

**HVAD LIGGER DER I FORLÆNGELSE.
HVAD OPTAGER MIG. HVORDAN HAR
JEG SET FOLK BRUGE NOGLE AF
PRINCIPPERNE. HELT KONKRET INTRO
+ 6 POINTER.**

ET MØDE MED EN 7-ÅRIG ...

ET KEDELIGT MØDE

TRE MENNESKER SIDDER VED ET BORD
TIL ET KEDELIGT MØDE.



ET KEDELIGT MØDE

EN AF DELTAGERNE FÅR NOK OG
BESLUTTER SIG FOR AT REJSE SIG OG
SKRIDE ...

ET KEDELIGT MØDE

HVOR MANGE ER DER TILBAGE VED BORDET?

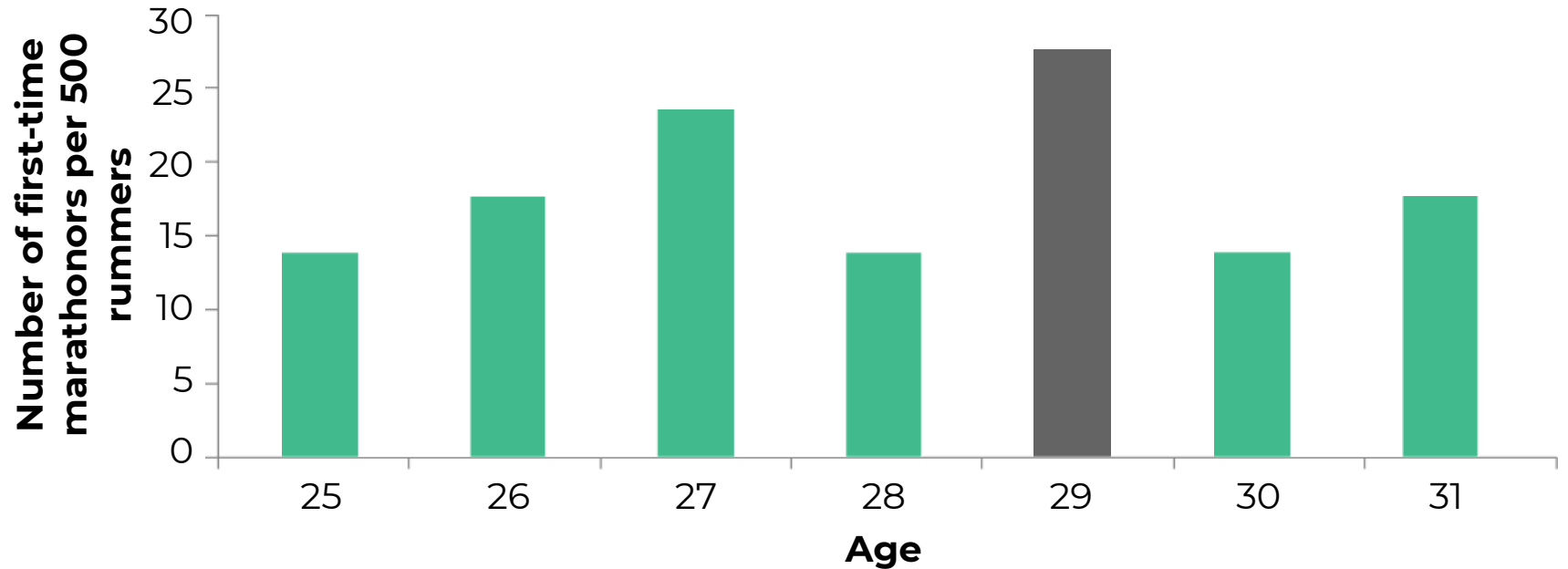


ET KEDELIGT MØDE

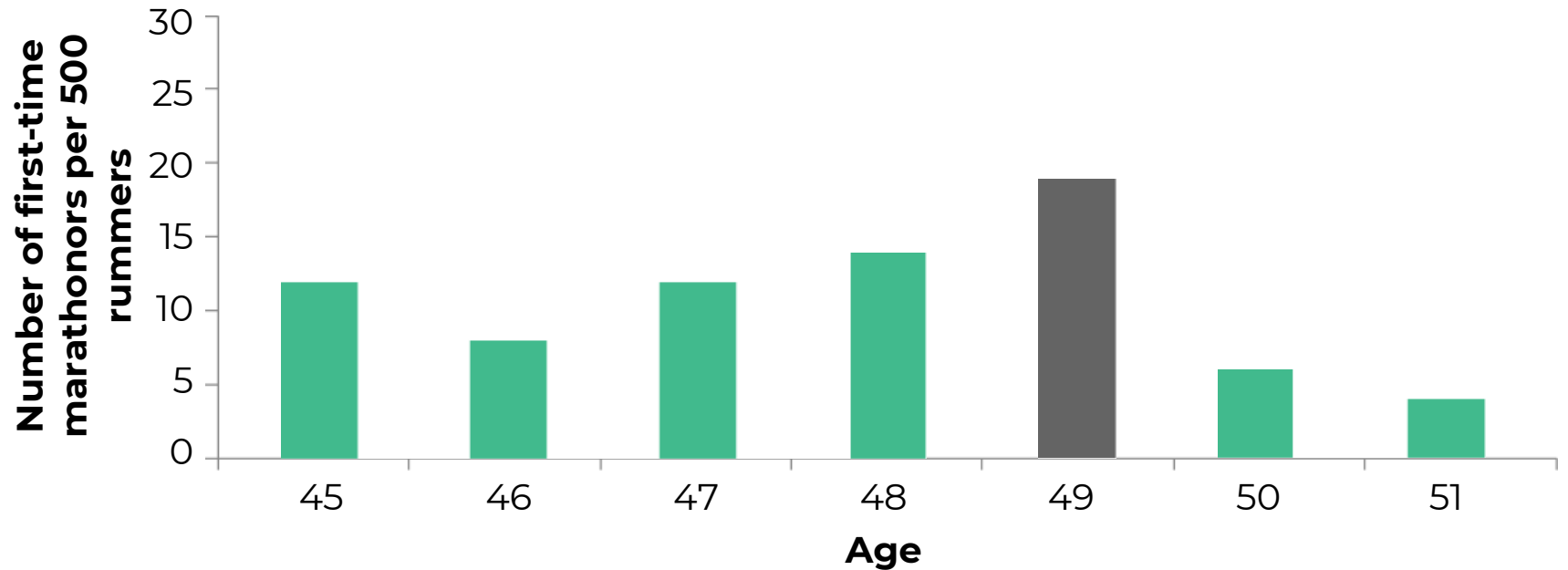
DER ER STADIG 3!

HAN HAVDE JO KUN BESLUTTET SIG
FOR AT SKRIDE... HAN HAVDE IKKE
GJORT NOGET.

