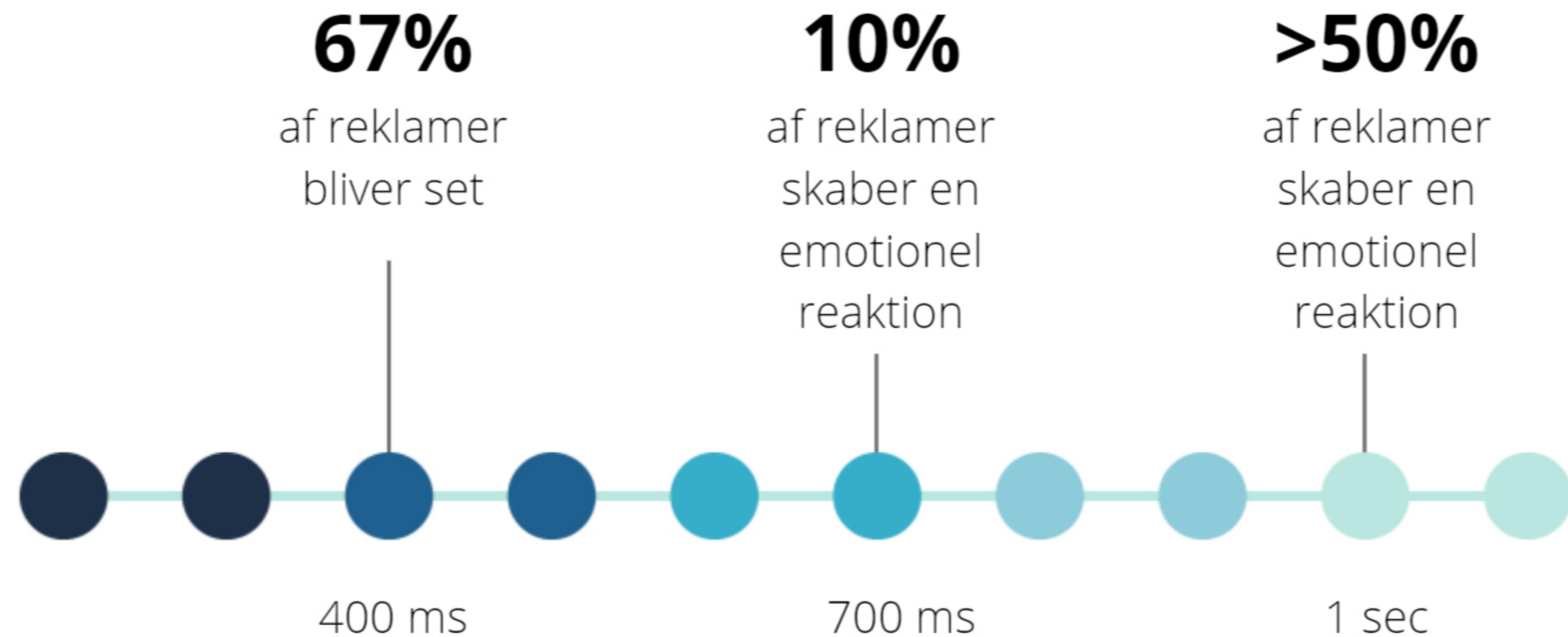
**HVORDAN?**

**HVORNÅR?