

**MENNESKER ER RATIONELLE
MYSTERIER**



Der er da et eller andet fuldstændigt galt.

DUAL PROCES THEORY

TO SYSTEMER

SYSTEM 1: HURTIGT, INTUITIVT, UBEVIDST

SYSTEM 2: LANGSOMT REFLEKTERET, KONTROLLERET

Tommelfingerregel: Mellem 80 og 95 procent af vores beslutninger træffes af system 1

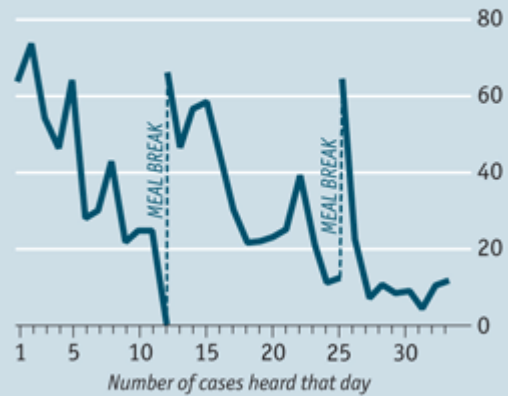


1
**Strategier
udføres**

2
**Strategier
laves**

Judgment day

Favourable rulings by parole boards, %



Source: PNAS

HVAD SKER DER, NÅR BÅNDBREDDEN ER UNDER PRES?

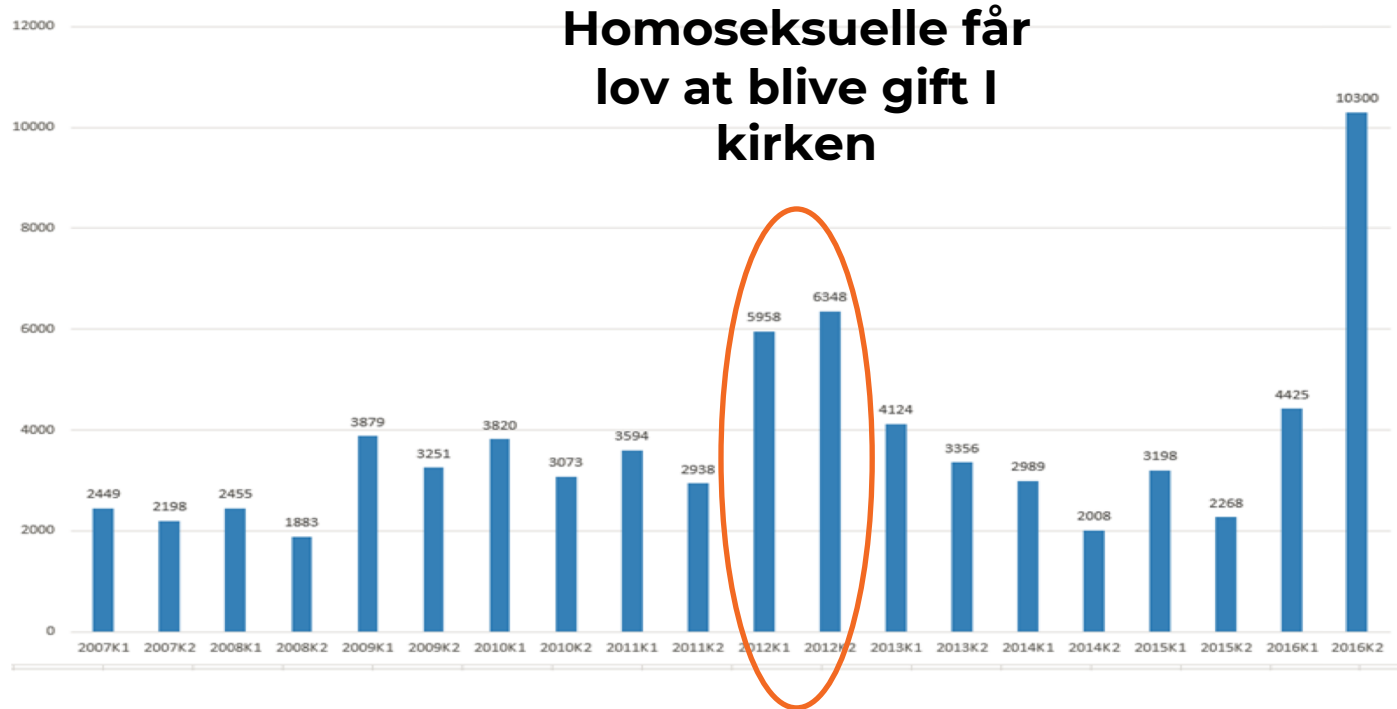
Forskere bad fattige mennesker om at tænke på en hypotetisk reparation af deres bil på 1.500 dollars. Resultatet? Deres IQ faldt midlertidig med 12 procentpoint.

