

Hej Socialrådgiver

Tak for at være del af et oplagt og interesseret publikum til mit foredrag. Her er mine slides. Hvis du har spørgsmål, må du altid gerne [kontakte mig](#).

- Du finder [podcasten Vaneinstituttet her](#) (bliv medlem og få adgang til mere).
- Hvis du vil have min samtaleguide, kan du [hente den her](#).

STOR hilsen

Anders



A glass jar with a metal clasp lid, containing a human brain. The brain is visible through the clear glass, showing its characteristic folds and colors. The jar is set against a dark, blurred background.

Davs

Er det jer der har ringet efter
en psykolog?





VANER



Hvorfor gør de sådan igen, når de nu havde besluttet at lade være?





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.

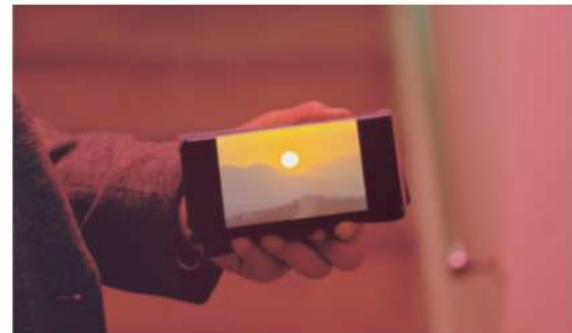
READ MORE

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!



GYLDENRAAD

Denne psykologien b
er et sjældent
i de

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

★★★★★
Børsen

"En selvhjælpsbog, som ikke løfter
pegefingre, 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

Er du ikke snart træt af at kæmpe med dine kæreste vaner?

[LÆS MERE](#)

Prøv en gratis samtale og
se om det er noget for dig

” 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

Hvilken situation passer bedst på dig?

Jeg kæmper med mad/slik/snacks

Rigtigt mange mennesker kæmper med det vi putter i munden. Munden og det vi spiser er

Jeg kæmper med negative tanker

Negative tanker kan komme til at fylde hele tilværelsen. Men selvom disse tanker kan virke

Jeg kæmper med andre vaner

Vaner er allevegne og rigtig mange af de problemer vi oplever – igen og igen – kan derfor

Er du ikke snart træt af at kæmpe med dine **mad**vaner?

[LÆS MERE](#)

Prøv en gratis samtale og
se om det er noget for dig

" 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

Hvilken situation passer bedst på dig?

Jeg kæmper med mad/slik/snacks

Rigtigt mange mennesker kæmper med det vi putter i munden. Munden og det vi spiser er

Jeg kæmper med negative tanker

Negative tanker kan komme til at fylde hele tilværelsen. Men selvom disse tanker kan virke

Jeg kæmper med andre vaner

Vaner er alle vegne og rigtig mange af de problemer vi oplever – igen og igen – kan derfor

Er du ikke snart træt af at kæmpe med dine drikkevaner?

[LÆS MERE](#)

Prøv en gratis samtale og
se om det er noget for dig

" 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

Hvilken situation passer bedst på dig?

Jeg kæmper med mad/slik/snacks

Rigtigt mange mennesker kæmper med det vi putter i munden. Munden og det vi spiser er

Jeg kæmper med negative tanker

Negative tanker kan komme til at fylde hele tilværelsen. Men selvom disse tanker kan virke

Jeg kæmper med andre vaner

Vaner er allevegne og rigtig mange af de problemer vi oplever – igen og igen – kan derfor

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.
Det er gratis

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](#)



Ikke en masse *viden*
- men en måde at
tænke på

(altså en gang **hjernevask**)

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





Viljestyrke

My god! Pull yourself together!



Motivation

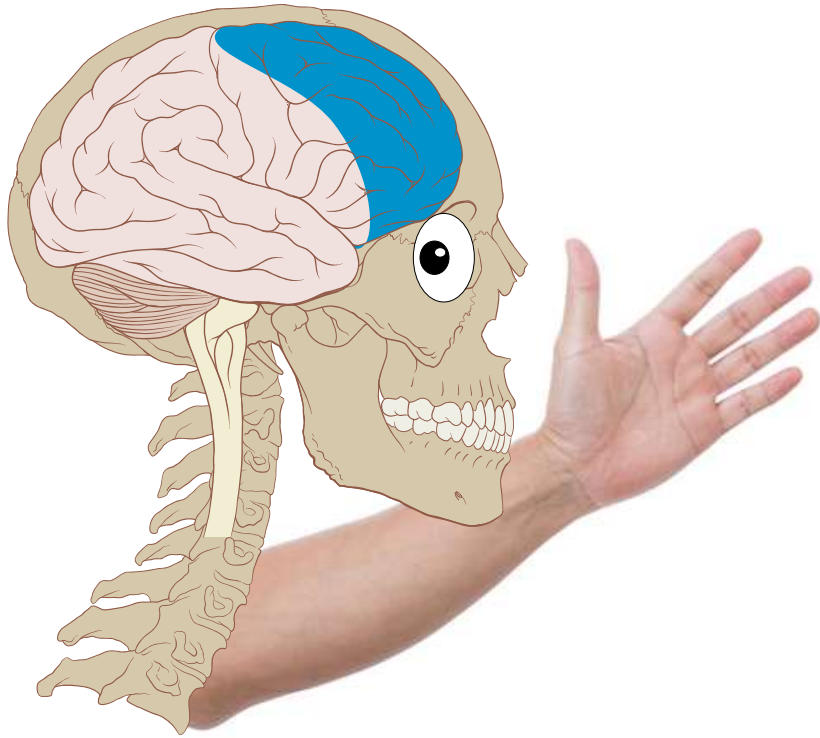


Forhindringer

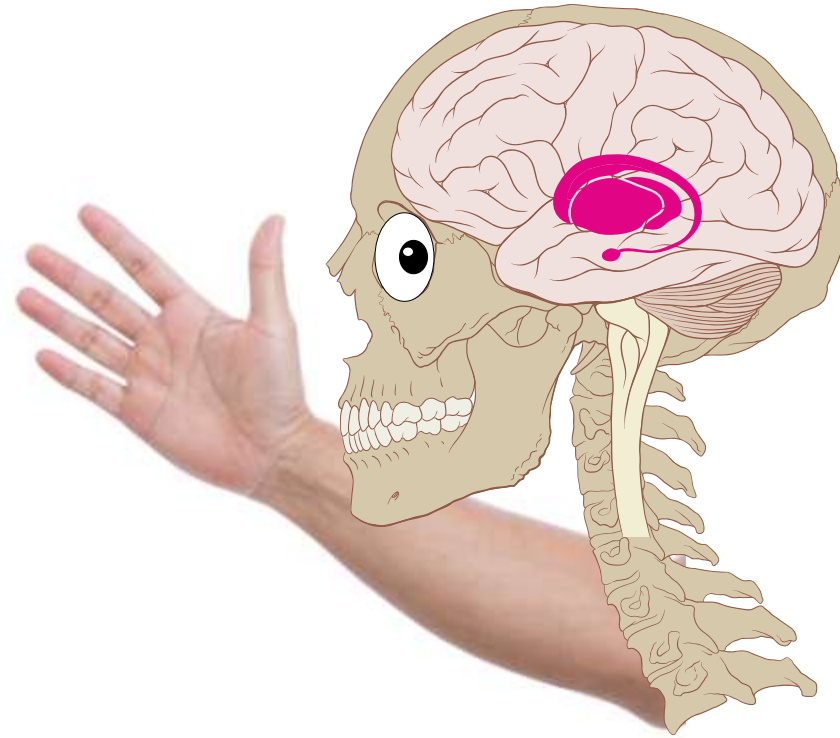




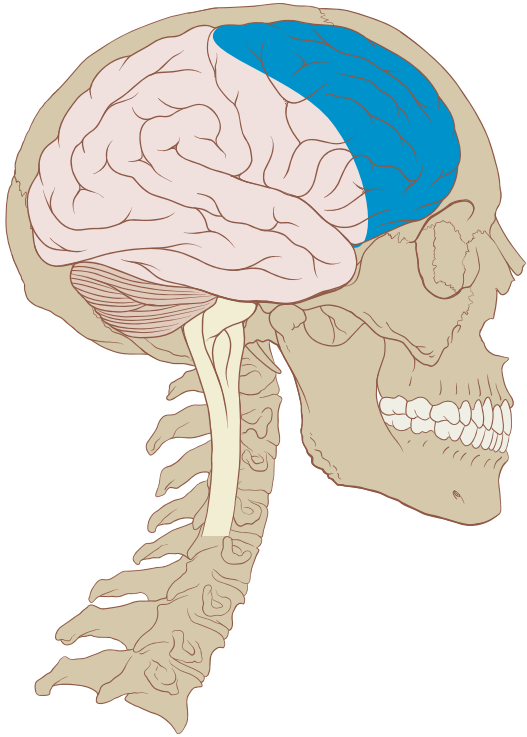
Hvad er
vaner?



