

Hvad stopper ny adfærd?!

Manglende plan

Ny adfærd bliver aldrig planlagt til at være en del af driften

Kognitiv smerte

At gøre noget nyt gør "ondt" - det er lettere at gøre som altid

Tabsaversion

Følelsen af tab vægter mere end følelsen af samme mængde som gevinst. Ny adfærd giver følelsen af kontroltab

Status quo bias

Forkærlighed for det kendte, så længe det virker bare 50-60%

Socialt bevis

Tendens til at fastholde samme adfærd som summen af den gruppe, man tilhører



Hvad starter din nye **adfærd**?!

Du har en **plan**

Du gør din nye adfærd til en del af din daglige drift

Forventet kognitiv **smerte**

Du forventer, at det nye gør kognitivt "**ondt**" - og du har besluttet at udholde **smerten**

Bevidsthed om tabs**aversion**

Du er bevidst om, at **tab** vægter mere end **følelsen** af **samme** mængde som **gevinst** og **ved**, at det er **ulogisk** og **irrationelt** - en **følelse**, der er **forbigående**

Kendskab til status quo **bias**

Din **forkærlighed** for det **kendte** er en **illusion** - gør, hvad der **giver** værdi på **lang sigt**, aldrig blot det, du **kender** og er **vant** til

Vær mønsterbryder/kulturbærer

Fokus på **egen** adfærd og forandring. **Mod** til at **være** den **forandring**, du **ønsker**