REFLEKSION

HVAD SKAL I VÆRE OPMÆRKSOMME
PÅ IFT. SYSTEM 1 OG 2, NÅR I GERNE VIL
SKABE FORANDRINGER?

HUSKEREDEL #1: LETHED TRUMFER MOTIVATION

UDMELDELSER AF DEN DANSKE FOLKEKIRKE



DE FIRE PROBLEMER MED MOTIVATION

1. Den kommer i bølger
2. Den kommer, når du mindst har brug for den
3. Den er dyr og tidskrævende
4. Den er ikke god til varige forandringer

LETHED OG VALGMULIGHEDER



SÅDAN VINDER

DU 500,-

LETHED OG VALGMULIGHEDER

You plan to spend the evening in the library working on a short paper due the following day. As you walk across campus, you discover that an author you have admired is about to give a public lecture.

Do you proceed to the library anyway or go to the lecture instead?

60% stuck with the library.



LETHED OG VALGMULIGHEDER

You plan to spend the evening in the library working on a short paper due the following day. As you walk across campus, you discover that an author you have admired is about to give a public lecture **and that – in another hall – they are about to screen a foreign movie that you have been wanting to see.**

Do you proceed to the library anyway or go to the lecture or to the movie instead?

80% stuck with the library.



LETHED OG FONT

**8.2 minutes
estimated**

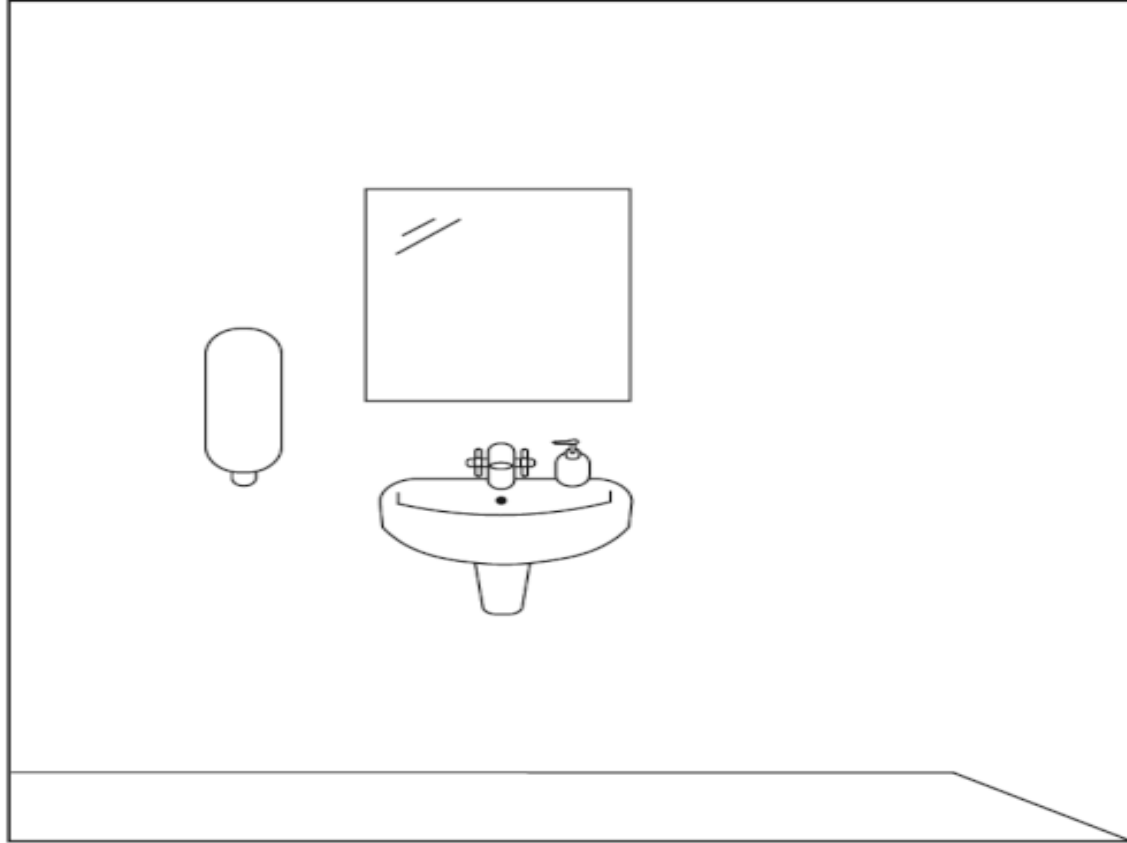
Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions