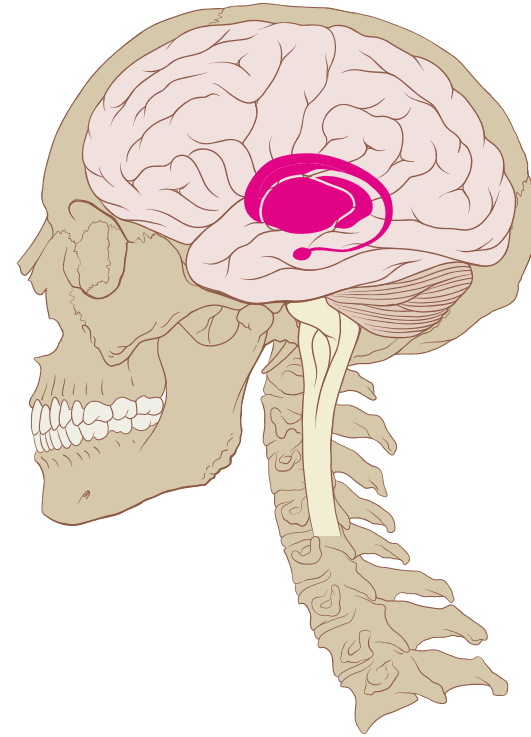
Præfrontal
cortex



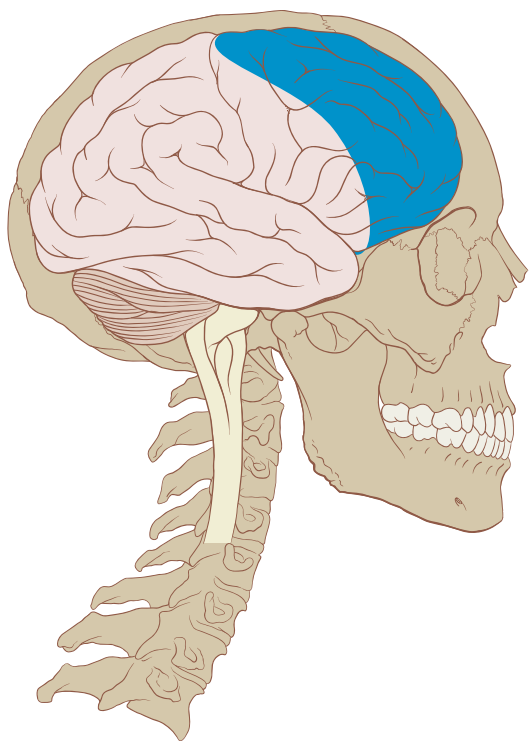
Striatum



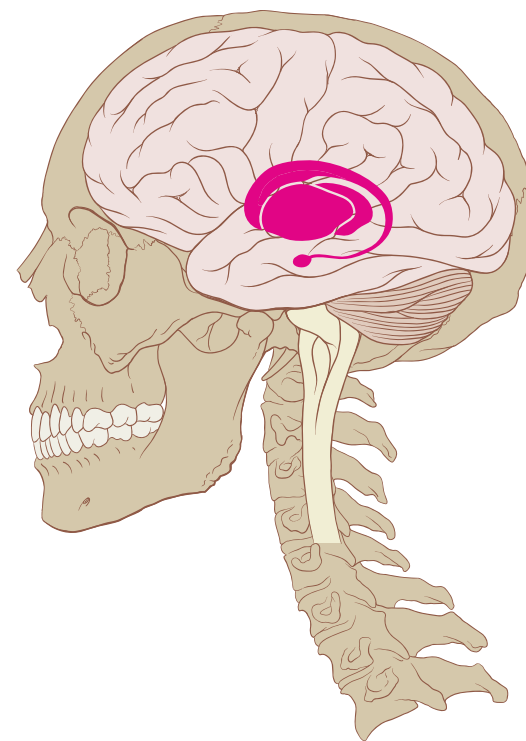
Praefrontal
cortex



Striatum



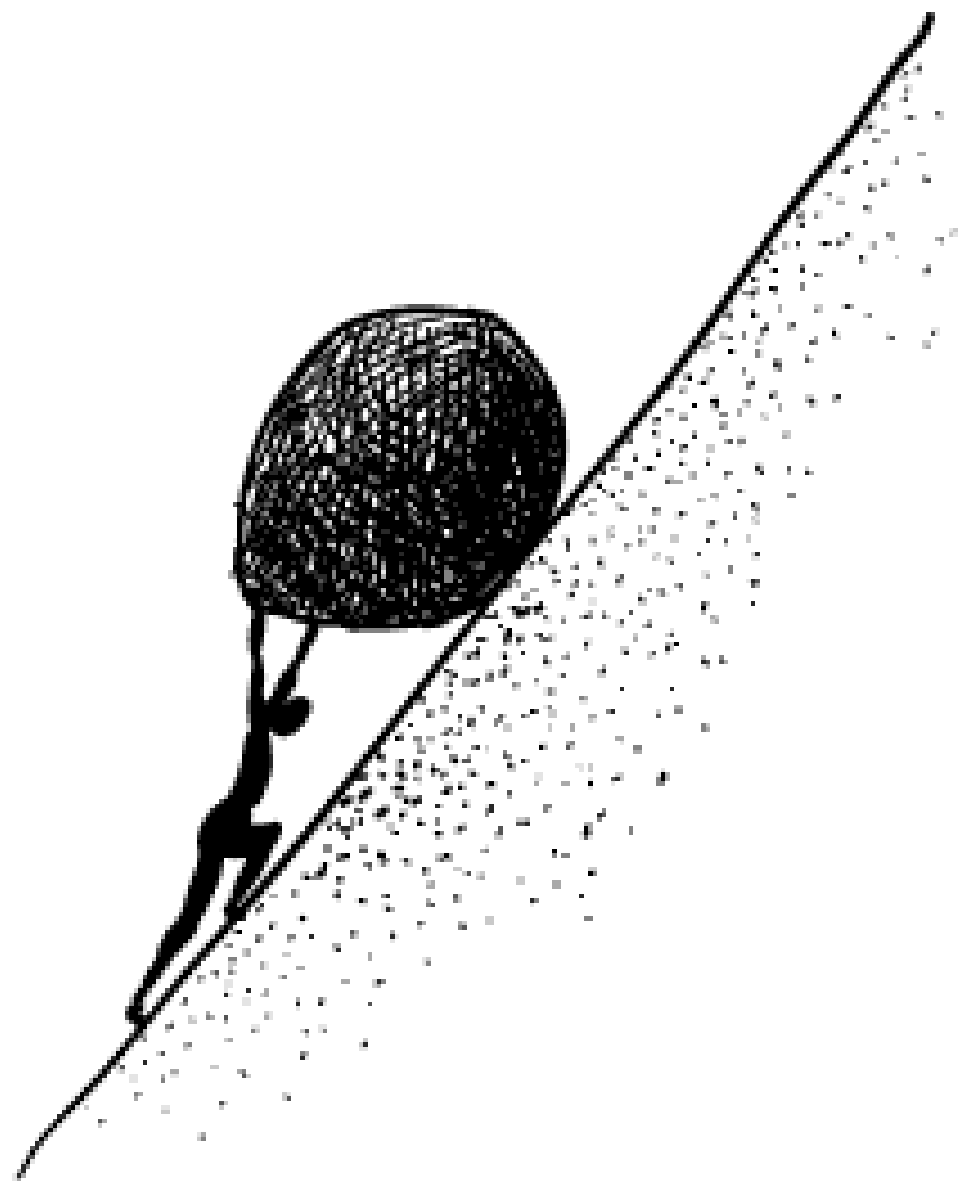
Fornuft



Vaner







Din hjerne

ELSKER

gent

Forudsigelighed!





