



Morten Münster: 5 afgørende kendetegn på bæredygtige forandringer

Nøglen til bæredygtige forandringer er: Du skal aldrig stoppe. Helt.

Hvorfor stopper vi?

Af 4 grunde:

- Vi orker det ikke eller glemmer det.
- Vi har ikke tid og energi.
- Vi bryder os ikke om det.
- Vi overbeviser os selv om, at det ikke nytter noget.

"Der er en GIGANTISK forskel på 'virkelig lidt' og 'ingenting'."

1) Vælg noget, du kan lide

- Lyst over effektivitet.
- Bryd jeres planer ned, så I kan arbejde med 'matching' – altså lav en liste med alle de måder, man kunne skabe forandringen på, og match med det, I rent faktisk har lyst til.
- Dyrk følelsen af succes.

2) Skab pladsen

- Sig aldrig ja til ting, der ikke kommer til at ske.
- 'Subtract'. Kig i kalender og processer – hvad er der i øjeblikket, som I kunne fjerne?
- Spørg dig selv: "Hvis næste uge var ligesom denne uge, hvor meget plads er der så?"

3) Lav specifikke eksperimenter

- Lav en planlægningsintention: *Jeg vil [gøre x] på [y tidspunkt] sammen med [z person].*
- Sæt en bagkant, fx "vi prøver det her i en måned."
- Lav mange eksperimenter.

4) Vær fleksibel

- Fyld skakbrættet ud med løsninger. Når I planlægger, så planlæg efter jeres dårligste dag i stedet for den bedste.
- Pas på what the hell-effekten, altså "nu er jeg stoppet, så nu kan jeg lige så godt droppe det helt."

5) Styrk fundamentet

Hvis man har sovet dårligt 20 nætter i træk, så kan du ikke gøre alt det, der skal til for at skabe bæredygtige forandringer.

Eksperiment: Hvilke 3 eksperimenter kan I sætte i søen inden jul?