**8.2 minutes
estimated**

Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions

**15.1 minutes
estimated**

*Tuck your chin into your chest, and then lift your chin upward as far as possible. 6–10 repetitions
Lower your left ear toward your left shoulder and then your right ear toward your right shoulder. 6–10 repetitions*

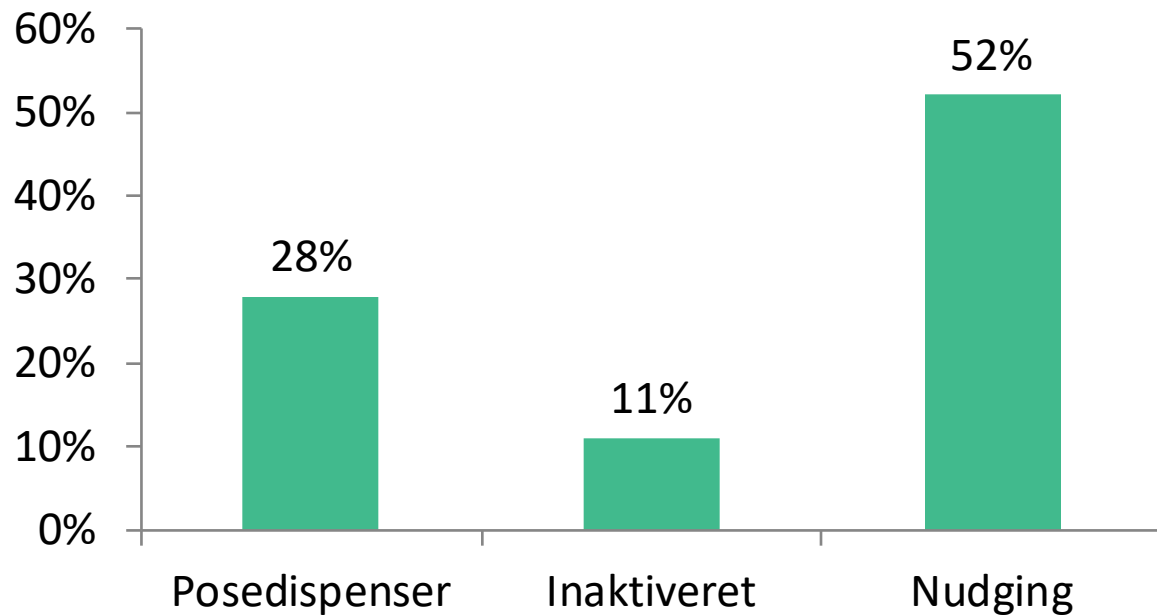


HÅNDHYGIEJNE PÅ HOSPITALER

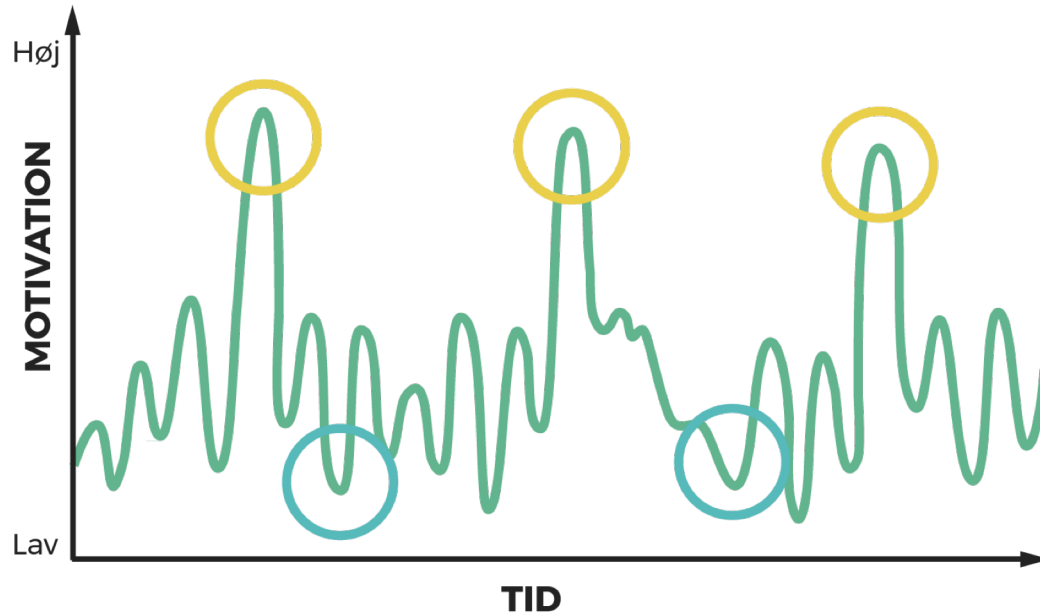
RESULTATER



Håndspřitbrugere i %



BRUG HUSKEREGLEN TIL TIMING