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

Din hjerne kan slet ikke overkomme at træffe så mange valg bevidst

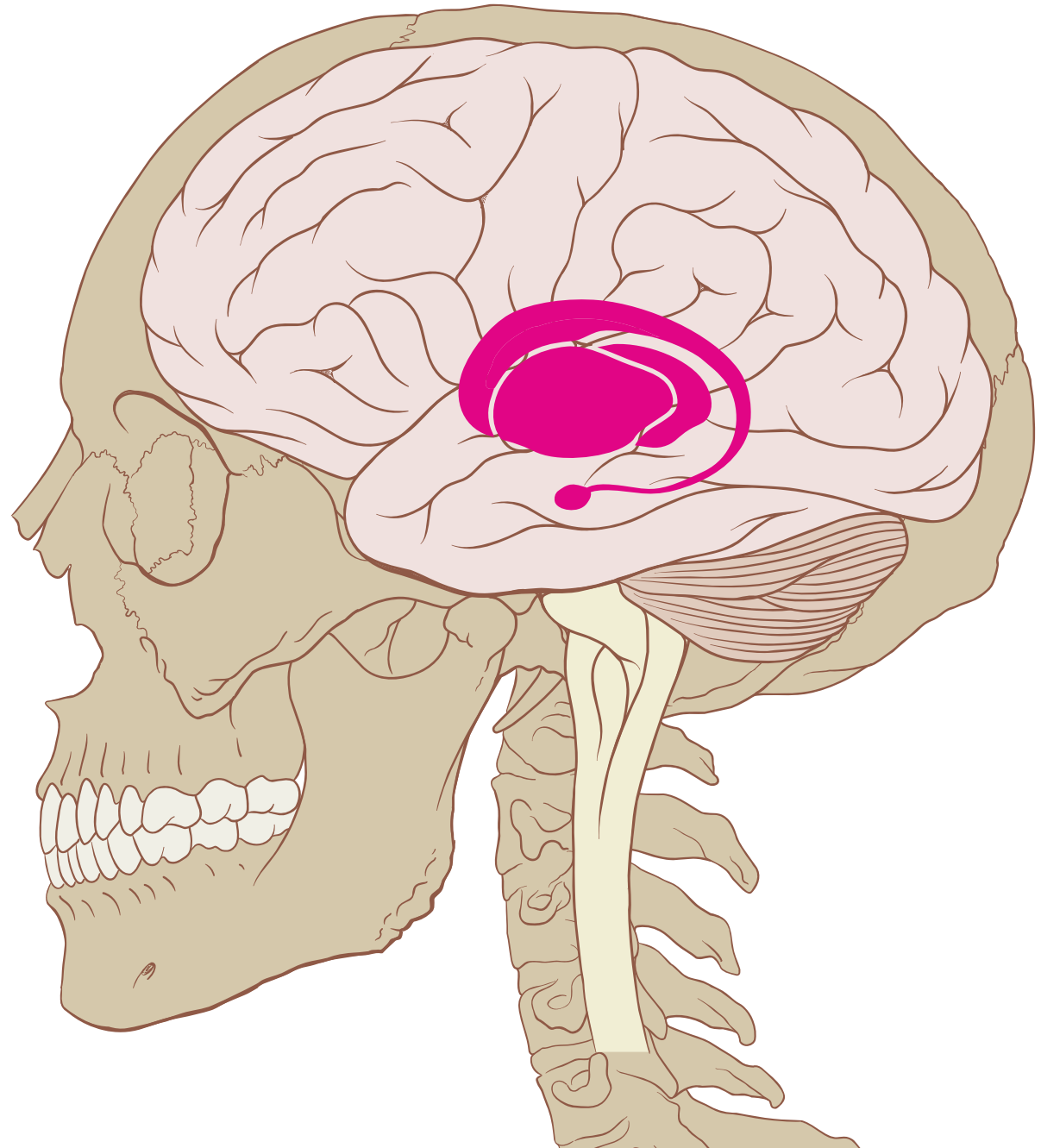




**MÅ VI
PRÆSENTERE**

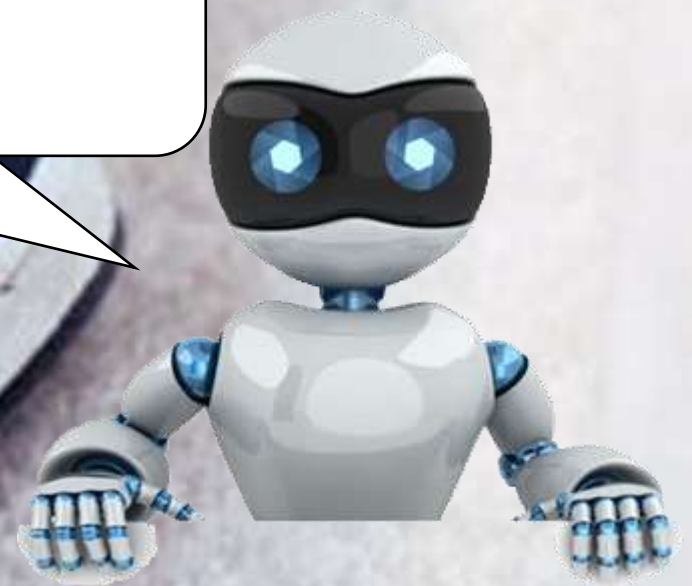
Din vanesystem

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



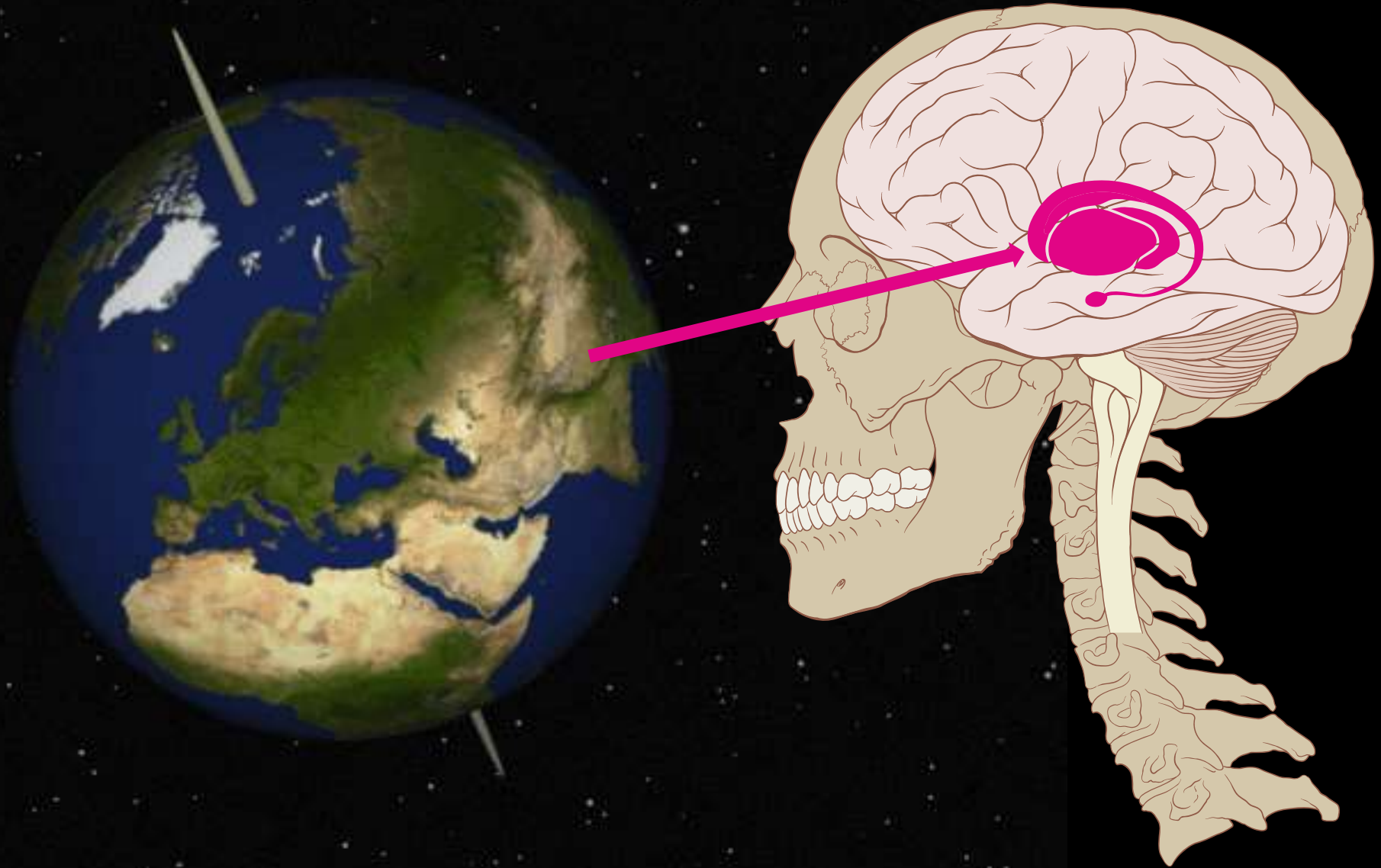
Hey – den situation her har du
da været i før

Jeg kan huske hvad der virkede
sidste gang





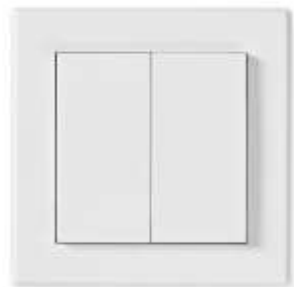
Associationer





Hvad *kan* du
egentlig?