LAD OS TAGE TIL MARATHON



LAD OS TAGE TIL MARATHON



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



**KODEORDET FOR SYSTEM 1 ER
'AUTOMATISK'**



1
SYSTEM

2
SYSTEM

1
Intuitivt

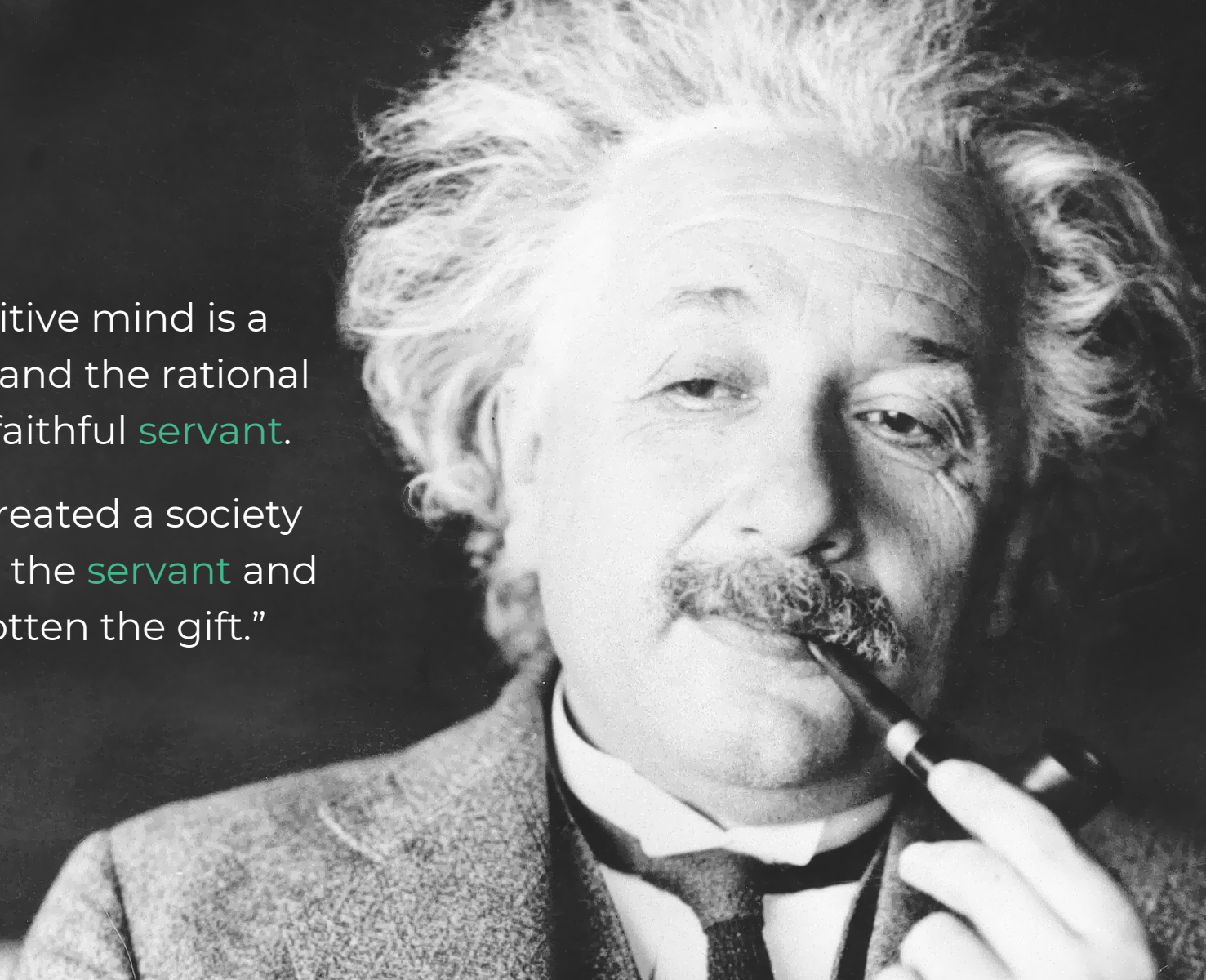
2
Analytisk

1
**Strategier
udføres**

2
**Strategier
laves**

"The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful **servant**.

We have created a society that honors the **servant** and has forgotten the gift."



**#1: DER ER TRE – OG KUN TRE - MÅDER,
DU KAN ÆNDRE ADFÆRD PÅ.**

KONSEKVENNS: DER ER KUN TO MÅDER AT ÆNDRE ADFÆRD

1. Få en åbenbaring
2. Skab en ny kontekst for din bruger
3. Gøre den ønskede adfærd lettere (ikke kun for system 2)

KONTEKST: ER DU TILFREDS MED DIN LØNSTIGNING?

GRUPPE A: DU FÅR 6 PROCENT (80 PROCENTS
TILFREDSHED)

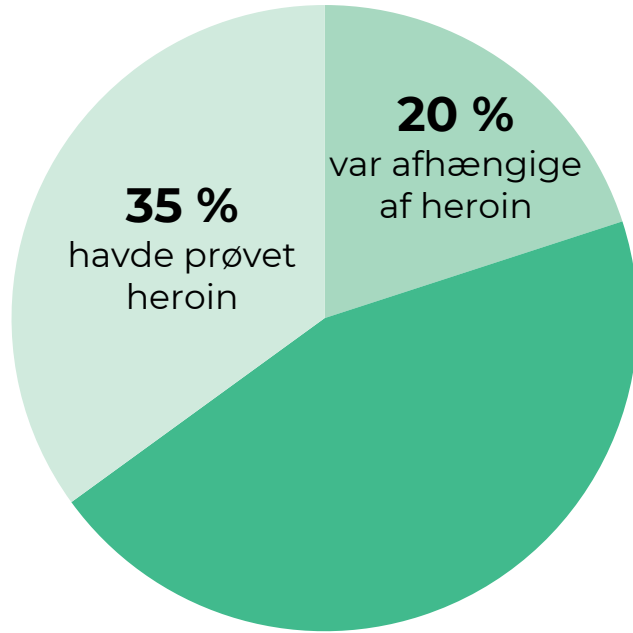
GRUPPE B: DU FÅR 6 PROCENT (13 PROCENTS
TILFREDSHED)

Hvad var forskellen? Om de fik at vide, at deres tætteste kollega havde fået 9 procent.