Naturlige perioder, hvor man ikke kan gøre hårde ting

BRUG HUSKEREGLLEN TIL PRIORITERING OG UDRULNING

1. Fokuser på dem, der kan, vil og glæder sig – brug al jeres tid der
2. Fokuser på dem, der kan og vil – brug al jeres tid her
3. Fokuser på dem, der vil – brug al jeres tid her
4. Glem resten.

HUSKEREGEL #2: VÆR UAMBITIØS

**HVOR MANGE CIGARETTER BLIVER
DER SMIDT PÅ GADEN HVER DAG?**

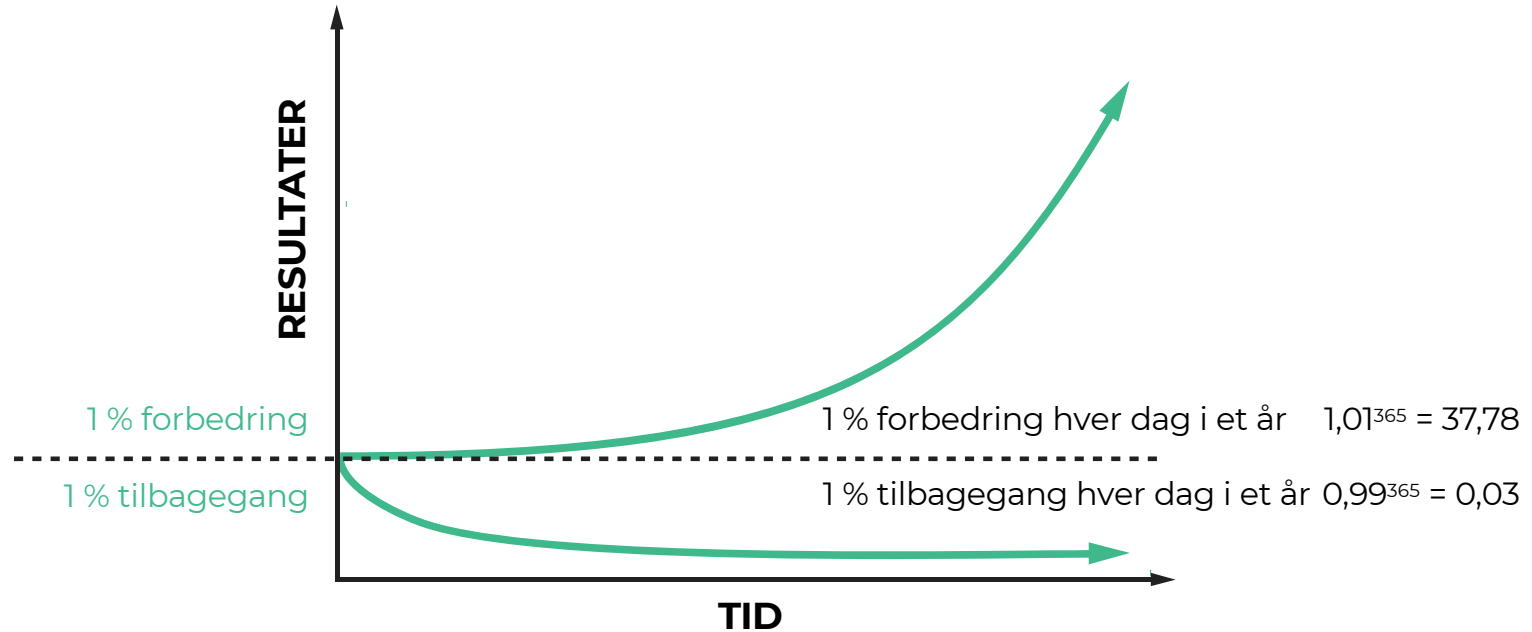
**(ANGIV ET SPÆND, HVOR DU ER 90
PROCENT SIKKER)**