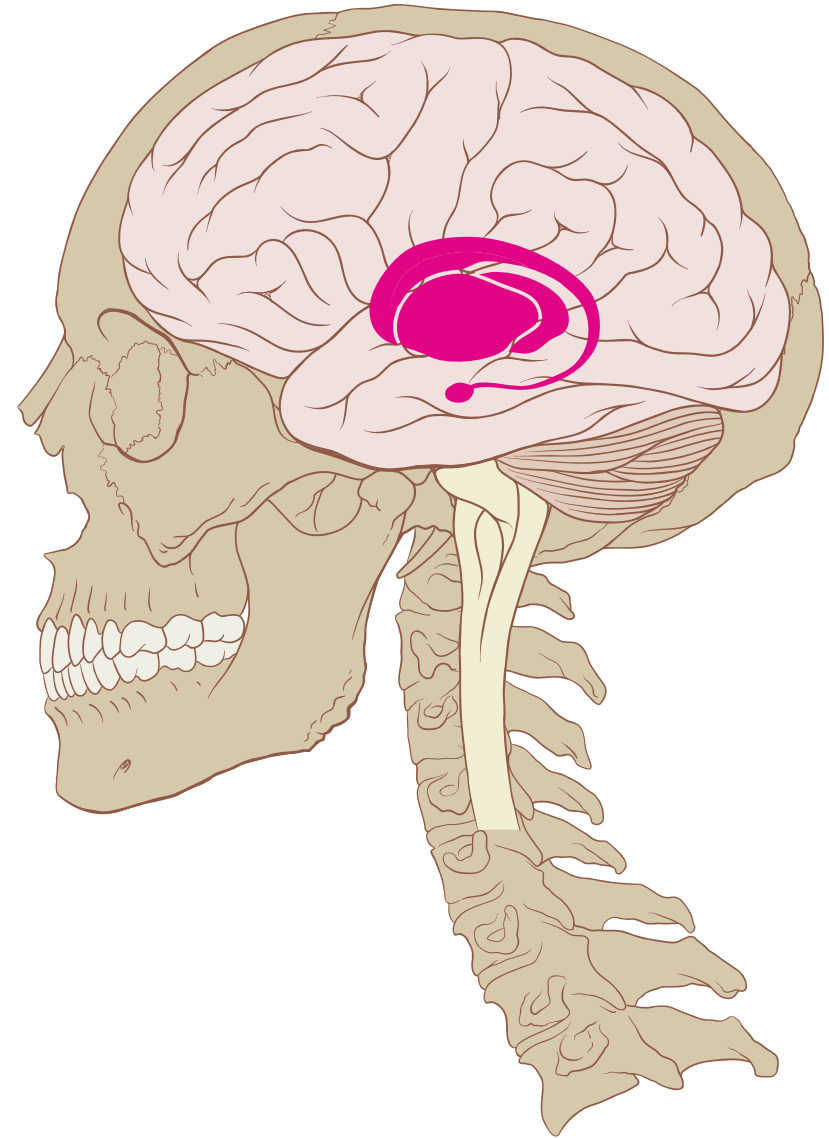


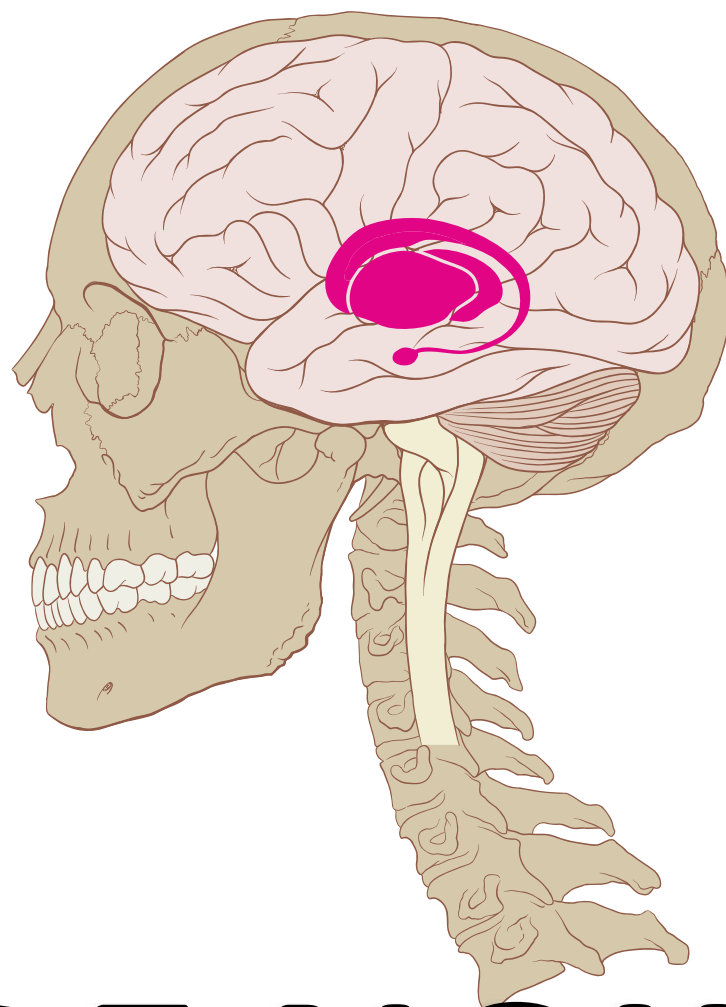




Vaner

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



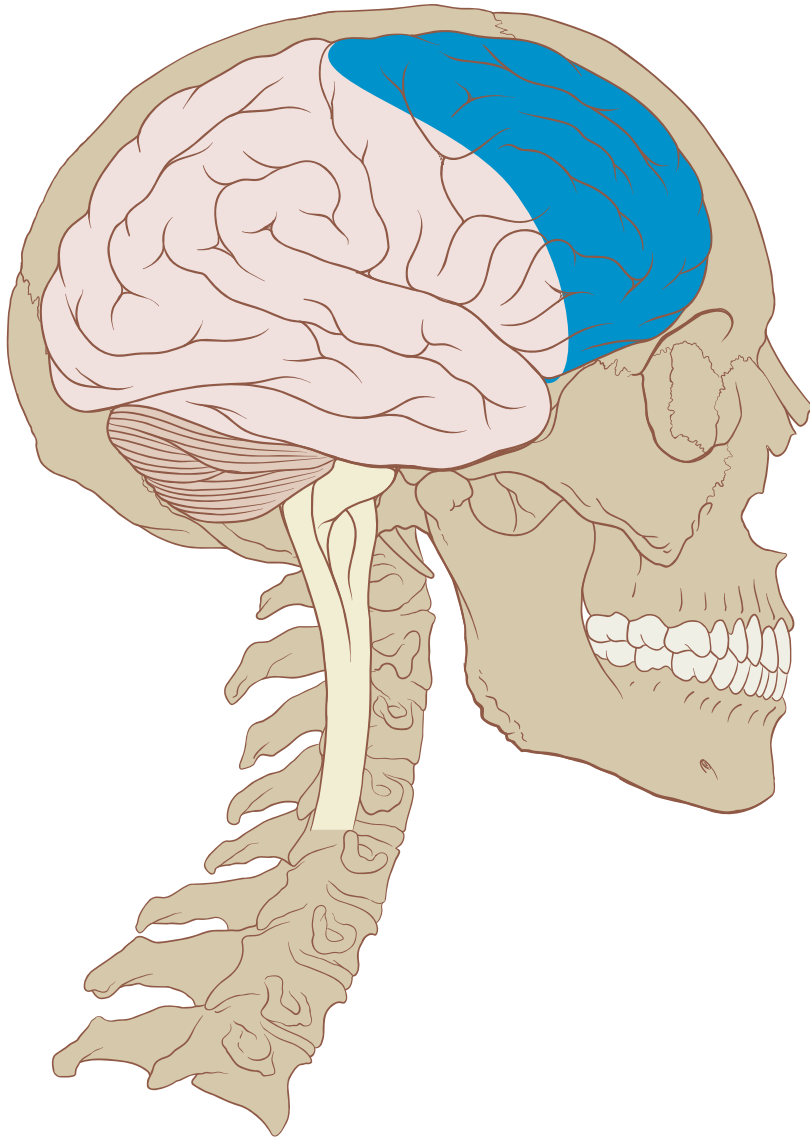


”GODE NOK”VALG

Hvad så med
dårlige vaner?



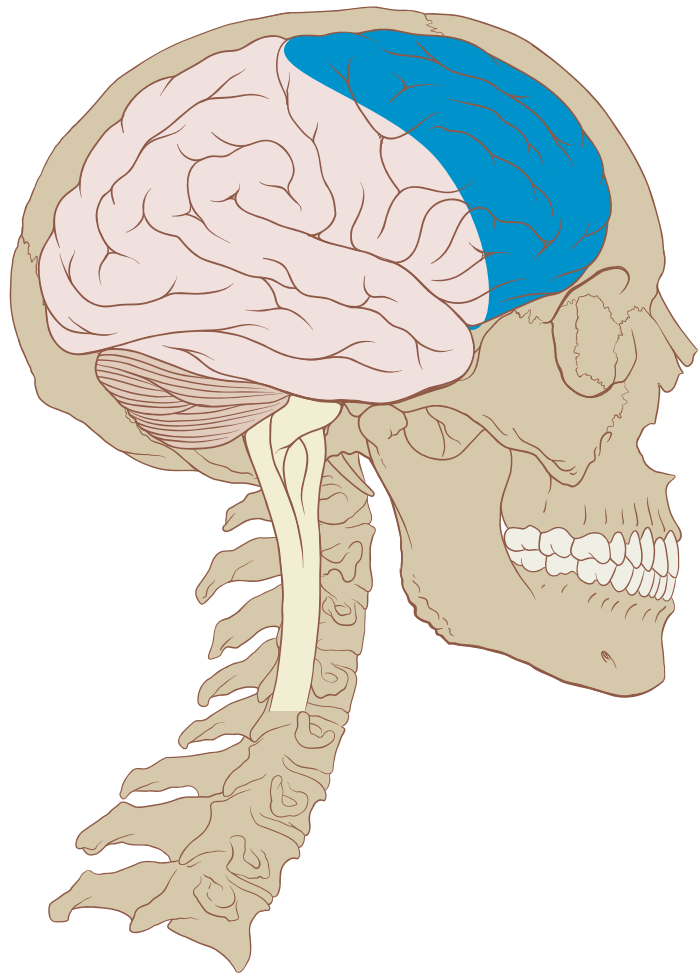