**



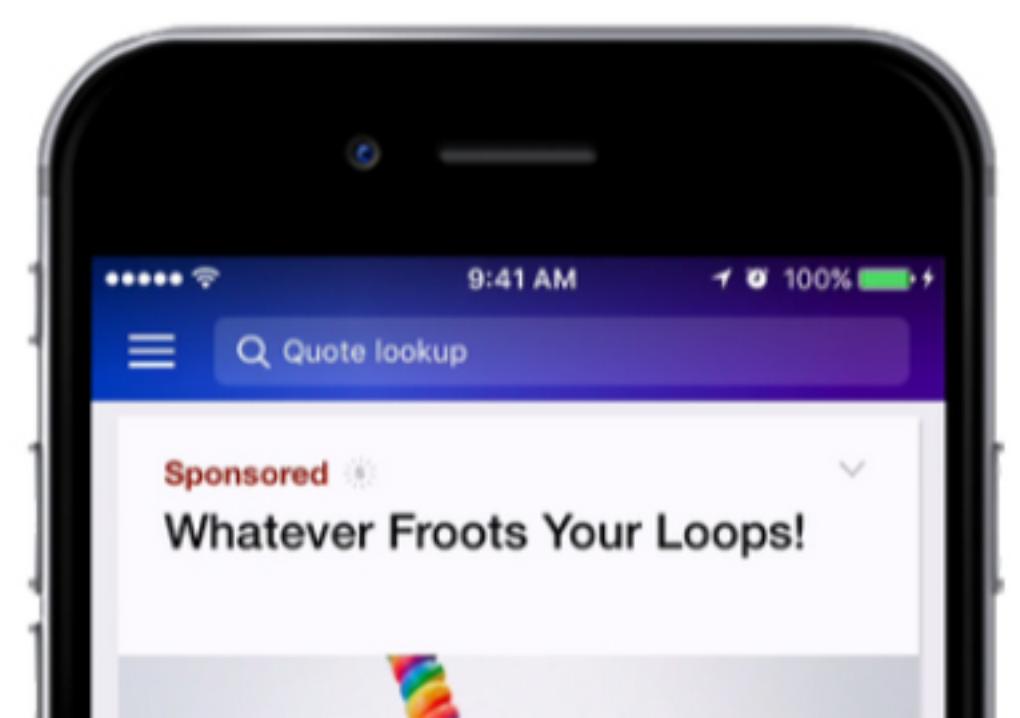
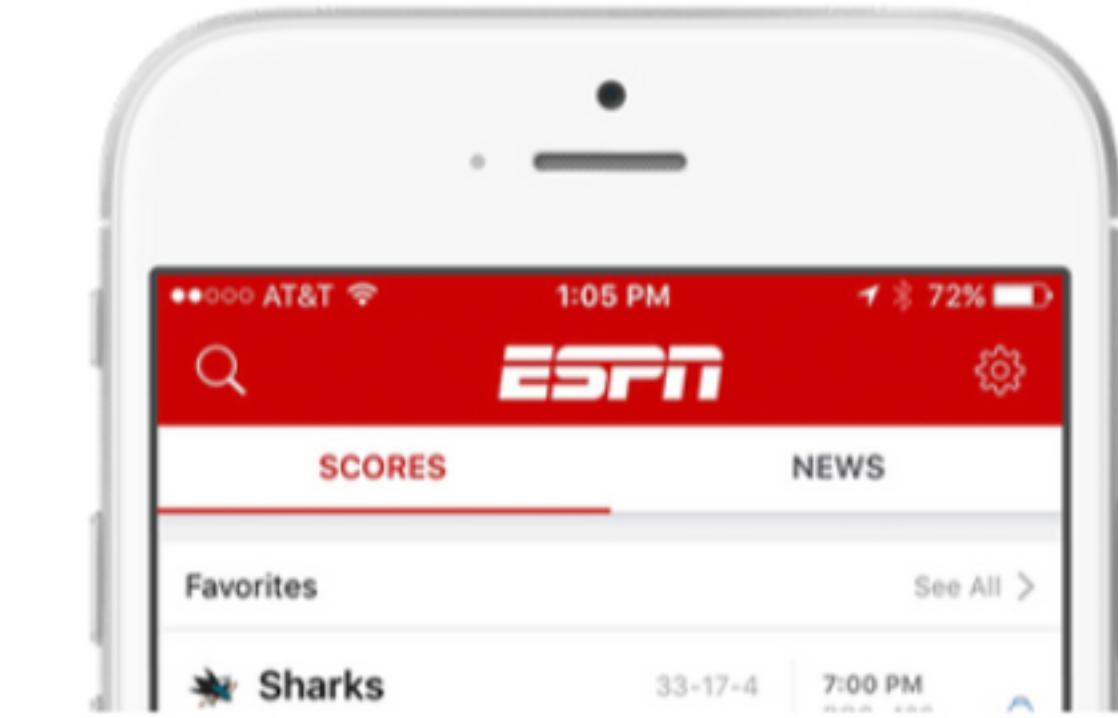