VI MINDER OM ABER...



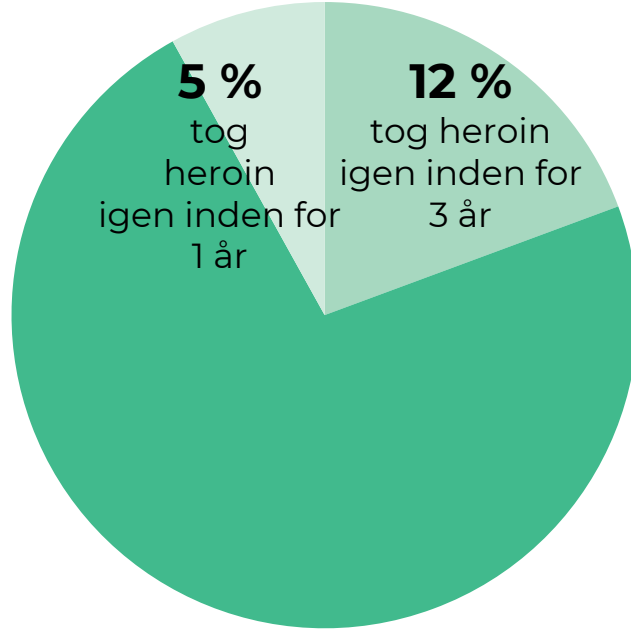
HEROINAFHÆNGIGE SOLDATER



Soldater udstationeret i Vietnam



HEROINAFHÆNGIGE SOLDATER



**Hjemvendte soldater,
der havde taget heroin**



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*

**#2: HIERARKIET OVER HV-ORD ER
MISFORSTÅET.**



**A little
change
makes real
change**

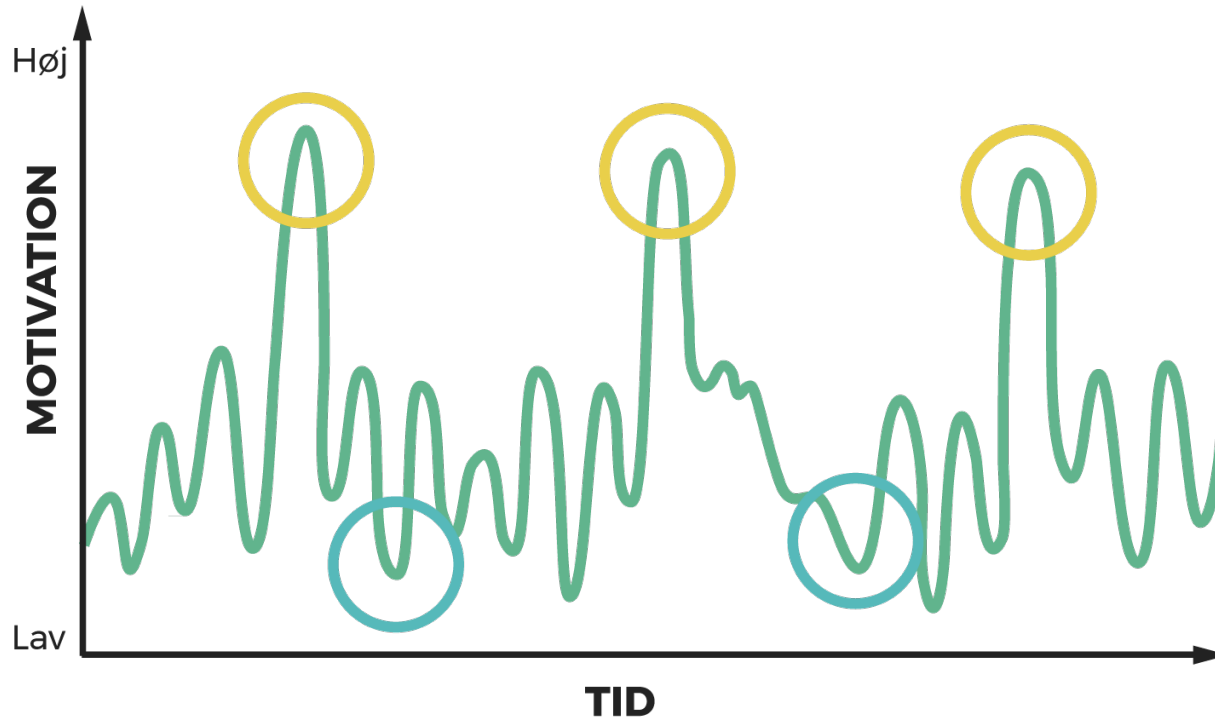
Every coin you donate will help
the children of the world.
Help UNICEF provide funds and
projects and make real change.