Dårlige vaner
findes ikke!



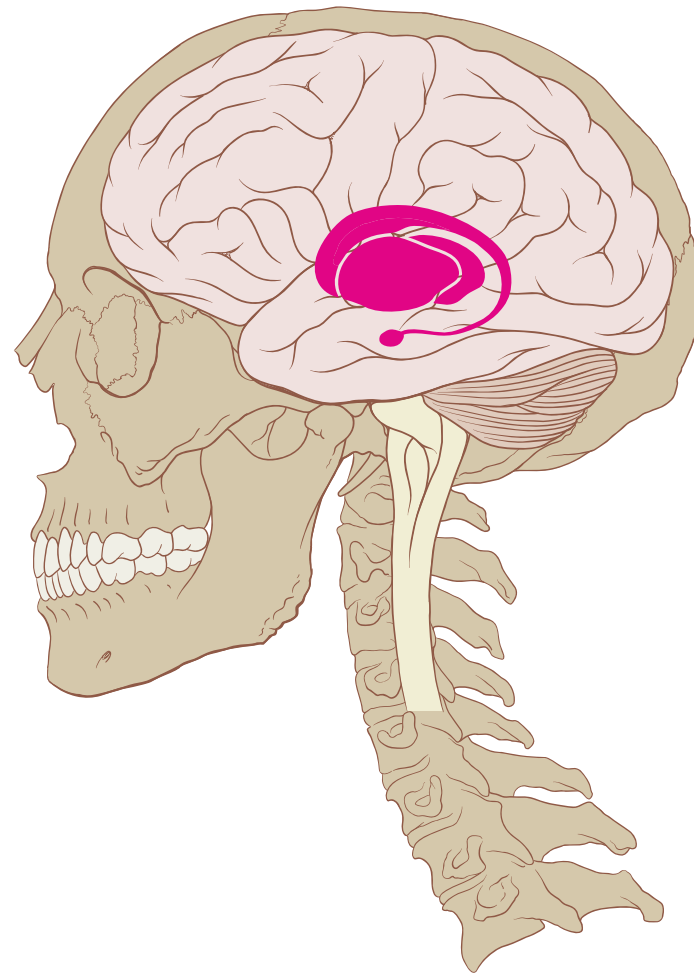
Fornuften

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



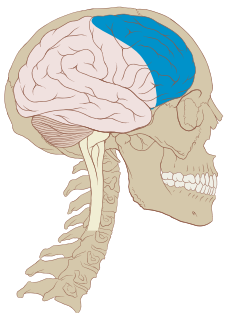


Fornuft



Vaner

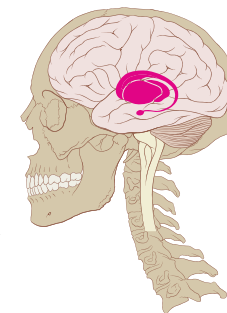
Hvem har ret?