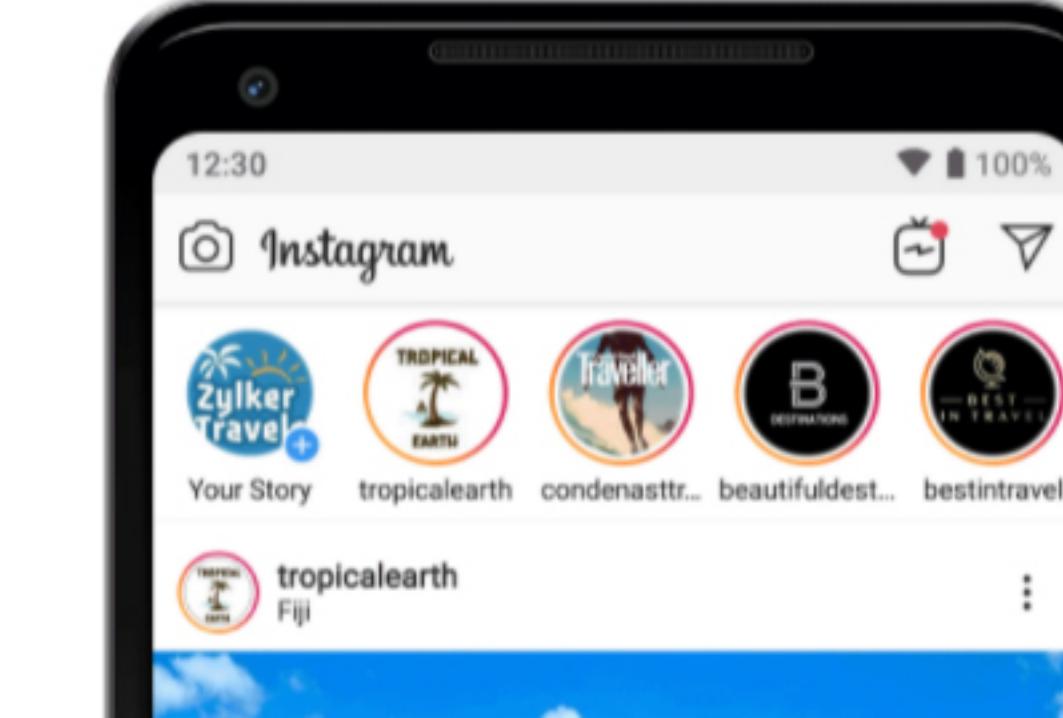
