

# DU KAN MERE — end du tror

“Fra NU af er det slut med ...” Har vi ikke alle prøvet at jagte det sunde liv? Og se projektet kuldsejle efter kort tid. **Forestil dig, at du fandt ind til en iboende og blivende motivation til at være sund.** Hvor hele udgangspunktet var noget, du gerne vil, i stedet for noget, du skal undgå. Nysgerrig? Så læs med og se, om positiv psykologi også kan give dig superkræfter.



**K**ære læser. Måske har du ligesom jeg netop afsluttet ferien, hvor der har været skruet godt op for livsnyderiet, hvilket jo er fantastisk. Men nu melder hverdagen sig. Som vanligt er det tid til en opstrammer. Personligt vil jeg fx gerne smide fem kilo. Hvis jeg gør, som jeg plejer, sætter jeg mig selv på en hård diæt. Og hvis det går, som det plejer, falder jeg i om et par uger, når kun gløderne fra viljestyrkens bål ligger tilbage. Hvad er det, jeg gør forkert?

“Ofte er det ikke viden, vi mangler. Vi ved langt hen ad vejen godt, hvad vi skal gøre, men vi mangler værktøjer til, hvordan vi skal gribe det an. Altså at omsætte de gode hensigter til konkret handlen og blive ved med at praktisere den,” siger Ebbe Lavendt, sundheds- og erhvervspsykolog.

Hvis han skal pege på en af de største fejl, folk begår, når de skal få bugt

med en dårlig vane, er han ikke i tvivl. Viljestyrken – det er den, den er gal med. Folk sætter alt for stor lid til, at de kan klare sig igennem alene ved at beslutte sig for, at de vil ændre en adfærd. Men viljestyrken er alt for svingende til at have det ansvar hængende på sig. Og den slipper også op:

“Der er lavet masser af forskning i selvdisciplin, der viser, at det er en begrænset ressource. Din strategi er altså nødt til at tage højde for, hvad der skal støtte dig, når du selv mister fokus,” forklarer Ebbe Lavendt.

Det, jeg (og andre) har brug for, er nogle veldokumenterede metoder til at fastholde dedikationen. Noget, der kan motivere os. Her er det klogt at skele til den positive psykologi. Det er et felt inden for psykologien, hvor man i stedet for at koncentrere sig om, hvad der gør os psykisk syge, undersøger, hvad der får os til at trives bedst

muligt. Deraf navnet: positiv psykologi. Hvad skal være til stede, før vi oplever størst mulig livskvalitet og præstationsforbedring? Fx har man set på, hvordan topatleter og folk i toppen af erhvervslivet har skabt deres succes, så man kan lade sig inspirere af de strategier, der har givet dem resultater.

## Til kamp mod vanetænkning

Et af de vigtige budskaber fra forskningen er, at du skal arbejde med din natur – ikke imod den. Og da vi mennesker er forskellige og motiveres af forskellige ting, så er det afgørende at have din personlighed med i tankerne, når du lægger en strategi.

“Det handler om at tænke sig grundigt om, inden du laver nytårsforsettet. Forestil dig de typiske ting, der kan gå galt i processen, og forbered dig på, hvad du vil gøre, når du møder modstand,” råder Ebbe Lavendt.

# Lær at motivere dig selv



## Slut med forbud

Nul sukker, hvidt brød og alkohol. Mange af os opstiller forbud for os selv. Forskning viser ellers, at den form for opdeling i tilladt og forbudt har dårlig effekt. Den kan bremse resultater og ligefrem forstærke de dårlige følger. Forbud har blandt andet en tendens til at gøre ting spændende. Du savner dem, får negative tanker og ender med at ... trøstespise!

Der er to altoverskyggende modstandere, du ikke må undervurdere: din vaneadfærd og din ulyst. Vanerne kan slå selv det mest dedikerede ønske af vejen. Hvis du fx gerne vil spise grøntsager til aftensmad, hjælper det ikke noget, at der kun ligger frikadellefars og kartofler i køleskabet, fordi du har købt ind, som du plejer. Eller hvis hyggetid er lig med snacktid, trænger du også til at få rusket op i noget ubevidst vaneadfærd.

## Det må godt være hårdt

Ulysten er lige så stor en forhindring at være oppe imod. Det er dit indre magelige sofadyr, der suger dig med magnetkraft mod alle de rare (uhensigtsmæssige) beslutninger. Den kan lokke dig til at blive liggende under den varme dyne en kold og mørk ▶

► vintermorgen. Hvorfor? Fordi der simpelthen er for rart under dynen og samtidig for ubehageligt på det kolde badeværelsesgulv. Kontrasten er for stor, og så vinder det magelige valg. Tilsvarende hvis du vil spise sund mad, så vil den aldente-kogte fettucine vendt i hjemmelavet flødesauce og toppet med reven parmesan til enhver tid vinde over snittet icebergsalat med dåsemajs. Der skal ganske enkelt mere indbydende lækkerier til for at tippe balancen, så du i sidste ende træffer det sunde valg.

Det er også vigtigt at have tiltro til, at lysten til at leve sundt nok skal indfinde sig, når du først er kommet i gang, fx med at træne i fitnesscentret. De færreste klapper øjnene op om morgenen og mærker en instinktiv lyst til at lave mavebøjninger og gnaske gulerødder i sig.

"Nogle gange kommer lysten lidt forsinket. Så din indsats må ikke afhænge af lysten. Det er hårdt nogle gange, men heldigvis kan følelsen ændre sig hurtigt," siger Ebbe Lavendt og tilføjer, at du kan forsøge at flytte fokus væk fra det, der er hårdt, fx ved at høre høj musik til træningen, melde dig til holdsport eller eksperimentere ud i, hvor appetitligt du kan tilberede en sund kost.