Fornuft

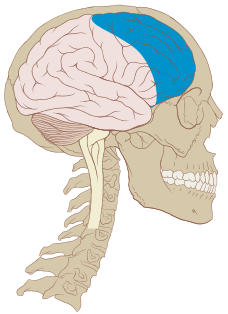
Det er forkert at spise oksekød. Klimaet tager skade og jeg burde lade være.

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



Vane

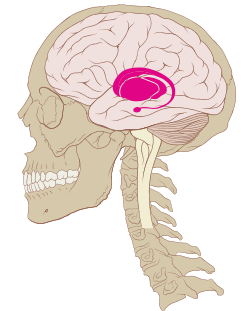
Hvem har ret?



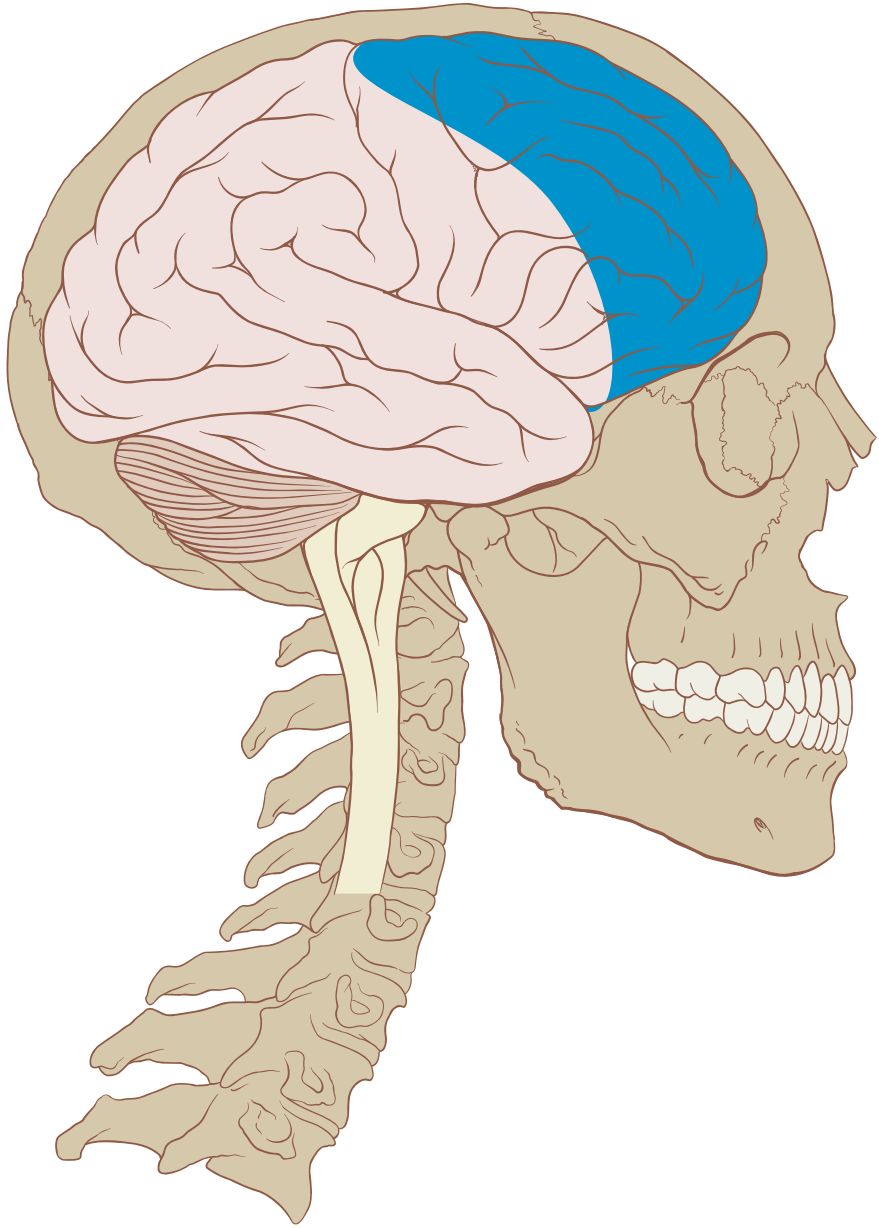
Din fornuft

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



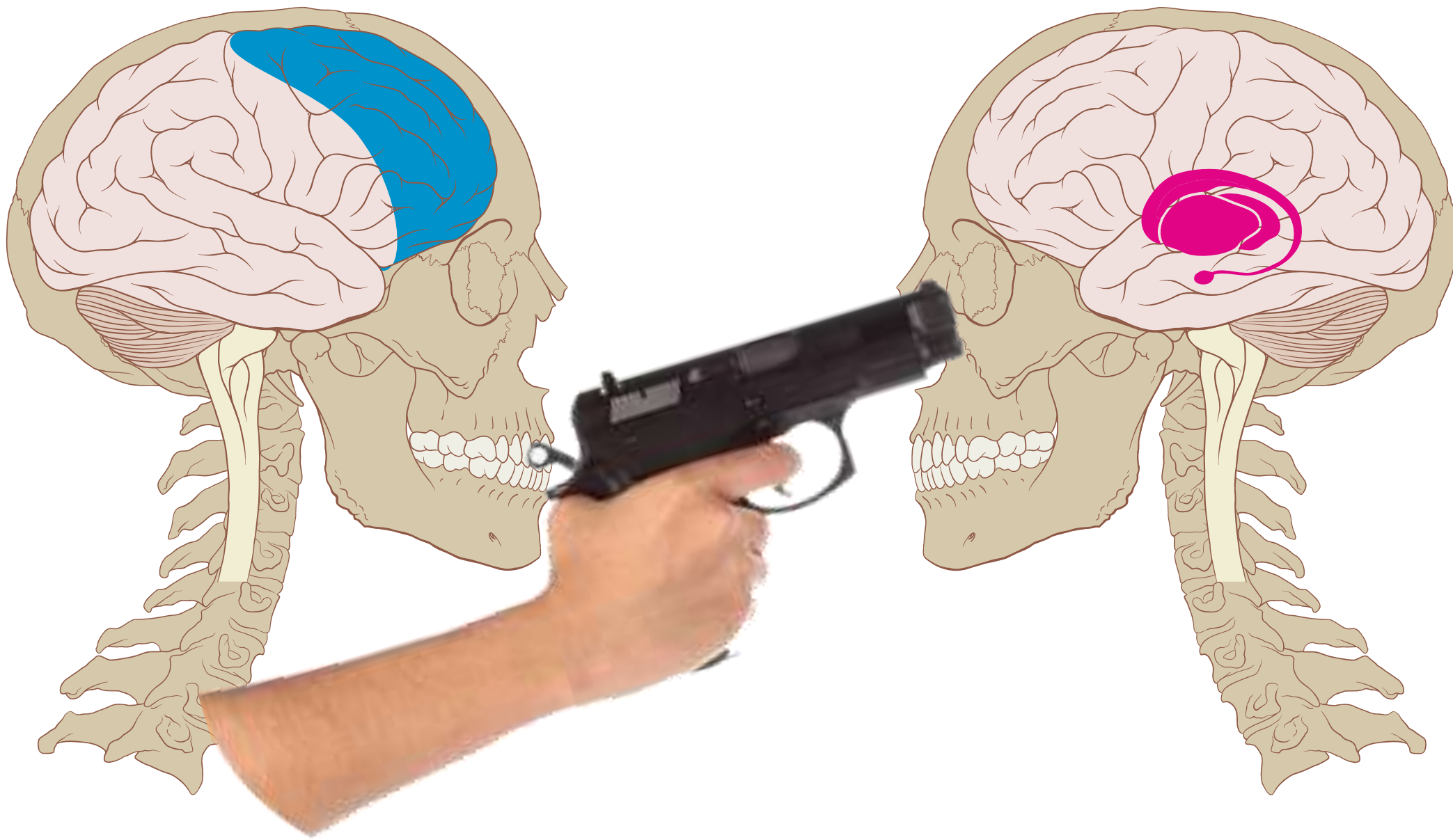
En adfærd du ved er
fornuftig, men du *ikke er*
100% fortrolig med