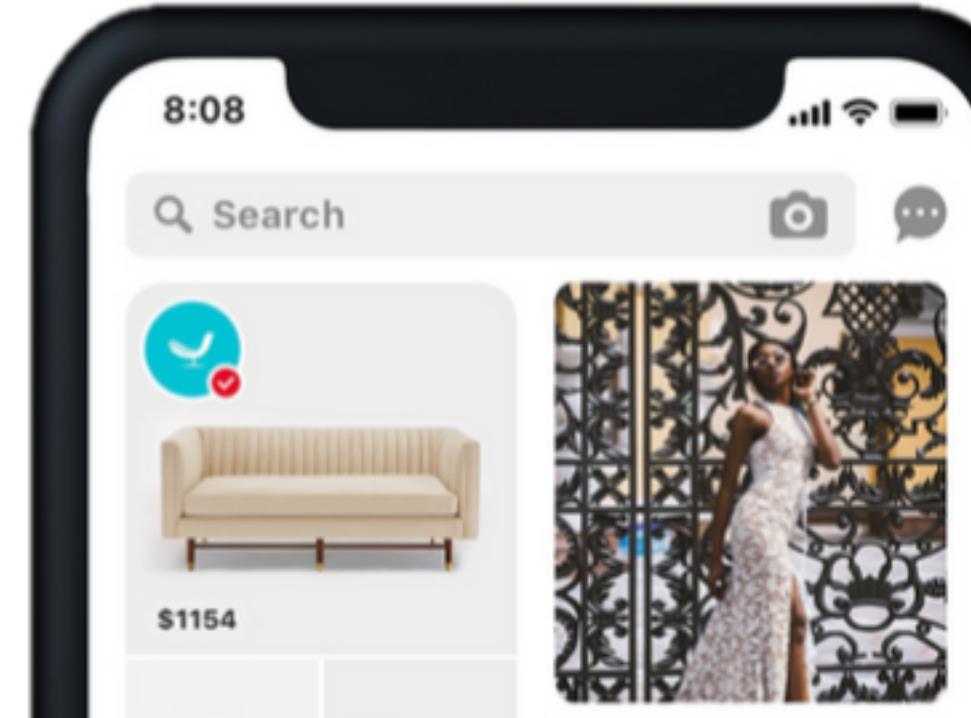
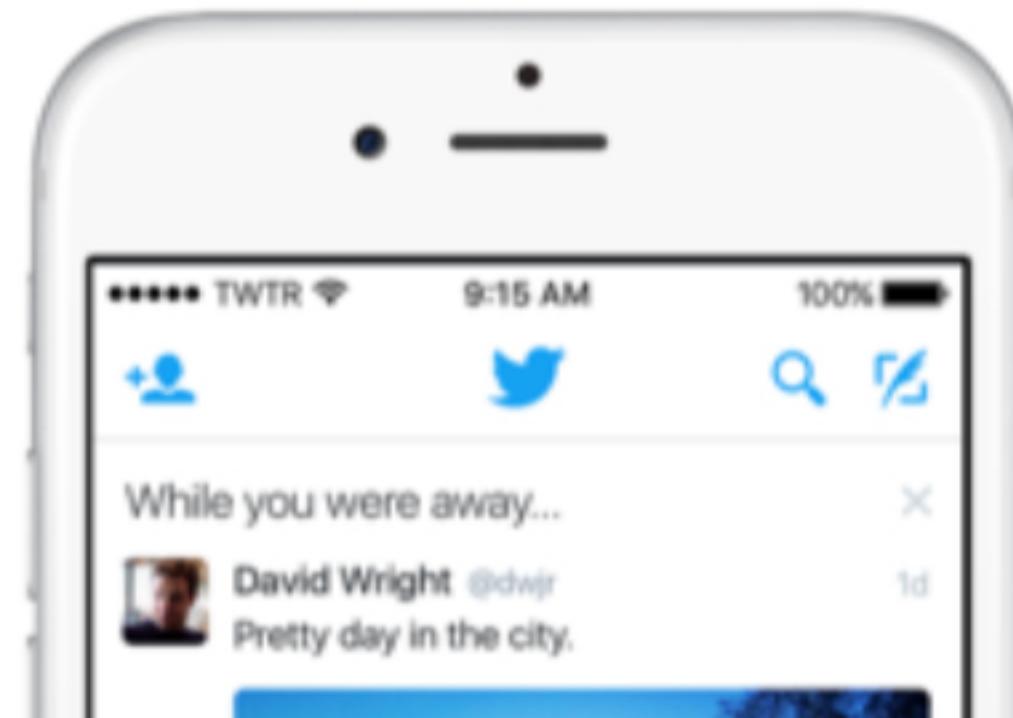