IT-STRATEGIER

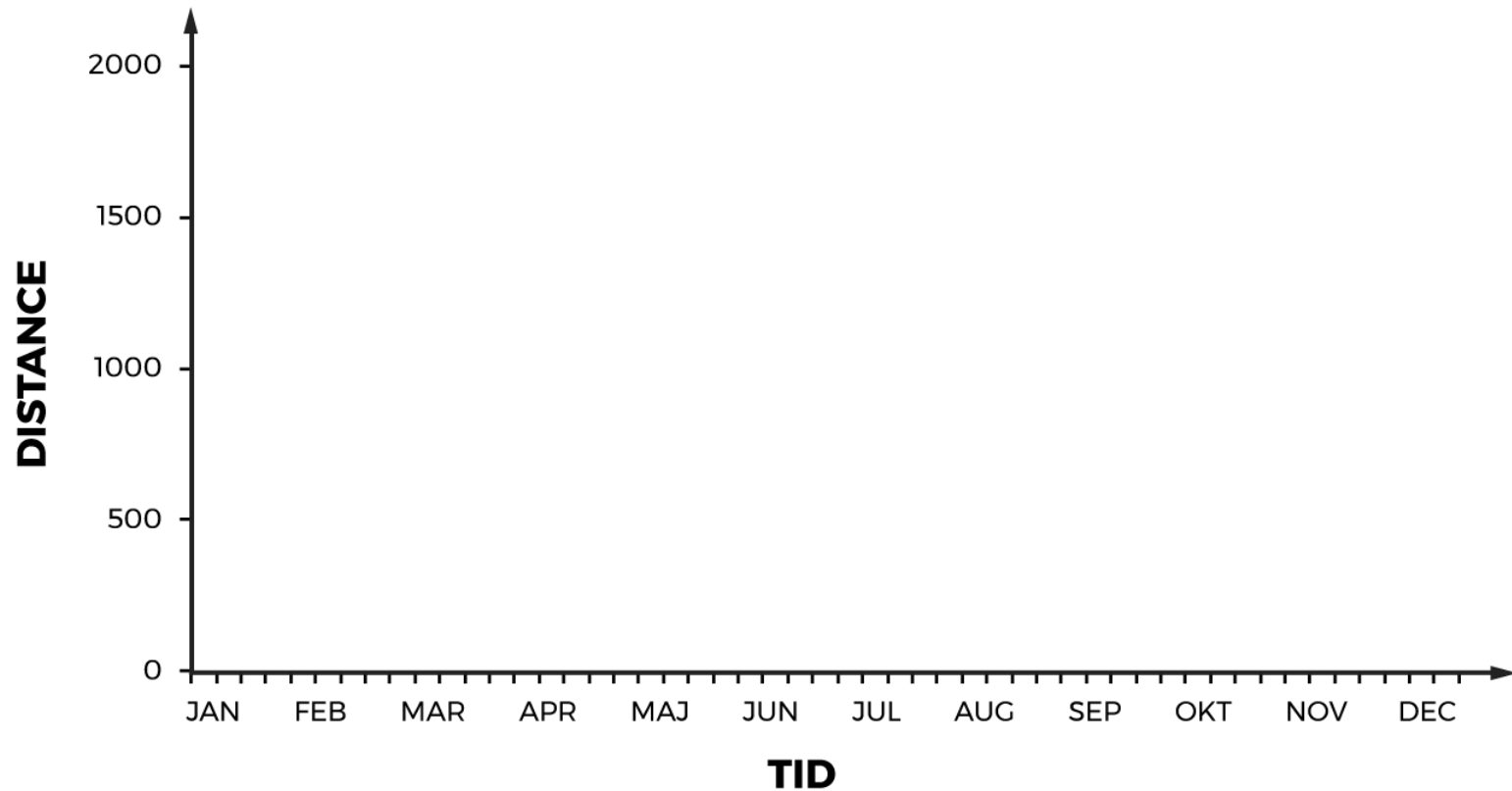
Mere end 85 procent af alle it-strategier bliver forsinket i forhold til den oprindelige projektplan.