Dine odds for at vinde kampen mod gamle vaner, ulyst – og alle mulige andre forhindringer – afhænger i vid udstrækning af, hvor godt du er forberedt.

### Flest mulige flueben

Inden du stakåndet smider bladet fra dig og tænker "det oooorker jeg ikke", så glæd dig over, at der inden for positiv psykologi allerede er testet og dokumenteret flere konkrete måder at blive motiveret på. Du kan bl.a. blive skubbet på vej af værdier, lyst, følelsen af forpligtelse, belønning, mennesker og omgivelser.

"Jo flere motivationsformer du kan sætte flueben ved, jo større er chancen for, at du når dit mål. Der skal helst være noget at hente i alle kategorier. Ellers virker det mindre godt," råder Ebbe Lavendt.

Her på siden kan du se, hvilke trin en masterplan skal indeholde for at holde din motivation oppe hele vejen fra den første ønsketænkning, til du med "øre til øre"-smil kan konstatere, at du er på overlegen vinderkurs.

# 5 TRIN

## — fra startskud til vinderkurs



### TRIN 1

#### Sæt retningen

Hele processen starter med, at du indkredser, hvad du gerne vil opnå. I hverdagen er du sikkert optaget af arbejde, huslige opgaver og familie, så du når typisk kun at berøre dit mål – fx at blive irriteret over, at du igen tog bilen på arbejde i stedet for at cykle – uden egentlig at formulere en klar målsætning, fx at motionere hver dag. Men NU har du altså chancen for at hæve dig i helikopter over dit liv og spørge, hvor du gerne vil hen. **Det svarer til at slukke for autopiloten og bevidst sætte en ny kurs.** Hvilket hjørne af din tilværelse har du forsømt i en grad, som gør, at du nu er parat til at handle på det? Du har de bedste chancer for at nå et mål, som kommer fra dig selv. Drivkraften har det med at fordufte, hvis det fx er din arbejdsgiver eller partner, der ønsker forandring. Målet skal være realistisk, opfylde dine behov og helst bygge på din lyst og dine værdier.



### TRIN 2

#### Find de dårlige vaner

Nu er målet på plads: at spise kalorielet, træne x gange om ugen eller måske overholde din arbejdstid. Opgaven er nu at kigge på din nuværende adfærd med nye briller. **Hvilke af dine vaner er uhensigtsmæssige, hvis du skal gøre dig forhåbning om at lykkes?** Det kan fx være, at du falder i snackfælden, hver gang du skal køre i tog, eller at træning er det første, du skipper, når kalenderen fyldes op. Du kan ikke få skovlen under alle uvaner på en gang, så lokalisér de største kilder til problemer, og start der. Det kan være, at tasken skal fyldes med sunde snacks til næste togtur, eller du skal til at træne på faste ugedage og tidspunkter. Heldigvis er vi formbare. Hjernen er plastisk, så hver gang du øver din nye vane, fasttømres den yderligere, så det til sidst vil føles helt naturligt.



## TRIN 5

### Forbered dig på svipsere

Ingen strategi kan gardere dig mod tilbagefald. Det er fuldstændig forventeligt, at du kommer ud af kurs undervejs. Du tror, du selv styrer din adfærd, men det er lidt af en påstand. Du styrer kun, så længe du er bevidst om din ageren. Et øjeblik uopmærksomhed, og "plejer" tager over, så du falder i. Undlad at skabe negative følelser omkring det, for det afføder bare yderligere hang til trøstede-færd. **Fokuser i stedet på de skridt, du allerede har taget, hop op på hesten igen, og fortsæt, hvor du slap.**



## TRIN 4

### Få andres støtte



Relationer kan være en kæmpe driver på vejen mod en ny adfærd. Det skyldes, at vi kopierer de mennesker, vi omgås. **Sund livsstil smitter, så har din veninde sat sig for at kunne løbe fem kilometer, er der en god sandsynlighed for, at du selv griber udfordringen.** Tilsvarende, så spiser du sandsynligvis også kage til mødet, hvis alle kollegerne gør det. Derfor er det vigtigt, hvem du omgås. Det betyder ikke, at du skal afbryde kontakten for evigt med nogen i din omgangskreds, men det kan måske betale sig at se lidt mindre til dem, der trækker i den forkerte retning i den vigtige startfase, hvor nye vaner skal slå rod. Overvej ligeledes, om du bevidst kan forpligte dig over for andre end dig selv. Hvis I fx er to, der løber sammen, brænder du den anden af, hvis du aflyser.



## TRIN 3

### Vælg omgivelser

Slikhylderne i supermarkedet er altid placeret lige før kassen, hvor vi står i kø. Det er ikke tilfældigt. Konstant bliver vores opmærksomhed afledt i løbet af en dag, og de fysiske omgivelser kan skubbe dig enten nærmere eller fjernere målet. **Hvilke omgivelser vil støtte op om dit projekt? Måske er et fast ugentligt CrossFit-hold med træner bedre rammer at lykkes i,** end hvis du selv træner i et fitnesscenter. Med holdtræningen kan du nemlig slippe selvkontrollen, og rammerne vil sørge for, at du skubbes i den rigtige retning. Du kan altså indrette dig, så de sunde valg bliver de mest oplagte. Vil du cykle på arbejde, så overvej at sælge bilen. Vil du sove godt, så spørg dig selv, om det er en god idé, at du resten af livet skal arbejde i treholdsskift (hvis du gør det)? Skal kosten være sund, så lad være med at købe det usunde.



### BLIV ENDNU KLOGERE

Hvis du drømmer om at udskifte quickfixløsninger med en livsstilsomlægning, kan du få flere konkrete værktøjer – og møde tre kvinder, det allerede er lykkedes for – i næste nummer.