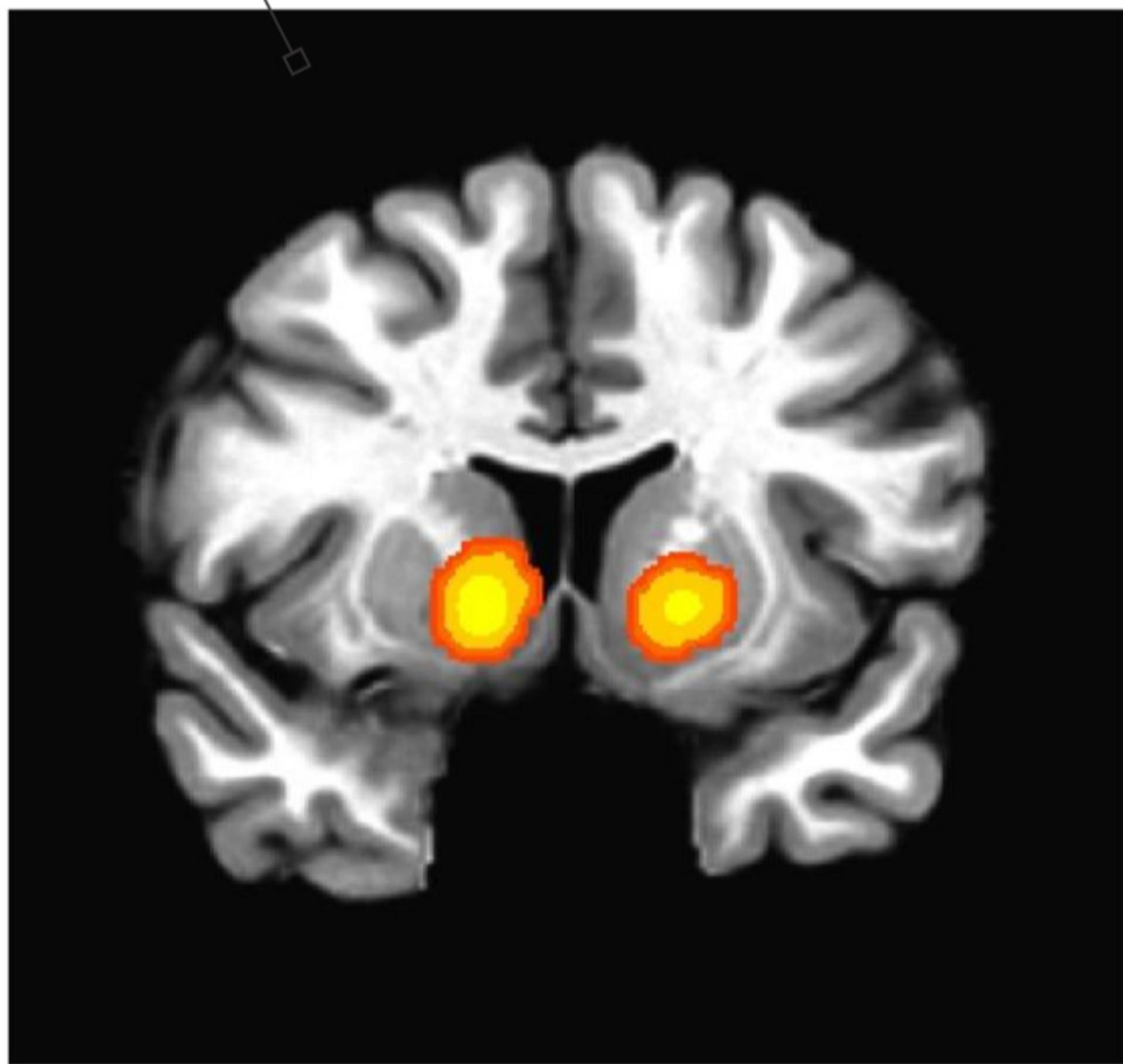
# HVAD ER DIN #1SECONDSTRATEGY?