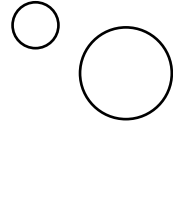
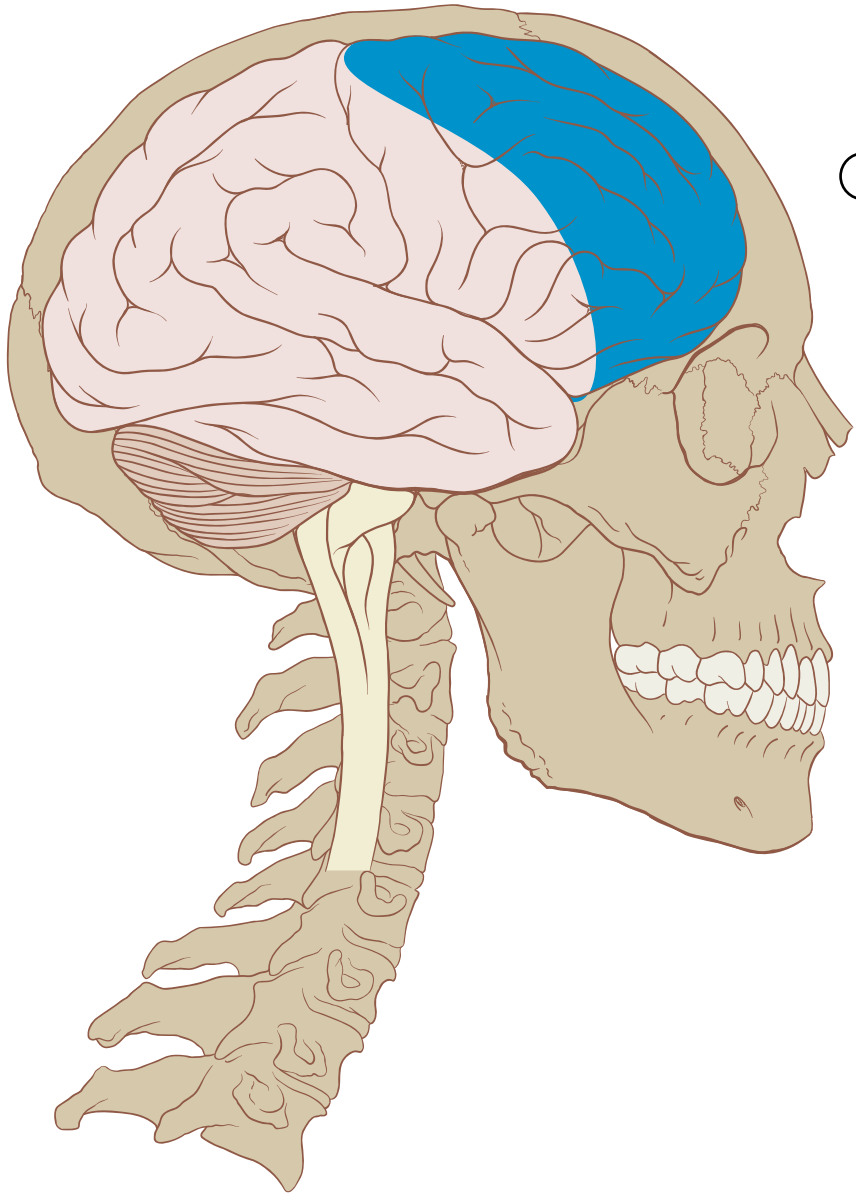


Et mindre fornuftig adfærd,
som *du ved virker* og som
derfor føles rigtig!









1. Du oplever en **situation**

2. Du **mærker** "noget"



3. Hvilket du reagerer på ved at **gentage**
en **adfærd du har lært virker**

Hvordan arbejder man med vaner?

Man er konkret, skaber opmærksomhed
om både tanker og følelser - og forventer at
det bliver svært.

DEL 1

Analyse

1. Bliv konkret

Udgangspunktet er **en konkret adfærd**
som finder sted på et **konkret tidspunkt**

Har mange konflikter



Giver sig til at råbe ad hinanden
på arbejdspladsen

Lever usundt



Spiser junkfood hver eftermiddag

2. Find situationen

Hvis det er en vane, så **gentager adfærden** sig.
Gentager den sig, sker det ofte i **lignende situationer**.



Giver sig til at råbe ad hinanden
**hver gang de er uenige om
deres arbejdsopgaver**



Spiser junkfood hver eftermiddag
**når han skal være
sammen med vennerne**

3. Find ”emotionerne”

Vaner **kommunikerer gennem emotioner** og de kan som regel opdages, hvis man **sætter fokus på dem**.

1. Du oplever en **situation**

2. Du **mærker** "noget"



3. Hvilket du reagerer på ved at gentage
en **adfærd der plejer at virke**



Giver sig til at råbe ad hinanden
når de er uenige om
deres arbejdsopgaver
fordi de mærker stor frustration



Spiser junkfood hver eftermiddag
når han skal være
sammen med vennerne
fordi han ikke vil være udenfor

**”Tror du at det
vil ske igen?”**

4. ”Feed forward”

Begynd at tale om **næste gang** vanesituationen gentager sig (for det gør den).

Arbejdshypotese om vanen og dens mønster



Næste gang Jens og Else er uklare om deres arbejdsopgaver vil de blive overmandet af stor frustration og let komme til at råbe ad hinanden.



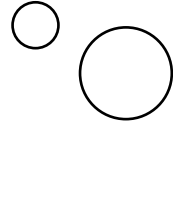
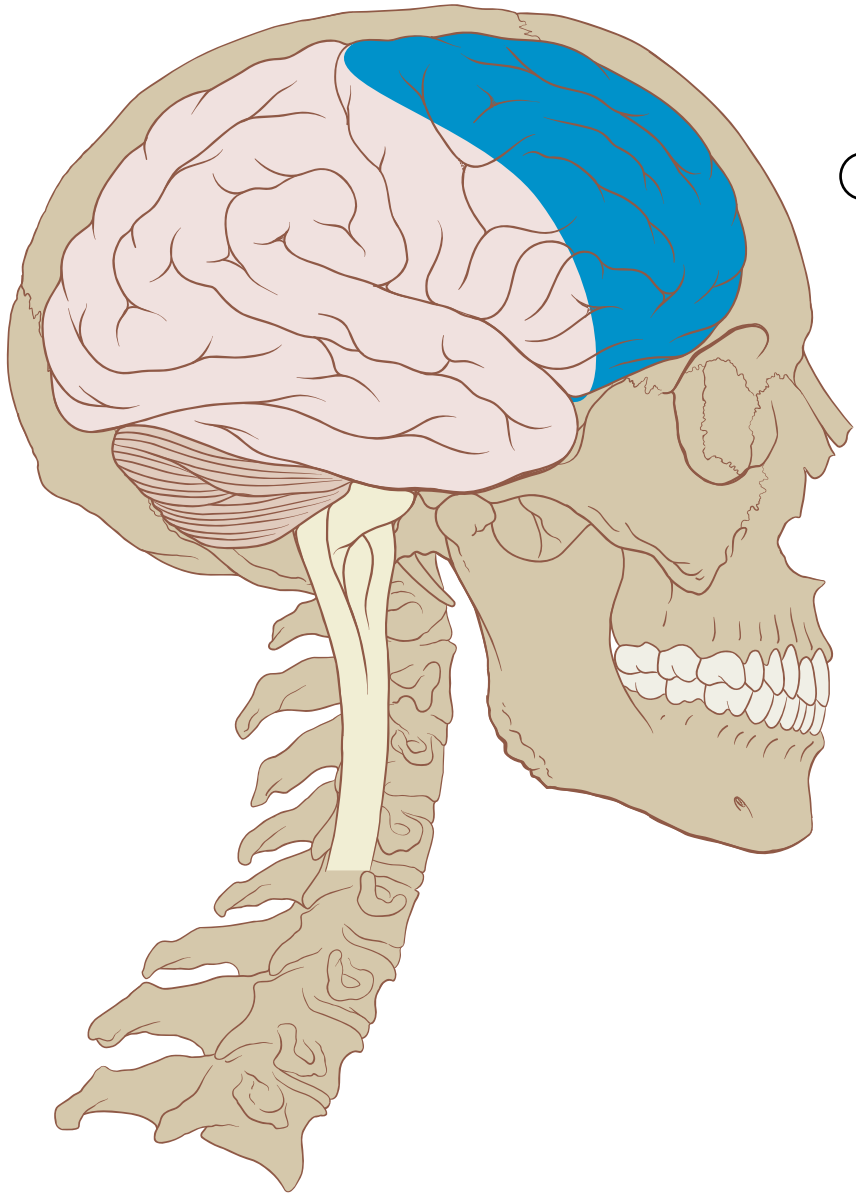
Næste gang Ben er sammen med vennerne vil han være bange for at falde udenfor og derfor spise fritter som de andre, selvom det er usundt og han gerne vil lade være.

