



mortenmunster.com

Sæson 2



**SÅDAN SKABER DU VARIGE
FORANDRINGER I TEAMET MED
PLANLÆGNINGSINTENTIONEN**

SÅDAN SKABER DU VARIGE FORANDRINGER I TEAMET MED PLANLÆGNINGSINTENTIONEN

Du og dit team står overfor at skulle skabe en varig forandring: Fx øget videndeling på tværs, mere effektiv mailhåndtering eller ændring af jeres kultur.

Hvad gør I?

1. I læser denne episode på min blog:
Motivation er overvurderet. Gør i stedet disse 4 ting.
2. I bruger denne e-bog til at planlægge jeres adfærd med planlægningsintention (det er nummer 2 af de 4 ting, du skal gøre i stedet).

Lad os komme i gang:

Hvad er en planlægningsintention?

En planlægningsintention er en semi-detaljeret plan for fremtidig adfærd. Det er en af de bedst dokumenterede løsninger for rent faktisk at lykkes med at gøre fuldføre sin intention.

Det er hverken besværligt eller tidskrævende at lave. I virkeligheden handler det blot om at sætte 1) tid, 2) lokation og 3) konkret adfærd på sin intention. Her får du formlen og en masse eksempler. Lad mig inden da blot give dig ét eksempel på et studie, der viser kraften af denne teknik.

Sådan lykkes du med at aflevere en opgave til tiden

Psykologiprofessor Peter M. Gollwitzer viste tilbage i 1993, [hvordan planlægningsintention kunne bruges](#) til at få studerende til at levere en opgave til tiden. En gruppe tyske studerende blev, uden de vidste det, inddelt i to grupper:

- Planlægningsintention-gruppen blev bedt om at udspecificere på forhånd, hvornår de ville løse opgaven, og hvor de skulle gøre det. Fx "Den 12. december kl. 15 nede i stuen."
- Kontrolgruppen blev ikke bedt om at specificere noget, men fik blot opgaven.

Resultatet?

- 71% procent af dem, der havde planlagt deres mål nøje, blev faktisk færdige til tiden.
- 32% fra kontrolgruppen blev færdige med opgaven i tide.

Med andre ord: Når de planlagde deres intentioner, var det mere end dobbelt så sandsynligt, at de nåede målet.

Hvorfor gør vi det ikke automatisk?

Det burde være overflødigt at fortælle voksne mennesker, at de skal planlægge deres adfærd. Men det er det ikke. Langt de fleste adfærdsinitiativer lider under, at ingen ved, hvem der skal gøre hvad hvornår.

Når vi sidder i konferencelokalet, stuen, kontoret, eller hvor vi ellers tænker over vores gode intentioner, er vi så kloge, at vi kan undvære hovedet. Det giver jo fin mening. Vi ved, hvad vi mener. Og det er sgu da for dumt at begynde at sætte et tidspunkt på, hvor og hvornår vi vil udføre den nye adfærd.

Vi er overmodige og glemmer, at det præcis er denne motivationstop, vi skal bruge til at komme i gang med vores forandring ([læs mere om motivationstoppen her](#)).

Sådan laver du en planlægningsintention

Det er enkelt. Du bruger samme formel som de studerende, som du mødte ovenfor, og udfylder følgende sætning:

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

■ **Nærvær med børnene:**

På onsdag klokken 18:30 (tid) vil jeg slukke min telefonen og spille Uno (adfærd) med børnene ved spisebordet (sted).

■ **Investering i ægteskab:**

På mandag klokken 7:00 (tid) vil jeg lave røræg og te (adfærd) til min kone, så det står klart til hende i køkkenet (sted), når hun vågner.

■ **Mere videndeling:**

Efter morgenmødet på torsdag (tid) vil jeg gå over til Katja og dele viden fra konferencen (adfærd), jeg var på, ved hendes skrivebord (sted).

Hvorfor virker det?

Denne måde at planlægge er effektiv af 4 grunde:

- 1) Du fjerner fortolkning.** Klokken er kvart i 7, tænd det blus, og put nogle æg på panden. Det bliver nemmere for dig at handle, når du ikke selv skal tolke på 'investering i ægteskabet' om morgenen.
- 2) Du bliver klar over barrierer, der kan forhindre dig i at nå dine mål.** Når du specifikt tænker over hvad, hvornår og hvor, så kommer alle mulige banale spørgsmål op til overfladen: Har du æg i køleskabet?
- 3) Du automatiserer dine handlinger.** Du har allerede besluttet dig for, hvad du vil gøre, når en bestemt situation opstår. Det gør det nemmere for dig at handle per automatik fremfor at vente på guddommelig inspiration.
- 4) Du sparer på viljestyrken.** Du har en begrænset mængde viljestyrke til rådighed, men når du har en specifik plan, sparer du på den, fordi du har outsourcet beslutningerne til din planlægningsintention.

Af alle de samme ovenstående årsager er en planlægningsintention også et af de bedste råd til at holde fast i en forandring, når det bliver svært. Her skal du bare bruge en variation af den, den såkaldte 'hvis-så-plan'.

Lav en 'hvis-så'-plan

At forsøge at vedligeholde en forandring gennem motivation er en rigtig dårlig ide. Du kommer til at mangle motivation undervejs. Kunsten er at have lavet en plan for den situation, inden den opstår.

I forskningen kender vi det som **specifikke 'hvis-så'-planer**:

- 'Hvis jeg bliver sliksulten, når jeg kommer hjem fra arbejde, så går jeg en tur.'
- 'Hvis jeg vil springe et træningspas over, så skal jeg tage løbetøjet på.'

Disse planer gør det lettere at reagere rigtigt, når situationen opstår.

Men det bliver værre. For du kommer ikke kun til at mangle motivation. Du kommer også til at fejle. Du kommer til at springe et træningspas over eller glemme at håndhæve det nye koncept for mødeledelse, I aftalte til mødet. At fejle er indbygget i forandringer.

Her er et fantastisk citat fra en ekspert, jeg hørte på en konference for et par år siden:

” *Det er ikke et spørgsmål om, du fejler. Det er et spørgsmål om, hvad du gør, når det sker.*

Hvis-så-planen er igen fantastisk her.

- 'Hvis jeg springer et træningspas over, skal jeg lave en planlægningsintention for mit næste træningspas.'
- 'Hvis jeg glemmer det nye mødekoncept, skal jeg sende en mail til mødedeltagerne og beklage.'

Princippet er det samme. Effekten er ligeså stor.

Så brug planlægningsintentionen og hvis-så-regler til at komme i mål med jeres implementering. God fornøjelse ☺



mortenmunster.com

Sæson 2

Tusind tak for, at du har brugt din værdifulde tid på at læse med. Jeg håber, det var tiden værd, og at guide kunne bruges. Husk, at denne workbook hænger sammen med episode 3 i anden sæson af 'Adfærd'.

Den episode kan du læse her

Hvis du gerne vil have mange flere guides, værktøjer og velmente provokationer, så tilmeld dig inde på Mortenmunster.com/blog.