# Gennemsnitlig eksponering

# 3.4 SEKUNDER





**VALGET TRÆFFES  
8-12 SEK  
INDEN MAN ER  
KLAR OVER DET**

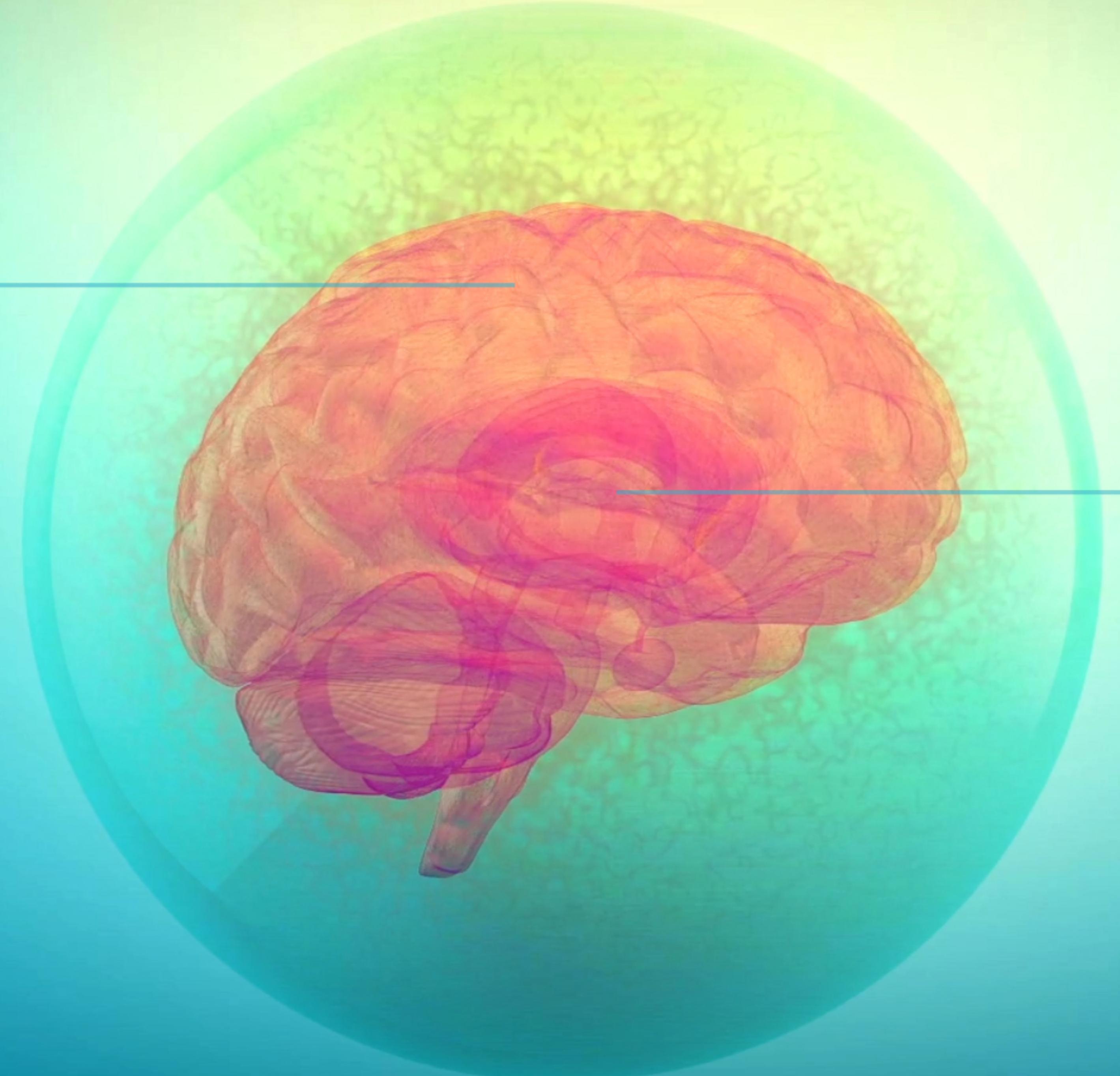
# VANER PÅ HJERNEN

## Hjernebarken

- Kontrolleret adfærd
- Planlægning
- Initiativ
- Impulskontrol
- Arbejdshukommelse
- Kræver mobilisering