**#3: MOTIVATION ER UTROLIG
BEGRÆNSET. BRUG DEN PÅ ÉN
SPECIFIK TING.**

Midlertidig mulighed for at gøre hårde ting

 @Mortenmunster



Naturlige perioder, hvor man
ikke kan gøre hårde ting



Nice try...

You put ekstrabladet.dk in your Block Sites list. It's probably there for a reason.

[Go Back](#)

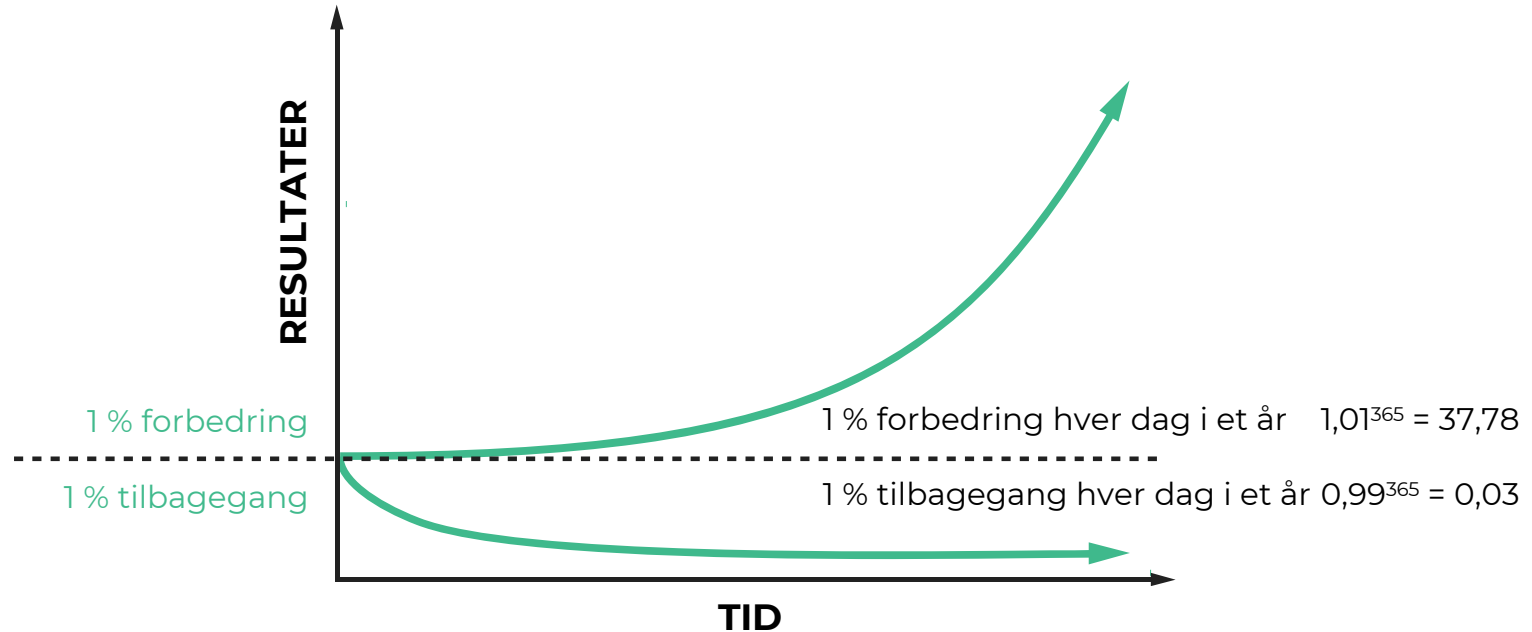


COMMITMENT DEVICES

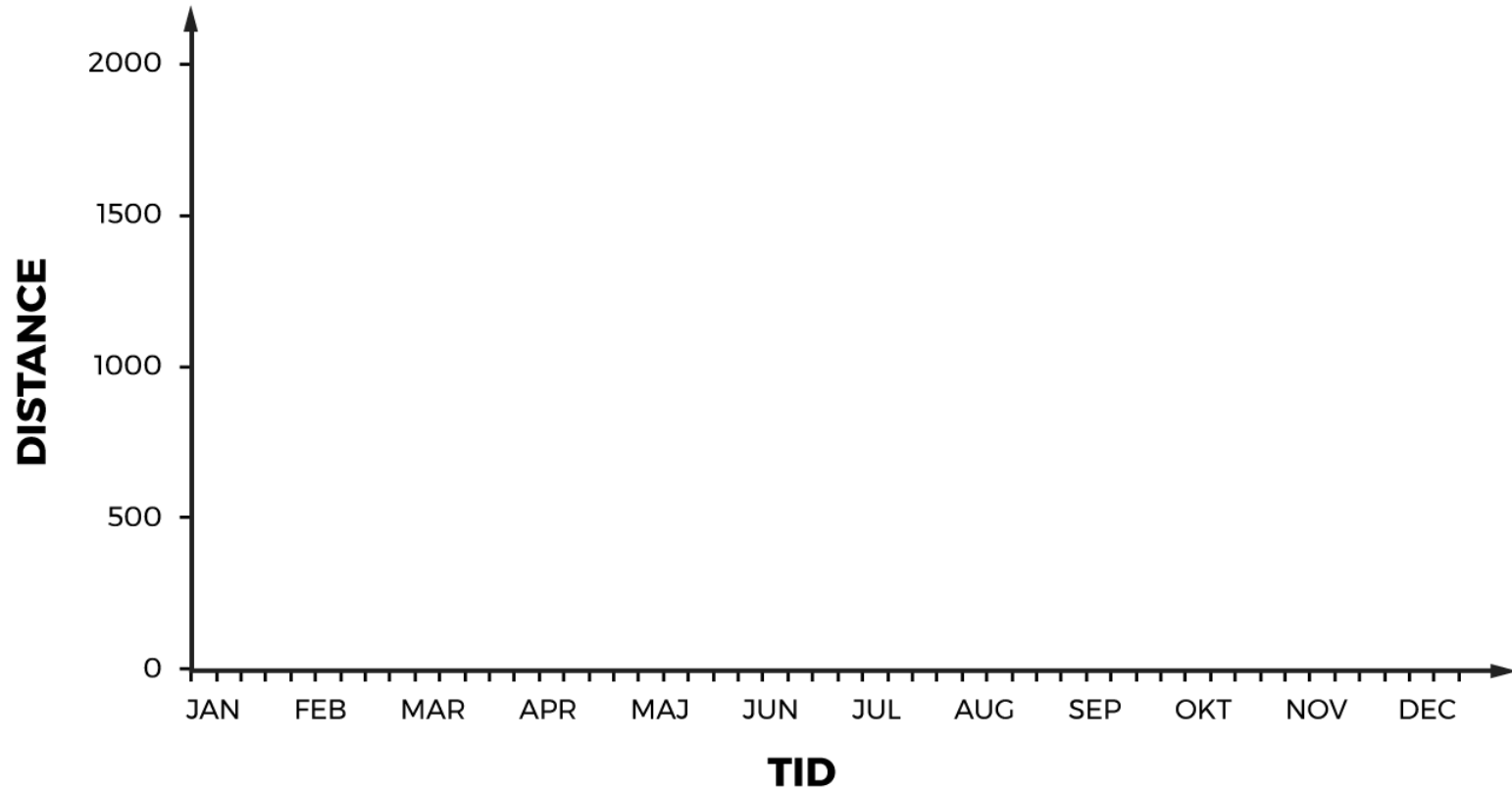
- Routeren, der slukker sig selv
- Download 'Flipd'
- Giv dine SOME-koder til en kollega
- Fortæl dine børn, at de får en vingummi, hver gang de ser dig med din telefon.
- Sæt en dato, hvis du vil holde et foredrag ...