1 % BEDRE HVER DAG



SMÅ SKRIDT



PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

- På (indsæt tidspunkt) vil jeg (indsæt adfærd) på (Indsæt sted)

PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

- SÆT TID OG STED PÅ

- Amatør: Jeg vil være mere nærværende over for mine børn
- Let øvet: Jeg vil spille nogle brætspil med dem
- Pro: På onsdag klokken x efter aftensmad vil jeg slukke min telefonen og spille Uno med børnene ved spisebordet.

MACDONALDS MED PLANLÆGNINGSINTENTION

- Når du afleverer maden til kunden (tid), så husk at stille posen på disken (sted) og giv posen to stramme folder (adfærd).



**HUSKEREDEL #3: SØRG FOR AT BRYDE
STRATEGIERNE HELT NED TIL ADFÆRD**

“Passion, tillid, samarbejde,
høj faglighed”

Organisation Z

“Vi skal have digitalisering
på agendaen”

Virksomhed Z

Esbjerg kommune 2025 ...?

... ?



Livskvalitet og sundhed

Esbjerg Kommune



”Vi prioriterer livsglæde og trivsel og samarbejder bredt på sundhedsområdet med fokus på fysisk og mental sundhed.”

Esbjerg Kommune

ALLE TROR, DE ER OVER MIDDEL ...

- 78 procent af alle svenske bilister mener, at de kører bedre end den gennemsnitlige bilist.
- 88 procent af indsatte mener, de er mere retskafne end den gennemsnitlige borger.
- 82 procent af franske mænd mener, at de er bedre elskere end den gennemsnitlige franskmand.

“Vi vil have patienten i centrum”

Hospital x



“Vi vil have borgeren I centrum”

Alle kommuner



“Vi vil have borgeren ved roret”

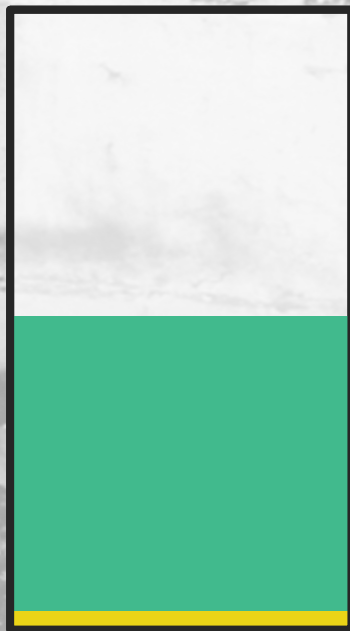
Kommune på afveje ...



TAPPERS AND LISTENERS

Expected rate
of succes:

50 %



Real rate
of succes:

2,5 %

**LØSNING #3: OVERSÆT DIN STRATEGI
TIL ADFÆRD HVER DAG, HVER TIME,
HVERT MINUT (OG SPØRG DIN CHEF,
HVAD FANDEN DER MENES)**

1. Ønske: Vi skal lave flere fejl

Google



1. Ønske: Vi skal lave flere fejl
2. Præmis: psykologisk sikkerhed

Google

1. Ønske: Vi skal lave flere fejl
2. Præmis: psykologisk tryghed
3. Løsning: Sørg for, at alle taler ligemeget til jeres møder

Google



1. Ønske: Vær mere kreativ

Novo Nordisk



1. Ønske: Vær mere kreativ
2. Præmis: Tænk ud af boksen

Novo Nordisk



1. Ønske: Vær mere kreativ
2. Præmis: Tænk ud af boksen
3. Løsning: Kom altid med 2 forslag til beslutningsmøder

Novo Nordisk