Vanebevidsthed

Når det mønster som tidligere bare blev gentaget ubevidst, nu får sat sprog på

1. Bliv konkret
2. Find situationerne
3. Opdag følelserene
4. Se på "næste gang"





DEL 2

Intervention

5. Det *principielle* valg

Træk **forhandlingerne ud af situationen** på forhånd
og ”planlæg” et **enkler valg**.





Næste gang Jens og Else er uenige om deres opgaver, har de vedtaget hvem der kan træffe den endelige beslutning.



Næste gang Ben er sammen med vennerne vil han sige ”jeg har er faktisk ikke ret sulten, men spis I bare løs”.

6. Det *reelle* valg

Når situationen er gjort *enkel*, er det reelle valg stadigvæk **svært** og forbundet med **tanker og følelser**

Hvordan håndterer man det **konkrete valg**?



Næste gang Jens og Else er uenige om deres opgaver, har de vedtaget hvem der kan træffe den endelige beslutning.



Næste gang Ben er sammen med vennerne vil han sige "jeg har er faktisk ikke ret sulten, men spis I bare løs".

7. Konstruktiv PESSIMISME

Når man ikke bare **håber at det nok går** - men aktivt forbereder sig på at det **sandsynligvis ikke gør**



“Vanesmerten”

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

Hvorfor vil det føles svært i situationen?



Det føles ubehageligt at skulle lade den anden bestemme noget man er uenig i



Den vil føles svært at se de andre i øjnene og sige nej til at gøre som de synes man skal.

A man with a beard and glasses, wearing a headset, is positioned in the center of the frame. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a large, textured brain. To the left of the man, there are four yellow sticky notes with handwritten text in Danish. To the right, there is a glowing sign that reads 'KREATIV AFDELING'. At the bottom, there is a large white title and a paragraph of text.

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.

Hvilke **tilladelsestanker** opstår i situationen?



**Det er ok at overtage
beslutningerne, fordi den
anden jo faktisk begik nogle
fejl i sidste uge**



**Jeg skal jo til træning i morgen
– og det var da værre hvis jeg
røg hash.**

“Vanens vogtere”

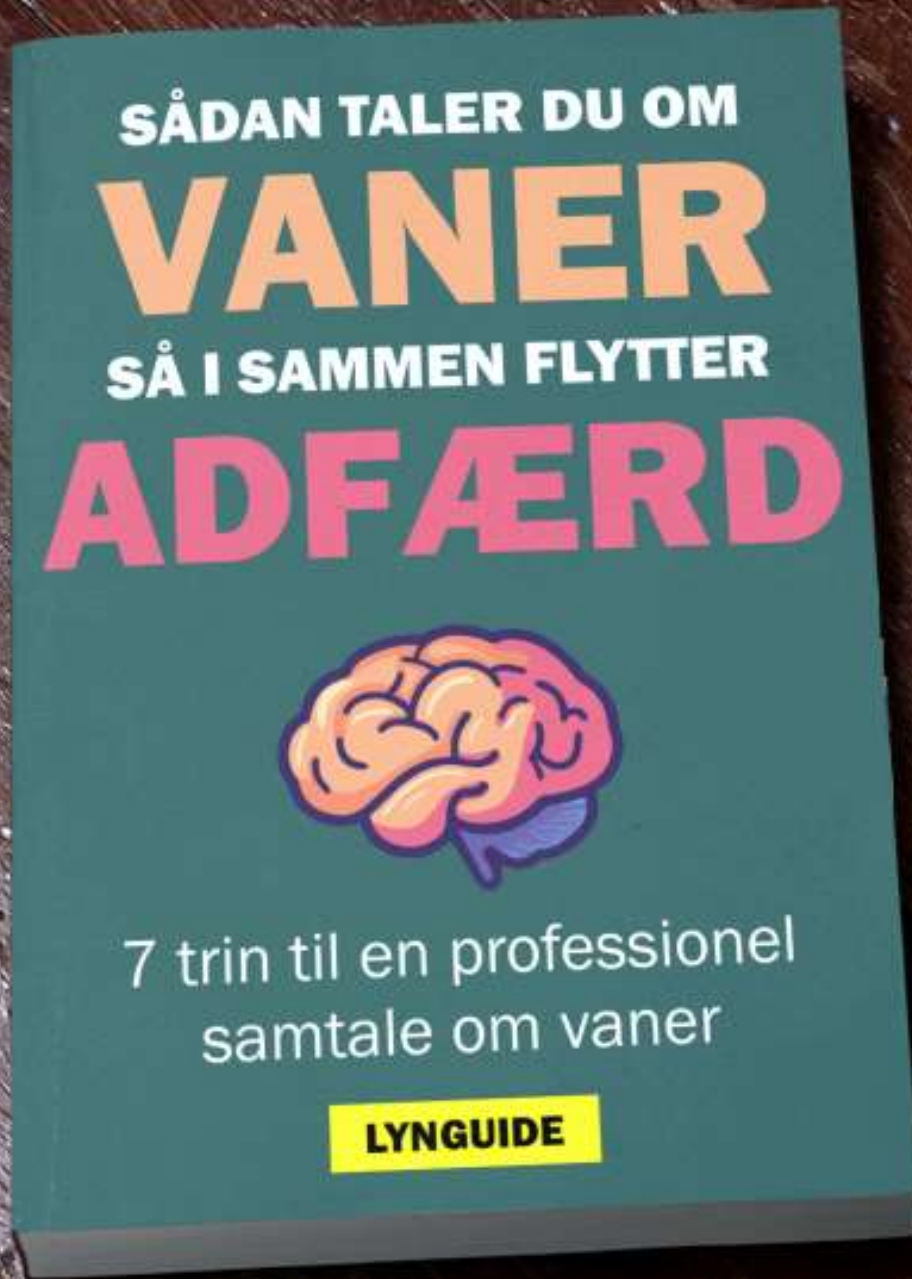


Vanesmerten & Kreativ Afdeling

Det vi mærker &
det vi tænker

Sådan kan du arbejde med en vane:

-
1. **Bliv konkret** – hvad er *adfærden* her?
 2. **Find situationen** som gentager sig
 3. **Fokuser på følelserne** – som skubber til adfærden
 4. **Feed forward** – begynd at arbejde med ”næste gang”
 5. **Det principielle valg** – *træk forhandlingen ud af situationen*
 6. **Det reelle valg** – er stadigvæk hammersvært svært
 7. **Den konstruktive pessimisme** – *regn med at det bliver svært. Ikke at det nok skal gå*
 8. **Vanens vogtere**



Vanevejleder.dk