**#4: VI TÆNKER STORT. VI BURDE
TÆNKE SMÅT.**

1 % BEDRE HVER DAG



SMÅ SKRIDT



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 lige meget 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



**SPØRG DIG SELV – VILLE DET
GIVE MENING I KALENDEREN?**

#5: BRUG PLANLÆGNINGSINTENTIONEN TIL AT SIKRE IMPLEMENTERINGEN

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 UDEN PLANLÆGNINGSINTENTION

- Husk at have høj kvalitet i vores kundekontakt
- Husk ikke at sløse med maden
- Husk at levere maden med på en pæn måde



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).



#6: DET STØRSTE PRODUKTIVITETSTAB I DET MODERNE SAMFUND

YDRE VS. INDRE FORSTYRRELSER

- Vi ser de ydre, og gør ikke noget ved dem. Vi ser ikke de indre, og gør ikke noget ved dem.

YDRE FORSTYRRELSE

- Det tager i gennemsnit 23 minutter og 15 sekunder at komme tilbage til arbejdet efter en forstyrrelse.

YDRE FORSTYRRELSE

- En gennemsnitlig medarbejder mister 86 minutter pr. dag på grund af afbrydelser.

INDRE FORSTYRRELSE: 'HALFALOGUE'

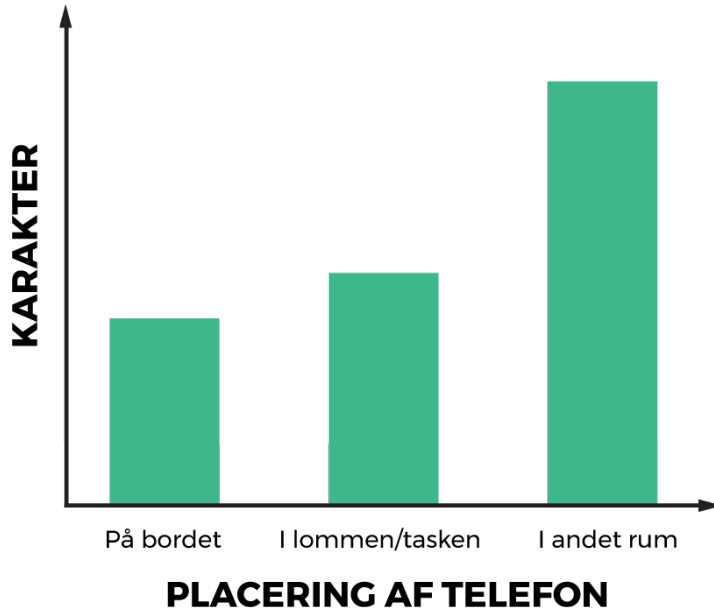
- Det er mere distraherende for os at høre på en person tale i telefon end to kollegaer, der står og taler sammen ved siden af os.

HOLD TELEFONEN I LOMMEN

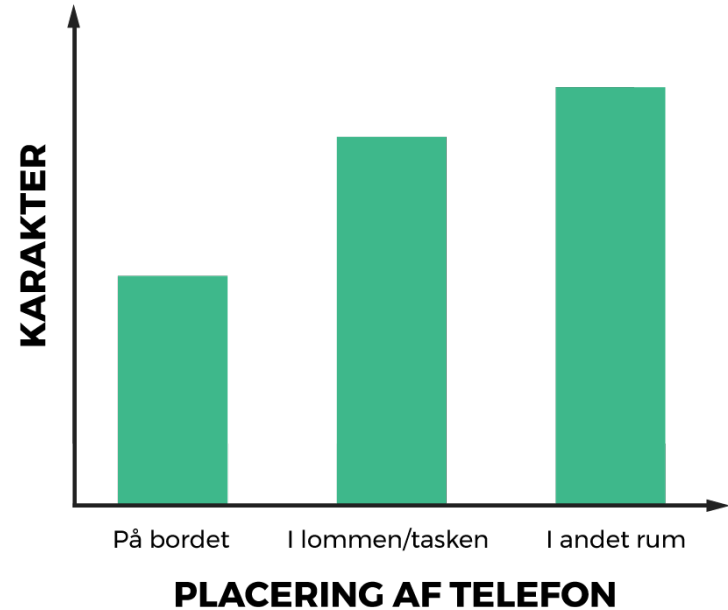


HOLD TELEFONEN I LOMMEN

Kapacitet i arbejdshukommelse



IQ-test



ENKEL MEDICIN

- Notesbog, så hjernen har et fikspunkt
- Planlagte 'forstyrrelsesfri' timer
- Ucharmerende tidsfascisme