

## DE 5 FORANDRINGSFELTER

Når du skal lave forandringer i dit liv, så er det vigtigt at erkende, at de problemer, du møder, kan ligge på mange forskellige niveauer.

Hvis dit mål er, at du gerne vil tabe dig 10 kg. Så er det i realiteten ikke vægten, du skal fokusere på. For vægten mindskes ikke blot ved at tænke på den. Du bliver nødt til at lave en lille analyse af, hvad det er, der skal ændres i din hverdag for at skabe et vægttab.

Når folk bliver spurgt om dette, er svaret ofte noget i stil med "mere motion og færre kalorier". Og dette er selvfølgelig ikke helt forkert. Men det er ofte lidt mere komplekst end som så, når du skal i gang med en større livsoplægning. For hvis dit fokus udelukkende er på at tælle indtagne og forbrændte kalorier, så vil du ret hurtigt miste motivationen, og det vil blive svært at holde gejsten, når den første mål-eufori-periode er overstået.

Men hvad skal man så gøre?

Her vil vi foreslå, at du kigger på den nedenstående model, som vi kalder "De fem forandringsfelter".

Modellen består af følgende niveauer:

Niveau 1: Omgivelser

Niveau 2: Adfærd

Niveau 3: Evner og færdigheder

Niveau 4: Overbevisninger / værdier

Niveau 5: Identitet

Disse 5 niveauer er utroligt vigtige at kende til, når man skal i gang med at forandre nogle områder af ens liv. For som regel kan både problemet og mulige løsninger findes ved at gå de forskellige niveauer igennem.

Lad os prøve at gå niveauerne lidt grundigere igennem, og denne gang prøve at tage eksemplet med vægttab for at illustrere niveauerne.

## DE 5 FORANDRINGSFELTER

### **OMGIVELSER**

Når en person gerne vil tabe sig, skal man selvfølgelig tage omgivelserne i betragtning. Med dette menes, om der f.eks. er et fitnesscenter i nærheden, om man bor i nærheden af gode gå/løbe/cykel-ruter osv. Det er som oftest ikke her de helt store og uløselige problemer ligger. Spørgsmål der ofte kan stilles i forbindelse med omgivelserne er: "Hvor? Hvornår? Og med hvem?".

### **ADFÆRD**

Med "adfærd" menes der, hvad en person rent faktisk skal gøre for at starte omlægningen i sit liv. Skal man have lagt løbeture eller anden træning ind i kalenderen? Skal der laves madplan en gang om ugen? Skal man tage trapperne i stedet for elevatoren? Osv.

Dette er et meget praktisk plan, der primært omhandler, hvad der reelt skal udføres af handlinger i de omgivelser, der blev nævnt i punkt 1.

### **EVNER OG FÆRDIGHEDER**

På dette niveau skal man overveje, om man har brug for at lære nye færdigheder, metoder og teknikker.

Skal jeg lære, hvordan jeg lægger et løbeprogram? Ved jeg nok om kost og fedttyper? Skal jeg have hjælp til at lave en kostplan? Skal jeg have en prøvetime i et fitnesscenter? Osv.

Her er det spørgsmål i stil med: "Hvad har jeg brug for at lære?", "hvor finder jeg den rigtige information?" og "Hvem skal jeg lære det af?" som er i spil. Dette kan så flettes sammen med omgivelser og adfærd fra punkt 1 og 2. Det vil sige, at vi overvejer, hvilke evner der skal til for at kunne udføre den adfærd, vi gerne vil have sat i værk.

## DE 5 FORANDRINGSFELTER

### VÆRDIER OG OVERBEVISNINGER

Her har vi at gøre med to begreber, som jeg vil gennemgå hver for sig.

#### **OVERBEVISNINGER:**

Overbevisninger er de ting, du tror, er sande. Måske har du ret, måske tager du fejl, men dine overbevisninger har en tendens til at blive til virkelighed (husk på Dannebrogsmodellen).

En klog mand sagde engang: "Uanset om du tror, du kan, eller du tror, du ikke kan, så har du formentlig ret".

Og dette er faktisk essensen og nogen gange problemet med overbevisninger. For ofte har vi tillært os disse forestillinger efter at have oplevet "beviser" nok, som vi så har grupperet i hjernen og kaldte dem "virkelighed".

Et eksempel her kan være, hvis du har prøvet at tabe dig 5 gange, og det har slået fejl alle 5 gange. Nu laver du muligvis en generalisering og fortæller dig selv: "Jeg hører tit en af dem, der ikke kan tabe sig". Dette bliver nu din virkelighed, og idet du tror, det er sandt, gider du ikke starte på endnu en slankekur, da du "ved", det er formålsløst. Altså er det blevet en selvopfyldende profeti.

#### **VÆRDIER:**

Værdierne er vores "hvorfor". Hvorfor står du op om morgenen? Hvorfor bruger du tid sammen med familien? Hvorfor arbejder du 60 timer om ugen på jobbet?

Alt sammen kan spores tilbage til dine værdier.

Helt grundlæggende er værdierne det, der skaber motivationen og drivkraften til at lave ændringer i dit liv, også når det bliver hårdt. Derfor er værdierne meget væsentlige at overveje, idet du ellers nemt kommer til at spænde ben for alle dine hidtidige anstrengelser.

## DE 5 FORANDRINGSFELTER

### IDENTITET

Identiteten i denne sammenhæng er vores helt grundlæggende kerne i os selv. Det er summen af vore vigtigste værdier og overbevisninger.

Helt kort er det svaret på spørgsmålene:

- Hvem er jeg?
- Hvad tænker jeg om mig selv?
- Hvad står jeg for?

Oftentimes hører vi personer sige en sætning som f.eks.:

"Jeg er også en af dem som....."

"Jeg er ryger"

Osv.

Når vi starter sætningen med "Jeg er...." så demonstrerer vi, hvordan vi helt grundlæggende ser på os selv. Din identitet er ikke sådan lige at forandre, og det er slet ikke en opgave for en bog som denne.

Men når du går i gang med dit projekt med at lægge kost og livsstil om, så vil du løbende påvirke din identitet således, at du langsomt, men sikkert kan starte på at bygge en ny identitet eller et nyt selvbillede. Det sker ikke på én gang. Men når du først har fået skabt et nyt billede af dig selv, så vil du have opbygget en stor modstandskraft med fiasko.

For hvis du helt grundlæggende ser dig selv som et sundt, slankt menneske med stor selvrespekt, så vil det at spise en flødekage til en fest (**adfærd**) ikke påvirke den måde, du ser dig selv på (**identitet**).

I de kommende kapitler vil vi tage nogle af disse 5 forandringsfelter i lidt mere dybdegående behandling, så du kan se, hvordan du kan arbejde med en eller flere af dem for at øge dine chancer for succes.