## Basal ganglia

- Direkte reaktioner
- Ikke bevidst styret
- Vaner
- Automatisk

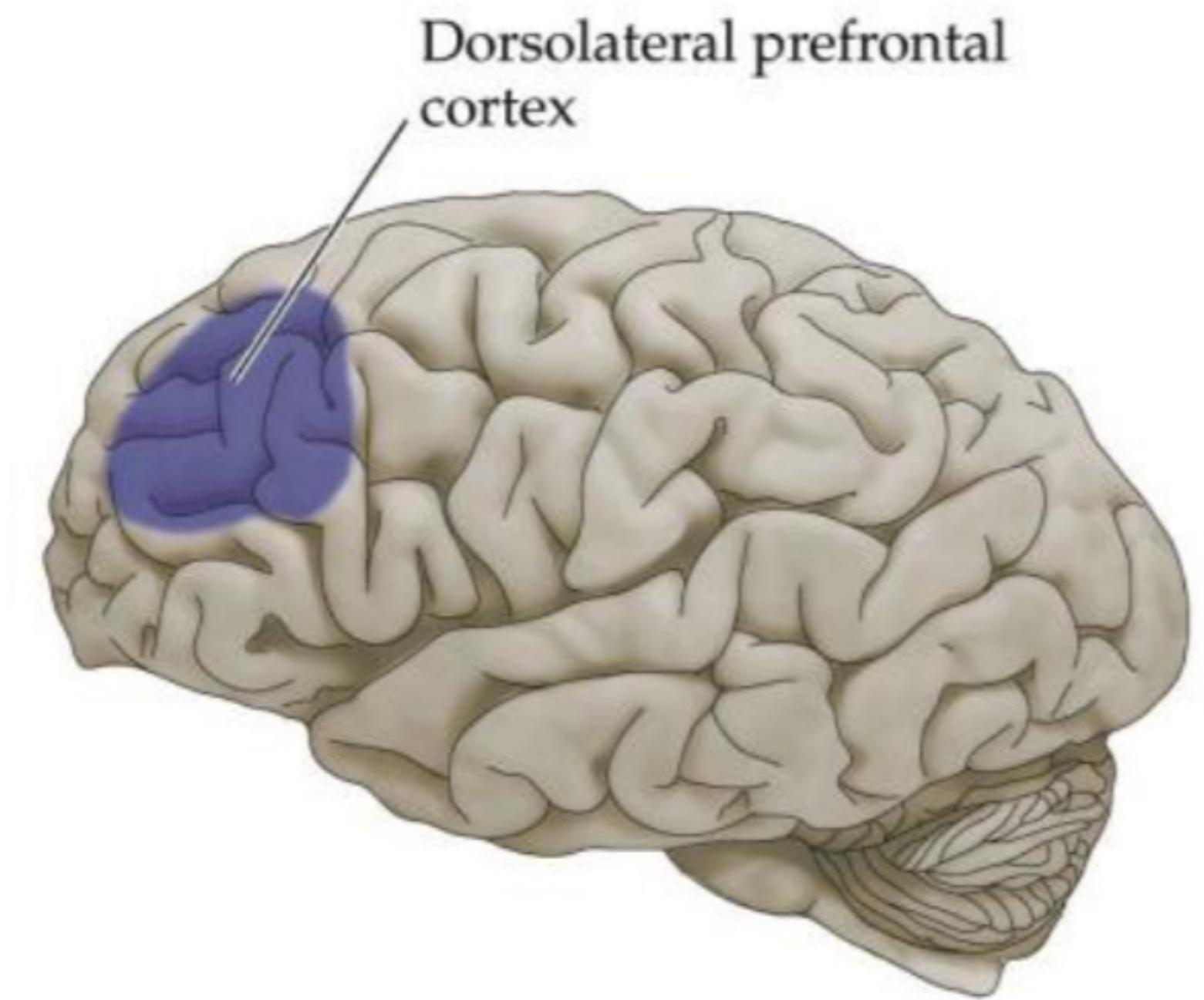


TALK IS  
NOT  
CHEAP

*Cognitive load og forståelse*



Holle



# BOOSTING!

*At bruge bevidste skridt til at udvikle gode beslutningskompetencer*



# 4 ting at tage med hjem...

## 1 Tjep hjerne!

Hjernen vælger hurtigt og ubevist, deal with it!

## 2 Ubevidste vaner

Vore (u)vaner er ubevidste, så stop med at snakke så meget!

## 3 Incommunicado

Undgå kognitiv overload for at sikre forståelse og hukommelse.

## 4 Psych Boost

Nudging er ikke alt, forandring kræver et boost.